

# **NÁRODNÍ PRAVIDLA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY ŽEN**

**VYDÁNO**

**ČESKÝM SVAZEM GYMNASTICKÝCH SPORTŮ  
Z.S.**

zdroj : mezinárodní pravidla - FIG  
zdroj : český překlad vydaný - ČGF  
změny a úpravy : ČSGS

**SCHVÁLENO : K 1.10.2019**

## **OBSAH**

### **1. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ**

- 1.1. Cíl pravidel
- 1.2. Rozhodčí
- 1.3. Popis činnosti panelů rozhodčích
- 1.4. Závodnice
- 1.5. Trenéři

### **2. HODNOCENÍ SESTAV (PRVKŮ)**

- 2.1. Hodnocení sestav
- 2.2. Hodnocení obtížnosti

### **3. TECHNICKÉ POŽADAVKY NA UZNÁNÍ HODNOTY PRVKŮ**

- 3.1. Požadavky - na všechny nářadí
- 3.2. Požadavky - bradla
- 3.3. Požadavky - kladina a prostná

### **4. NÁŘADÍ - PŘESKOK**

### **5. NÁŘADÍ - BRADLA**

### **6. NÁŘADÍ - KLADINA**

### **7. NÁŘADÍ - PROSTNÁ**

### **8. VŠEOBECNÉ SRÁŽKY**

### **9. SRÁŽKY - PŘESKOK**

### **10. SRÁŽKY - BRADLA**

### **11. SRÁŽKY - KLADINA**

### **12. SRÁŽKY - PROSTNÁ**

# **1. ZÁKLADNÍ USTANOVENÍ**

## **1.1. CÍL PRAVIDEL**

- 1.1.1. Vytvoření uceleného systému pro objektivní a doložitelný způsob hodnocení sestav bez ohledu na výkonnost závodníků.
- 1.1.2. Vytvoření návazností pro jednotlivé kategorie.
- 1.1.3. Pravidla jsou určena pro všechny závody pořádané členy ČSGS.
- 1.1.4. Pravidla je dovoleno používat každému - i mimo členské spolky ČSGS.

## **1.2. ROZHODČÍ**

### **1.2.1. Práva rozhodčích**

- 1.2.1.1. Na zabezpečení nerušeného rozhodování.
- 1.2.1.2. Rozhoduje podle svého nejlepšího svědomí a vyškolení.
- 1.2.1.3. Má právo se vzdělávat a účastnit se školení pořádaných ČSGS (právo není dotčeno - bude-li školení zpoplatněno).
- 1.2.1.4. Po úspěšném složení zkoušek pro danou kvalifikaci být zařazen do listiny rozhodčích.

### **1.2.2. Povinnosti rozhodčích**

- 1.2.2.1. Má zodpovědnost za svou známku a musí na požádání doložit jak byla známka spočítána.
- 1.2.2.2. Vystupovat nezaujatě vůči všem závodnicím a trenérům.
- 1.2.2.3. Zaznamenat celou sestavu v symbolech a vést si přehled o známkách.
- 1.2.2.4. Má povinnost se vzdělávat a účastnit se školení pořádaných ČSGS.
- 1.2.2.5. Znat aktuální znění pravidel, řádů a norem nutných k rozhodování (v rámci svého školení - kvalifikace).
- 1.2.2.6. Prokázat svou kvalifikaci průkazem vydaným ČSGS.
- 1.2.2.7. Zúčastnit se porady rozhodčích před závodem.
- 1.2.2.8. Znalost správného vyplnění protokolu o známce.
- 1.2.2.9. Být na závodišti včas před nástupem závodnic u nářadí na představení se před závodem.
- 1.2.2.10. Cvičení hodnotit přesně podle pravidel, objektivně.
- 1.2.2.11. V případě pochybností nebo v situaci, která není jednoznačná, vždy hodnotit ve prospěch závodnice.
- 1.2.2.12. Nekomunikovat v průběhu závodu s jinými osobami - závodnicemi, trenéry, jinými rozhodčími apod.
- 1.2.2.13. Rozhodovat v předepsaném oblečení - dle směrnice ČSGS.

### **1.3. SLOŽENÍ ROZHODČÍCH PŘI ZÁVODECH**

#### **1.3.1. PLNÉ SLOŽENÍ PANELŮ**

panel D = 2 rozhodčí

panel E = 5 rozhodčích

počítání panelu D - rozhodčí se musí domluvit na jediné známce

počítání panelu E - nejnižší a nejvyšší známka se škrká a ze zbylých tří známek se počítá průměr

rozhodčí panelu D mohou být současně rozhodčí panelu E

#### **1.3.2. MENŠÍ SLOŽENÍ PANELŮ**

panel D = 2 rozhodčí

panel E = 4 rozhodčí

počítání panelu D - rozhodčí se musí domluvit na jediné známce

počítání panelu E - nejnižší a nejvyšší známka se škrká a ze zbylých dvou známek se počítá průměr

rozhodčí panelu D mohou být současně rozhodčí panelu E

#### **1.3.3. MALÉ SLOŽENÍ PANELŮ**

panel D = 2 rozhodčí

panel E = 3 rozhodčí

počítání panelu D - rozhodčí se musí domluvit na jediné známce

počítání panelu E - ze tří známek se počítá průměr

rozhodčí panelu D může být současně rozhodčí panelu E

#### **1.3.4. NEJMENŠÍ SLOŽENÍ PANELŮ**

panel D = 1 rozhodčí

panel E = 3 rozhodčí

počítání panelu D - rozhodčí spočítá jednu známku D

počítání panelu E - ze tří známek se počítá průměr

rozhodčí panelu D může být současně rozhodčí panelu E

Na závodech lze panely rozhodčích přizpůsobit aktuálním daným podmínkám pořadatelů / např. na přátelských závodech /.

### **1.4. POPIS ČINNOSTI PANELŮ ROZHODČÍCH**

#### **1.4.1 rozhodčí panelu D**

a) Hodnotí obtížnost, splnění povinných požadavků.

b) Zaznamenávají celý průběh sestavy v symbolech do protokolu o známce.

c) Hodnotí nezávisle a následně společně určují obsah známky D. Vzájemná diskuse je povolena.

d) Po ukončení cvičení předá protokol o známce počtářům k sečtení výsledků.

e) Zajišťuje zdárný průběh závodu na příslušném náradí včetně kontroly času na rozcvičení.

f) Dává viditelný pokyn závodnici k zahájení závodu do 30 vteřin.

g) Dohlíží aby byly uplatněny příslušné srážky:

- pokud se závodnice před začátkem a po skončení sestavy nepředstaví
- pokud závodnice předvede neplatný skok s hodnocením „0“
- za dopomoc: při přeskoku, v průběhu sestavy a při doskoku
- za krátkou sestavu

### **1.4.2 rozhodčí panelu E**

- a) Pozorně sledovat cvičení, ohodnotit chyby a uplatnit odpovídající srážky správně, samostatně a bez konzultace s jinými rozhodčími.
- b) Zaznamenat srážky za:
  - všeobecné chyby
  - chyby v provedení specifické pro jednotlivá nářadí
  - umělecký projev (pokud se na závodech hodnot)
- c) Být schopny předložit osobní písemný záznam svého hodnocení všech sestav (*srážek za provedení a umělecký projev*).

### **1.4.3 panelu R rozhodčí**

- a) Provádí kontrolu a případnou úpravu známek.
- b) Využití panelu R je volitelné.

### **1.4.4 časoměřiči**

- a) Na kladině a prostných měří délku sestavy.
- b) Na bradlech a kladině měří čas při pádu.
- c) Sledují dodržení času na rozcvičení.
- d) Informují rozhodčí panelu D o všech přestupcích a srážkách.

### **1.4.5 sekretářky**

- a) Jsou odpovědné za správnost všech vstupních údajů do počítače.
- b) Dodržují správné pořadí družstev a závodnic.
- c) Ukazují známku závodnice.

## **1.5. ZÁVODNICE**

### **1.5.1 Práva závodnic**

- 1.5.1.1. Na objektivní a spravedlivé hodnocení své sestavy v souladu s pravidly.
- 1.5.1.2. Na zveřejnění výsledku svého výkonu (sestavy) podle pravidel pro daný závod.
- 1.5.1.3. Seznámení s celkovými výsledky závodu.
- 1.5.1.4. S povolením hlavní rozhodčí celé cvičení opakovat (bez srážky)
  - bylo-li cvičení přerušeno z nekontrolovatelných příčin
- 1.5.1.5. Použití magnézia na bradlech a kladině si může vyznačit malé orientační body.
- 1.5.1.6. Mezi prvním a druhým přeskokem má právo na radu trenéra.
- 1.5.1.7. Má právo využít trenéra při cvičení na bradlech - na jistění při cvičení trenér nesmí mít se závodnicí kontakt.
- 1.5.1.8. Na bradlech může se svolením hlavní rozhodčí zvýšit obě žerdě, pokud se dotýká chodidly žíněnky.
- 1.5.1.9. Na bradlech nastavit šířku mezi žerděmi podle svých potřeb - podle možností bradel, aby bradla byla na cvičení bezpečná.
- 1.5.1.10. Při pádu - má od doby kdy se postaví na chodidla přiměřený čas na zotavení z pádu - na bradlech 30 sekund, na kladině 10 sekund.
- 1.5.1.11. Na rozcvičení na přeskoku má 2 zkušební skoky.
- 1.5.1.12. Na rozcvičení na bradlech má 50 sekund - včetně přípravy žerdě.
- 1.5.1.13. Na rozcvičení na kladině a prostných 30 sekund.
- 1.5.1.14. U mladších kategorií může být čas na rozcvičení zrušený /pokud je před závodem volné rozcvičení/.
- 1.5.1.15. Nesmí odstraňovat pružiny nebo jinak upravovat pružiny na odrazovém můstku.

## **1.5.2 Povinnosti závodnice**

- 1.5.2.1. Znat pravidla a řídit se jimi.
- 1.5.2.2. Před zahájením cvičení a po jeho skončení se musí řádně představit.
- 1.5.2.3. Na pokyn rozhodčí musí závodnice do 30 sekund zahájit cvičení (platí pro všechna nářadí).
- 1.5.2.4. Bez povolení měnit výšku žádného nářadí.
- 1.5.2.5. Během závodu nesmí mluvit s činnými rozhodčími.
- 1.5.2.6. Nesmí zdržovat závod.
- 1.5.2.7. Závodnice se musí zdržet nedisciplinovaného nebo urážlivého chování vůči všem účastníkům závodu.
- 1.5.2.8. Nesmí zneužívat svých práv a omezovat práva ostatních závodnic.
- 1.5.2.9. Musí se zúčastnit vyhlášení výsledků v závodním trikotu (trikotu nebo celotrikotu).
- 1.5.2.10. V závodu družstev se může zúčastnit v oddílovém oblečení / např. oddílovém oblečení /.
- 1.5.2.11. Na doskoky na přeskoku, bradlech a kladině musí využít přídavnou 10 cm vysokou měkkou žíněnku umístěnou na základní doskokové 20 cm žíněnce.

## **1.5.3. Závodní trikot závodnice**

- 1.5.3.1. Závodnice musí mít na sobě odpovídající sportovní neprůhledný trikot.
- 1.5.3.2. Závodnice může v odůvodněných případech pod nebo přes trikot obléci leginy stejné barvy jako je barva trikotu.
- 1.5.3.3. Výstřih vepředu nesmí být níže než do poloviny hrudní kosti a vzadu ne níže než je spodní linie lopatek.
- 1.5.3.4. Trikoty mohou být s rukávy nebo bez rukávů. Šířka ramínek musí být minimálně 2 cm.
- 1.5.3.5. Vykrojení v jeho spodní části nesmí jít nad pánevní kost (maximum).
- 1.5.3.6. Trikot nemusí být ve spodní části vykrojen, jeho nohavičky nesmí sahat níže než 2 cm pod spodní linii hyždí.
- 1.5.3.7. Nošení cviček a ponožek je ponecháno na vůli závodnice.
- 1.5.3.8. Řemínky na bradlech, bandáže na těle jsou povoleny. Musí být ale řádně připevněny. Bandáže jsou doporučeny v tělové barvě.
- 1.5.3.9. Nošení jiných šperků a ozdob (náramky a řetízky apod.) je zakázáno. Jsou povoleny jen malé (šroubovací) náušnice.
- 1.5.3.10. Polštářky na bocích nebo jiných místech jsou zakázané.
- 1.5.3.11. Je povoleno používat tejpky - doporučeno tělové barvy.
- 1.5.3.12. V soutěži družstev je povinný stejný dres pro celé družstvo.

## **1.6. TRENÉŘI**

### **1.6.1 Práva trenérů**

- 1.6.1.1 Asistovat své závodnici nebo družstvu při předkládání písemných žádostí o zvýšení bradlových žerdí.
- 1.6.1.2 Asistovat své závodnici nebo družstvu při rozcvičování na všech nářadích.
- 1.6.1.3 Pomoci své závodnici nebo družstvu při přípravě nářadí.
- 1.6.1.4 Být na podiu po zahájení sestavy na bradlech a kladině a odstranit můstek.
- 1.6.1.5 Být na bradlech z bezpečnostních důvodů po celou dobu cvičení na bradlech.
- 1.6.1.6 Asistovat nebo radit závodnici během vyhrazené doby při pádu a mezi první a druhým přeskokem.
- 1.6.1.7 Na zveřejnění známky závodnice ihned po sestavě nebo v souladu s pravidly pro příslušný závod.
- 1.6.1.8 Na všech nářadích asistovat v případě zranění nebo závady na nářadí.
- 1.6.1.9 Vznést dotaz k hlavní rozhodčí (panel D) na nářadí týkající se hodnocení obsahu sestavy.
- 1.6.1.10 Protest proti známce D; trenér má právo obrátit se ústně k rozhodčí panelu D ihned po vynesení známky, nejpozději do vynesení známky následující závodnice.
- 1.6.1.11 Svůj protest musí neprodleně potvrdit a předat jej písemně hlavní rozhodčí nebo řediteli závodu.
- 1.6.1.12 Konečné rozhodnutí, proti němuž není odvolání, musí být vyneseno nejpozději před vyhlášením výsledků kategorie, ve které byl vyhlášený protest.
- 1.6.1.13 Spolu s podáním protestu souhlasí podávající protestu s poplatkem 500,00 Kč. Případně s poplatkem uvedeným v rozpisu /např. pro přátelský závod/. Bude-li protest uznán, poplatek se vrací. V případě neuznání se poplatek nevrací. Zůstává pořadateli závodu
- 1.6.1.14 O protestu rozhodne komise ve složení : hlavní rozhodčí závodu, ředitel závodu a člen VV pořadatele.

### **1.6.2 Povinnosti trenérů**

- 1.6.2.1. Znat pravidla a řídit se jimi.
- 1.6.2.2. V závodě družstev stanovit pořadí závodnic.
- 1.6.2.3. Bez povolení měnit výšku žádného nářadí, odstraňovat nebo měnit pružiny odrazového můstku.
- 1.6.2.4. Nesmí zdržovat závod, bránit rozhodčím ve výhledu.
- 1.6.2.5. Nesmí během cvičení mluvit na závodnici nebo jí jinak asistovat (dávat znamení, povzbuzovat ji apod.).
- 1.6.2.6. Nesmí mluvit s činnými rozhodčími (mimo bod 1.6.10 a 1.6.11. v závodě nebo s jinými osobami vně prostoru závodě (s výjimkou lékaře a vedoucího).
- 1.6.2.7. Musí se vyvarovat neukázněného a nesportovního chování.
- 1.6.2.8. Musí se chovat sportovně a korektně během celého závodu.
- 1.6.2.9. Trenér se musí zdržet nedisciplinovaného nebo urážlivého chování vůči všem účastníkům závodu.
- 1.6.2.10. Účastnit se vyhlášení a chovat se při něm korektně.

## 2. HODNOCENÍ SESTAV

### 2.1. HODNOCENÍ SESTAV

Výsledná známka je součtem dvou samostatných známek D a E, samostatně pro každé náradí. V případě nutnosti se odečítají neutrální srážky.

Jsou-li na daném závodě vypsány bonifikace - přičítají se do známky D.

**D** - známka za obtížnost sestavy /hodnota 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru /

+ **0,50** bodu za každý splněný povinný požadavek + případně za bonifikaci.

**E** - známky za provedení sestavy

**N** - neutrální srážky

#### 2.1.1. ZNÁMKA - D

**(za obsah sestavy a za splněné povinné požadavky)**

a) Na přeskoku je známkou D hodnota skoku podle obtížnosti v pravidlech.

b) Do známky **D** (*bradla, kladina, prostná*) se započítává 0,50 bodu za každý splněný povinný požadavek (maximálně 4 požadavky) + hodnota za každý uznaný prvek (*8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru*) + hodnota případná bonifikace je-li vypsána pořadatelem závodu.

#### 2.1.2. ZNÁMKA - E

**(za provedení a umělecký dojem)**

Známka panelu **E** vyjadřuje srážky za chyby v provedení, ohodnocení uměleckého projevu.

Za dokonalé provedení sestavy (s dostatečným počtem prvků - 7 prvků a více), může závodnice získat maximální známku 10,00 bodů.

Pokud sestava nemá 7 a více prvků je započítána srážka za krátkou sestavu. Srážka se zapisuje do neutrálních srážek.

**7 a více prvků - bez srážky (hodnocení známky E z 10,00 bodů)**

6 prvků - srážka 2,00 body (hodnocení známky E z 8,00 bodů)

5 prvků - srážka 4,00 body (hodnocení známky E z 6,00 bodů)

4 prvky - srážka 6,00 bodů (hodnocení známky E z 4,00 bodů)

3 prvky - srážka 8,00 bodů (hodnocení známky E z 2,00 bodů)

2 a 1 prvek - srážka 9,00 bodů (hodnocení známky E z 1,00 bodů)

0 prvků - srážka 10,00 bodů (hodnocení známky E z 0,00 bodu)

Každá sestava se hodnotí s ohledem na předepsanou dokonalost provedení jednotlivých prvků.

Za všechny odchylky od tohoto provedení se udělují srážky.

Známka panelu **E** se určuje součtem srážek za chyby v provedení a uměleckém projevu, které se následně odečtou od maximální známky 10,00 bodů.

Rozhodčí panelu **E** hodnotí sestavu a určují srážky samostatně.



### 2.13. Neutrální srážky - N

Mají zápornou hodnotu.

Neutrální srážky v sestavě a při cvičení jsou uvedeny pro každé náradí samostatně.

#### Výsledná známka

Jako výsledná známka platí ta, která je uvedena na protokolu o známce. Zámka zveřejněná po sestavě je jen orientační a může se např. po protestu změnit až po ukázání známky (při ukázání by měla být stejná se známkou v protokolu)

## 2.2. HODNOTA OBTÍŽNOSTI

Hodnotu obtížnosti představují prvky v tabulkách prvků v pravidlech ČSGS. Tabulky prvků jsou otevřené a je možné je podle potřeby doplňovat.

Změny a doplňky schvaluje VV ČSGS.

Pokud je zacvičený prvek neuvedený v pravidlech ČSGS, počítá se jeho hodnota uvedená v pravidlech FIG. Pořadatel může pro svůj závod stanovit možnost použít jen prvky z pravidel ČSGS.

**a)** Na bradlech, kladině a prostných se hodnota obtížnosti uděluje 8 nejobtížnějším prvkům včetně závěru.

Součet 8 nejobtížnějších prvků tvoří 7 prvků předvedených v sestavě + 1 prvek jako závěr.

Pokud závodnice nepředvede závěr je počítáno jen 7 prvků (i v případě, že zacvičí např. jiných 10 prvků na náradí)

**b)** Panel D uzná hodnotu obtížnosti prvku, jen pokud splňuje příslušné technické požadavky. Mezi **8 nejobtížnějších prvků** jsou započítané jen prvky, které jsou provedené tak, aby bylo možné uznat jejich hodnotu obtížnosti.

#### Uznávání prvků obtížnosti

- Pro uznání hodnoty obtížnosti (HO) příslušného prvku je nutné, aby byl tento prvek předveden v souladu s popisem polohy těla v tabulce prvků
- Stejně prvky obtížnosti mohou být v sestavě uznány pouze jednou, a to pouze v chronologickém pořadí.
- Hodnota obtížnosti různých gymnastických prvků ze stejného okénka v tabulce prvků (*se stejným číslem*) bude uznána v sestavě pouze jednou, a to v chronologickém pořadí.
- Prvky se považují za **různé**, pokud jsou v tabulce prvků uvedeny pod **různým číslem**.
- Prvky se považují za **stejně**, pokud jsou v tabulce uvedeny pod **stejným číslem**, když:

#### - Bradla:

- prvky jsou provedené se změnou hmatu skokem
- veletoce vpřed i vzad jsou provedeny roznožmo, snožmo, se schýlením či bez schýlení

### - **Gymnastické prvky:**

- jsou provedeny odrazem jednož či snožmo při stejném držení nohou  
*např. „Jánošík“ odrazem jednož a „Jánošík“ odrazem snožmo*
- jsou předvedeny na kladině čelně či bočně
- skoky předvedené čelně obdrží hodnotu obtížnosti o jeden stupeň vyšší než stejné skoky v provedení bočně
- pokud je stejný prvek v sestavě předveden bočně i čelně, hodnota obtížnosti bude uznána jen jednou, a to v chronologickém pořadí
- skoky, které začínají čelně a končí bočně nebo naopak, se považují za skoky v provedení bočně (přidaný obrat o 90° nečiní prvek rozdílným)
- s doskokem jednož nebo snožmo (na kladině)
- s doskokem jednož, snožmo nebo do vzporu ležmo (v prostných)

### - **Akrobatické prvky:**

- jsou provedeny s doskokem jednož nebo snožmo.

- Prvky se považují za **různé**, pokud jsou v tabulce uvedeny pod **stejným číslem**, když:

#### - **Akrobatické prvky:**

- držení těla v saltech se liší (skrčmo, schylmo, prohnutě)
- prvek obsahuje různý počet obrátů - 180°, 360°, 540° atd.
- prvek je proveden dohmatem jedné ruky, obou rukou nebo bez dohmatu rukou
- prvek je proveden odrazem jednož nebo snožmo

#### - **Gymnastické prvky:**

- obraty na jedné noze (piruety) provedené směrem „dovnitř“ a „ven“ (en dedan a en dehor) budou považovány za různé pouze v přímé vazbě.

Hodnota obtížnosti bude udělena oběma prvkům ve vazbě (kromě provedení obrátů v passé nebo s nohou pod horizontálou).

### **Uznávání prvků v chronologickém pořadí**

a) Pokud je prvek předveden s technickou chybou, uzná se:

- jako jiný prvek z tabulky prvků obtížnosti
- jako prvek bez hodnoty obtížnosti
- v hodnotě obtížnosti o jeden stupeň nižší.

b) Je-li prvek z důvodu technické chyby uznán jako jiný prvek (z tabulky prvků) a poté je předveden v sestavě znovu ve správném technickém provedení, obdrží oba tyto prvky hodnotu obtížnosti.

**Příklad** : Skok s výměnou nohou se skrčením zánožmo k hlavě s nedostatečným obloukem je uznán jako skok s výměnou nohou. Poté je skok s výměnou nohou se skrčením zánožmo k hlavě předveden v sestavě znovu ve správném provedení. Hodnota druhého skoku s výměnou nohou se skrčením zánožmo k hlavě bude uznána, protože oba předvedené prvky jsou uvedeny v tabulce prvků

**Příklad:** Kladina : Obrat (obrat jednož o 360° volná noha v úrovni horizontály) je z důvodu držení volné nohy v průběhu celého obratu pod horizontálou uznán jako jiný prvek z tabulky prvků (obrat jednož o 360,° volná noha pod horizontálou) a poté je v sestavě předveden znovu ve správném provedení - hodnota obtížnosti se uznává.

**Povinné požadavky** jsou požadavky, které by měla závodnice splnit, pokud chce obdržet 0,50 bodu za splnění každého požadavku. Závodnice může splnit libovolný počet požadavků nebo také žádný.

Jsou vypsány pro každé náradí a každou kategorii samostatně.

### **Povinné požadavky (PP) - maximálně 2,00 bodu**

Povinné požadavky jsou stanoveny pořadatelem závodu. Maximální hodnota za povinné požadavky je **2,00 bodu**.

- a) Povinné požadavky lze splnit pouze prvky uvedenými v tabulce prvků. U mladších závodnic prvky uvedenými v tabulce prvků, jinými prvky nebo pohyby uvedenými v rozpisu pro daný závod.
- b) Jeden prvek může plnit více požadavků, ale nesmí být pro splnění dalšího požadavku opakován.
- c) Je-li povinný požadavek na přesně daný prvek – musí být pro uznání předveden. Např. je-li z kladina seskok rondat – musí být rondat, ne salto.
- d) Je-li povinný požadavek jen obecný. Je možné si vybrat prvek dle vlastního výběru. Např. je-li požadováno seskok z kladina obtížnosti A – může to být jakékoliv salto.

### **Hodnota obtížnosti prvků**

- A = 0,10 bodu
- B = 0,20 bodu
- C = 0,30 bodu
- D a obtížnější ( E, F, G, H, I = 0,40 bodu

### **Počet předvedených prvků.**

Na kladině a prostných musí závodnice zacvičit 3 akrobatické prvky + 3 gymnastické prvky + 2 mohou být různé.

Pokud je předveden závěr akrobatickým prvkem ale závodnice nemá celkem 3 akrobatické prvky v sestavě. Počítá se jen 6 prvků v sestavě + 1 závěr.

**Příklad :** počítá se jen hodnota 1 akr. prvku v sestavě + 1 prvku jako akr. závěru + 3 gym. prvků + 2 různých / gymnastických prvků /.

Pokud je předveden závěr akrobatickým prvkem ale závodnice má v sestavě jen 1 akrobatický prvek / závěr /. Počítá se do hodnoty známky D jen 5 prvků v sestavě + 1 závěr.

**Příklad :** počítá se jen hodnota 1 prvku jako akr. závěru a 3 gym. prvků + 2 různých / gymnastických prvků /. Celkem 6 prvků.

### **Přímé a nepřímé vazby se NEHODNOTÍ.**

### **PŘÍMÉ A NEPŘÍMÉ VAZBY /JEN PRO VYSVĚTLENÍ/**

**PŘÍMÉ VAZBY** jsou takové vazby, ve kterých jsou prvky předvedeny bez :

- a) zaváhání nebo zastavení mezi prvky
- b) přídavného kroku mezi prvky
- c) doteku kladiny nohou mezi prvky
- d) ztráty rovnováhy mezi prvky
- e) zřetelného pohybu nohou/boků po provedení prvního prvku před odrazem do druhého prvku
- f) přídavného hmitu paží/nohou mezi prvky

**NEPŘÍMÉ VAZBY** (pouze pro akrobatické řady na prostných) jsou takové vazby, ve kterých jsou přímo spojené akrobatické prvky s letovou fází a dohmatem rukou (ze skupiny 3 např. rondat, přemet vzad atd. jako přípravné prvky) provedeny mezi salty.

Pořadí prvků v rámci vazby je na kladině, v prostných a bradlech libovolné (pokud nejsou pro uznání vazby uvedeny jiné zvláštní požadavky).

**SPOJENÍ 2 PRVKŮ** = znamená, že po dokončení prvního prvku následuje okamžitý odraz do druhého prvku (snožmo nebo jednožmo). Spojení musí být provedeno plynule, bez zaváhání a přerušení.

**Pohyb paží libovolný, není definován.**

### **PASÁŽ**

Pasáž nejméně dvou (2) různých skoků či poskoků (uvedených v pravidlech) přímo nebo nepřímo spojených (rychlými kroky, malými skoky, poskoky, přísunným poskokem nebo obraty snožmo o 180°), a jeden z nich musí být skok s rozsahem 180 °v bočním nebo čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo.

### **ŘADY**

Gymnastická řada – je přímé spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků.

Akrobatická řada - je spojení nejméně 2 různých akrobatických prvků s letovou fází z nichž jeden prvek je salto.

Akrobatická řada bez salta - je přímé spojení minimálně 2 akrobatických prvků, z nichž minimálně jeden prvek musí obsahovat projití stojem na rukou

### 3. TECHNICKÉ POŽADAVKY NA UZNÁNÍ HODNOTY PRVKŮ

Pro uznání hodnoty obtížnosti vyžadují prvky určité technické provedení.

Všechny stanovené úhly a popsané polohy dokončení prvků jsou přibližné a mají sloužit jako vodítko pro uznání hodnoty prvků.

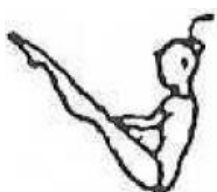
#### 3.1. POŽADAVKY - PRO VŠECHNY NÁŘADÍ - SPRÁVNÉ PROVEDENÍ

**Polohy těla :**



##### **Skrčmo**

- úhel mezi trupem a končetinami /trupem a koleny/ musí být menší než  $90^\circ$  - v jednoduchých saltech a gymnastických prvcích



##### **Schylmo**

- úhel mezi trupem a končetinami /trupem a koleny/ musí být menší než  $90^\circ$  - v saltech a gymnastických prvcích



##### **Prohnutě**

- všechny části těla v jedné ose

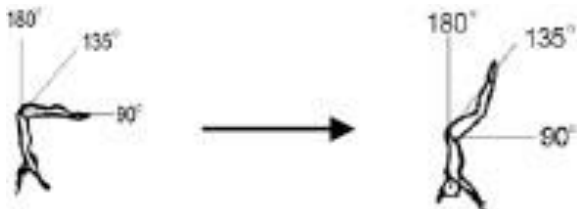
#### **Uznání hodnoty prvků prohnutě**

- Většina salta musí být provedena v poloze prohnutě:
  - v jednoduchých saltech
  - ve dvojných saltech předvedených jako závěr na bradlech
  - při saltových přeskocích
- Není-li předvedena poloha prohnutě, prvek se uznává v provedení schylmo:
  - v prvcích bez obrátů
  - v přeskocích bez obrátů kolem podélné osy

## SRÁŽKY ZA ŠPATNOU POLOHU TĚLA

**Uznání polohy těla v jednoduchých a dvojných saltech bez obratu kolem podélné osy.**

**Salto schylmo se stává saltem skrčmo**

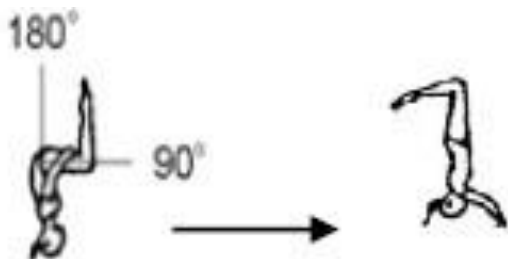


### **Panel D**

Pokud je v saltu schylmo úhel v kolenou menší než  $135^\circ$  - uznává se jako salto skrčmo

---

**Salto skrčmo se stává saltem schylmo**

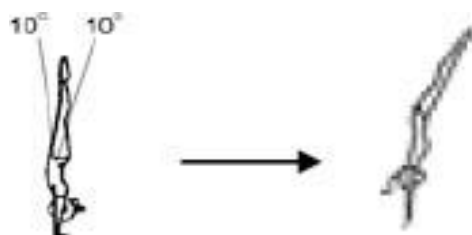


### Panel D

otevřený úhel mezi trupem a končetinami ( $180^\circ$ ) – uznává se jako salto prohnutě

---

Poloha prohnutě se stává polohou schylmo



### Panel D

schýlení v bocích – uznává se jako salto schylmo

Mírné vyhrbení hrudníku nebo prohnutí je povoleno.

---

## Doskoky z jednoduchých salt s obraty:

- a) V prvcích s obraty předvedených
- jako náskok nebo seskok na bradlech a kladině
  - v sestavě na kladině a prostných
  - na přeskoku - všechny doskoky

musí být obrat dokončen přesně, jinak se uznává hodnota obtížnosti jiného odpovídajícího prvku z Pravidel\*

Poznámka: Pro uznání hodnoty obtížnosti je rozhodující poloha přední nohy.

- b) Pro nedokončený obrat\* platí:
- obrat  $1080^\circ$  se hodnotí jako  $900^\circ$
  - obrat  $900^\circ$  jako  $720^\circ$
  - obrat  $720^\circ$  jako  $540^\circ$
  - obrat  $540^\circ$  jako  $360^\circ$

\* **Prostná:** Pokud v přímém spojení salta s obratem s jiným saltem není obrat v prvním saltu přesně dokončen, závodnice však pokračuje odrazem do dalšího prvku - hodnota obtížnosti prvního prvku se nesnižuje.

### Pády při doskoku :

a) s dopadem nejprve **na nohy** - hodnota obtížnosti **se uznává**

b) s dopadem nejprve **na jinou část těla** - hodnota obtížnosti **se neuznává**

## 3.2. POŽADAVKY – BRADLA

Stoj na rukou se považuje za dokončený, jsou-li všechny části těla v jedné ose v úrovni vertikály.

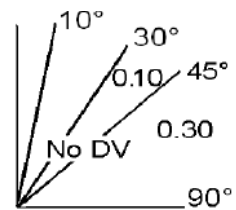
### Zákmih do stoje



#### Panel D

Je-li stoj na rukou dokončen :

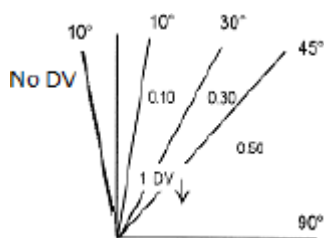
- s odchylkou do  $10^\circ$  od vertikály - obtížnost se uznává
- $> 10^\circ$  - bez hodnoty obtížnosti



#### Panel E

- $> 10^\circ$   $30^\circ$  bez srážky
- $> 30^\circ$   $45^\circ$  srážka 0,10 bodu.
- $> 45^\circ$  srážka 0,30 bodu

## Toče do stoje na rukou bez obratu a letové prvky z vyšší žerdi do stoje na rukou na nižší žerdi



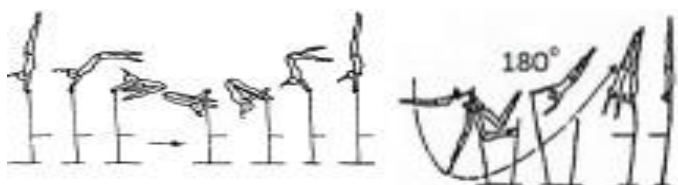
### **Panel D**

Je-li prvek dokončen:

- > 10° před vertikálou - prvek bez hodnoty obtížnosti
- > 10° za vertikálou - uznává se obtížnost o 1 stupeň nižší

### **Panel E**

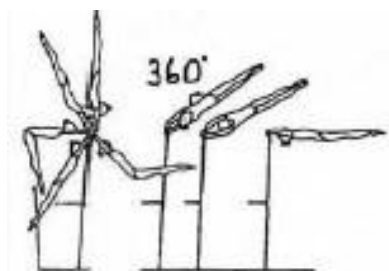
- > 10°- 30° srážka 0,10 b.
- > 30°- 45° srážka 0,30 b.
- > 45° srážka 0,50 b.



---

## **Kmihy - prvky s obraty, které**

- nedosáhnou stoje na rukou
- neprojdou vertikálou
- po dokončení obratu pokračují v opačném směru



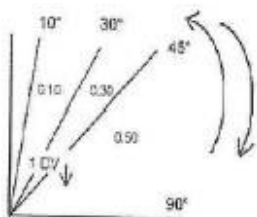
### **Panel D**

Je-li prvek dokončen:

- > 10° - uznává se obtížnost o 1 stupeň nižší než má prvek dokončený ve stoji

### **Panel E**

- > 10° 30° srážka 0,10 bodu.
- > 30° 45° srážka 0,30 bodu.
- > 45° srážka 0,50 bodu.



Kmihy s obraty o 180°

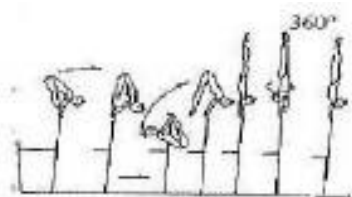
Aby byla uznána hodnota obtížnosti, všechny části těla musí dojít do horizontály, jinak se hodnota obtížnosti neuděluje (*prázdný kmih*).

---



---

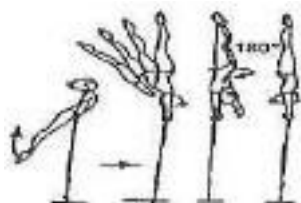
## Toče s obraty do stoje na rukou a zákmihy s obraty do stoje na rukou



### Panel D

Je-li stoj na rukou dokončen :

A obrat proveden s odchylkou do 10° od vertikály (na libovolné straně) - obtížnost se uznává.

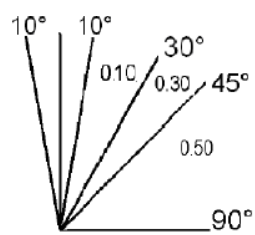


### Panel E

10° - 30° srážka 0,10 bodu

30° - 45° srážka 0,30 bodu

45° srážka 0,50 bodu



Je-li stejný prvek předveden jako kmih i jako toč s obratem, započítá se pouze jednou, a to v chronologickém pořadí.

### 3.3. POŽADAVKY - Kladina a Prostná

#### Obraty jednož (piruety) jsou násobky:





- 180° na kladině
- 360° na prostných
- Obrat musí být dokončen přesně, jinak se uznává hodnota obtížnosti jiného odpovídajícího prvku z pravidel
- Rozhodující je poloha boků a ramen, jinak se uznává hodnota obtížnosti jiného odpovídajícího prvku z Pravidel.

#### Kritéria obrátů :

- musí být provedeny na špičce
- správné držení těla během celého obratu
- napnutá či skrčená stojná noha (choreografie) nemění hodnotu obtížnosti
- v obratech jednož, které vyžadují přesnou polohu volné nohy, musí být tato poloha zachována po celou dobu obratu.
- není-li volná noha v předepsané poloze, uděluje se hodnota jiného prvku z pravidel

## Nedotočený obrat na stojné noze

Příklad:

obrat 720°  se stává obratem 540°  (kladina)  
obrat 720°  se stává obratem 360°  (prosná)




## Skoky a poskoky s obraty jsou násobky



- 180° na kladině i v prostných (s bočným a čelným roznožením, s přednožením roznožmo, se skrčením zánožmo)
- 360° v prostných



Jsou povoleny různé techniky provedení skoků s obraty, poloha skrčmo, schylmo či roznožmo na začátku, uprostřed nebo na konci obratu). (není-li u příslušného prvku uveden jiný zvláštní požadavek)



**Nebude-li prvek dotočen o 30° a více, uznává se hodnota jiného prvku z pravidel.**

Příklady:

kladina/prosná  se stává  nebo   
(je-li předvedeno přednožení roznožmo) (dálkový skok s výměnou nohou s obratem 180°) (dálkový skok s výměnou nohou) (Johnson)

prosná  se stává   
(výskok s obratem 720°) (výskok s obratem 360°)

prosná  se stává   
(dálkový skok s výměnou nohou s obratem 360°) (dálkový skok s výměnou nohou s obratem 180°)

kladina  se stává   
(výskok s obratem o 540°) (výskok s obratem o 360°)

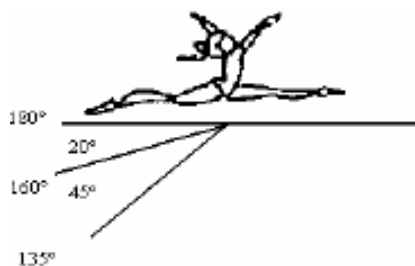
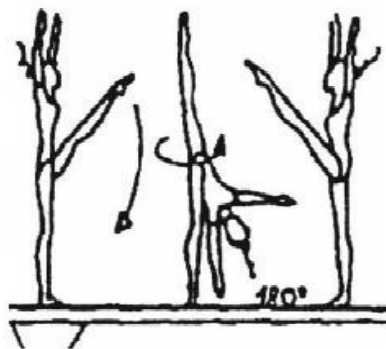
## Definice skoků a poskoků :

**Skoky** - odraz jednonož a doskok na druhou nohu nebo snožmo

**Skoky** - odraz snožmo a doskok jednonož či snožmo

**Poskoky** - odraz jednonož a doskok na stejnou nohu nebo snožmo  
( roznožení 180° se nevyžaduje )

## POŽADAVKY NA ROZNOŽENÍ



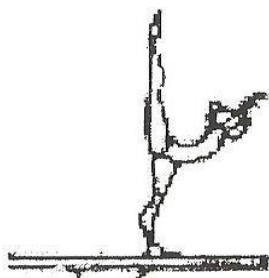
### Nedostatečné roznožení

- >  $0^\circ - 20^\circ$  srážka 0,10 b.
- >  $20^\circ - 45^\circ$  srážka 0,30 b.
- >  $45^\circ$  (gymnastické prvky) hodnotí se odpovídající prvek z pravidel nebo prvek bez hodnoty obtížnosti

---

## POŽADAVKY VYBRANÝCH GYMNASTICKÝCH PRVKŮ:

### Váhy (4.102)



### Požadavky na provedení:

- roznožení  $180^\circ$

### Panel D

- roznožení  $< 180^\circ$  - bez hodnoty obtížnosti
-

## Příklady obrátů s předepsanou polohou volné nohy



### Požadavky na provedení:

- volná noha vpředu nebo vzadu ve vodorovné poloze během celého obratu

### Panel D

- volná noha pod horizontálou – uznává se jiný prvek z Pravidel
- 

## Skok se skrčením přednožmo / i s obratem



### Požadavky na provedení:

- úhel v bocích menší než  $90^\circ$
- kolena nad horizontálou

### Panel D

- úhel v bocích a úhel v kolenou  $> 135^\circ$
- prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z pravidel

### Panel E

- kolena v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
  - kolena pod horizontálou srážka 0,30 b.
- 

## Skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé („Jánošík“) / i s obratem /



### Požadavky na provedení:

- úhel v bocích menší než  $90^\circ$
- napnutá noha nad horizontálou

### Panel D

- úhel v bocích  $> 135^\circ$ - prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel

### Panel E

- napnutá noha v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
  - napnutá noha pod horizontálou srážka 0,30 b.
-

## Skok střížný přednožmo skrčmo (čertík)



### Požadavky na provedení:

- výměna nohou
- kolena nad horizontálou
- hodnotí se nejnižší poloha kolena

### Panel D

- úhel v bocích  $> 135^\circ$ 
  - prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z pravidel
- chybí výměna nohou
  - hodnotí se skok se skrčením přednožmo

### Panel E

- jedna nebo obě nohy v úrovni horizontály - srážka 0,10 b.
  - jedna nebo obě nohy pod horizontálou - srážka 0,30 bodu
- 

## Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička) / i s obratem



### Požadavky na provedení:

- obě nohy musí být nad horizontálou.

### Panel D

- úhel v bocích  $> 135^\circ$ 
  - - prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel

### Panel E

- nesprávná poloha nohou (nohy nejsou v jedné rovině) srážka 0,10 b.
  - nohy v úrovni horizontály srážka 0,10 b.
  - nohy pod horizontálou srážka 0,30 b.
- 

## Skok se skrčením zánožmo



### Požadavky na provedení:

- oblouk a záklon hlavy
- úhlopříčné roznožení v rozsahu  $180^\circ$
- zadní noha v úrovni temene hlavy

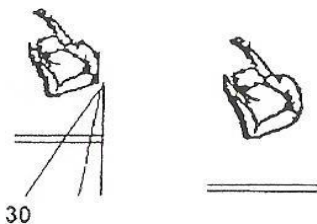
### Panel D

- nedostatečný oblouk a záklon hlavy
  - uznává se dálkový skok nebo Sissone (píchačka)
- nedostatečné roznožení
  - prvek bez hodnoty obtížnosti

### Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
  - zadní noha v úrovni hlavy srážka 0,10 b.
  - zadní noha v úrovni ramen srážka 0,30 b.
-

## Skok se skrčením zánožmo k hlavě (přípatka)



### Požadavky na provedení:

- oblouk a záklon hlavy, chodidla v úrovni temene hlavy
- rozsah v bocích

### Panel D

- nedostatečný oblouk a záklon hlavy  
- prvek bez hodnoty obtížnosti
- nohy pod úrovní ramen  
- prvek bez hodnoty obtížnosti

### Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
- nohy v úrovni nebo pod úrovní hlavy srážka 0,10 b.
- nedostatečný rozsah v bocích srážka 0,10 b.
- nedostatečně skrčené nohy ( $\leq 90^\circ$ ) srážka 0,10 b.

---

## Yang Bo



### Požadavky na provedení:

- velký oblouk trupu, záklon hlavy
- bočné roznožení více než  $180^\circ$  a přední noha nejméně v úrovni horizontály

### Panel D

- chybějící oblouk trupu a záklon hlavy  
- hodnotí se jako skok s bočným roznožením nebo Sissone
- přední noha pod horizontálou  
- hodnotí se jako skok se skrčením zánožmo

### Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
- chybí roznožení  $>180^\circ$ ,  
ale obě nohy jsou v úrovni horizontály srážka 0,10 b.

---

## Dávkový skok s výměnou nohou



### Požadavky na provedení:

- švihová noha v rozsahu min.  $45^\circ$
- napnutá švihová noha

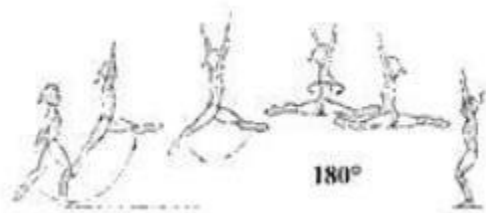
### Panel D

- bez švihu volnou nohou  
- hodnotí se dávkový skok

### Panel E

- rozsah švihu menší než  $45^\circ$  srážka 0,10 b.
  - pokrčená švihová noha srážka 0,10/0,30 b.
-

## Dálkový skok s výměnou nohou a obratem ( $\overset{\circ}{\neq}$ $\overset{\circ}{\neq}$ )



### Požadavky na provedení:

- švihová noha v rozsahu min. 45°
- napnutá švihová noha
- bočné roznožení

### Panel D

- bez švihů volnou nohou  
- hodnotí se dálkový skok s obratem

- nedokončený obrat v dálkovém skoku

s výměnou nohou a obratem 180°  $\overset{\circ}{\neq}$   
- hodnotí se jako dálkový skok s výměnnou  
nohou  $\neq$  nebo „Johnson“  $\overset{\circ}{\neq}$

- nedokončený obrat v dálkovém skoku

s výměnou nohou a obratem 360°  $\overset{\circ}{\neq}$   
- hodnotí se jako dálkový skok s výměnnou  
nohou a obratem 180°  $\overset{\circ}{\neq}$  nebo jako  
„Johnson“ s obratem 180°  $\overset{\circ}{\neq}$

### Panel E

- rozsah švihů menší než 45° srážka 0,10 b.
  - pokrčená švihová noha srážka 0,10/0,30 b.
- 

## Skok se skrčením zánožmo jedné nohy k hlavě/ i s výměnou nohou (i s obratem)



### Požadavky na provedení:

- dostatečný oblouk a záklon hlavy
- roznožení v rozsahu 180°
- napnutá noha v úrovni horizontály a chodidlo zadní nohy u temene hlavy
- obrat musí být proveden až po předvedení polohy se skrčením zánožmo

### Panel D

- chybějící oblouk trupu nebo záklon hlavy  
- hodnotí se jako dálkový skok nebo dálkový skok s výměnou nohou
- nesprávné načasování obratu - hodnotí se jako dálkový skok s obratem nebo dálkový skok s výměnou nohou a obratem

### Panel E

- nedostatečný oblouk srážka 0,10 b.
  - přední noha pod horizontálou srážka 0,10 b.
  - chodidlo ve výši hlavy srážka 0,10 b.
  - chodidlo ve výši ramen srážka 0,30 b.
-

Bodyshape - maximální celková srážka za nesprávné držení těla v gymnastických prvcích nesmí překročit 0,50 bodu.

Srážky za držení těla obsahují:

- nedostatečné roznožení
- pokrčené nohy
- pokrčené špičky
- specifické srážky za držení těla (uvedené v článku 3.3)

---

**Srážky za chyby v držení těla se přičítají ke srážkám za rozsah jednotlivých prvků.**



## **4. NÁŘADÍ - PŘESKOK**

**POPIS NÁŘADÍ** - výška nářadí dle dané kategorie

- přeskokový stůl - závodní
- přeskokový stůl - molitanový
- přeskokový kůň
- švédská bedna
- tělocvičná koza

### **VŠEOBECNÉ INFORMACE**

- Závodnice musí předvést dva skoky z tabulky přeskoků podle požadavků pro daný závod.
- Počítá se vyšší známka z obou skoků.
- Při dvou rozběhích je povolen třetí rozběh se srážkou -1,00 bod (pokud se závodnice nedotkla můstku nebo nářadí). Čtvrtý rozběh není povolen.
- Délka rozběhu je maximálně 25 metrů.
- Není dovoleno zařazovat přeskoky s doskokem stranou.
- Všechny přeskoky musí být provedeny odrazem obouřuč od přeskokového nářadí.
- Pro přeskoky s náskokem po rondatu je závodnice povinna používat bezpečnostní žíněnku (tzv. " bezpečnostní límec ").
- Skoky se musí přizpůsobit předepsanému nářadí pro daný závod /nezařazovat např. roznožku v závodu, kde je předepsaný přeskokový stůl/.

### **NEPLATNÝ SKOK (0,00 bodu)**

- rozběh s dotykem můstku nebo přeskokového stolu bez provedení přeskoku
- přeskok bez dotyku nářadí (přeskokového stolu, koně, švédské bedny nebo kozy)
- nepoužití bezpečnostní žíněnky (límce) při náskoku rondatem
- jakékoli poskytnutí dopomoci během přeskoku
- doskok nejdříve na jinou část těla než na chodidla
- provedení přeskoku je natolik nesprávné, že nelze určit, o jaký přeskok se jedná nebo se závodnice odrazí od přeskokového nářadí chodidly
- závodnice předvede nepovolený přeskok (roznožmo, s nepovolenými prvky před náskokem na můstek, úmyslně doskočí stranou)
- výjimkou je přeskok kde se skáče do dřepu, pak se přeskok s odrazem chodidly počítá
- zahájení přeskoku před pokynem rozhodčí
- při neplatném skoku panel rozhodčích D zapíše do protokolu známku 0,00 bodu. Panel E přeskok nehodnotí.

## **způsob hodnocení**

- známka za první přeskok musí být zapsána před tím než závodnice předvede druhý přeskok

## **Vyznačená zóna doskoku**

Pro orientaci ve srážkách za vychýlení se ze směru skoku je na doskokové žíněnce vyznačen dvěma čarami pás (zóna pro doskok). Závodnice musí doskočit a bezpečně dokončit skok v této zóně.

Za dotyk žíněnkou mimo vyznačenou zónu sráží rozhodčí panelu D (po upozornění čárové rozhodčí - pokud je na daný závod určena) srážku dle pravidel a podle chyby závodnice (jednou nohou nebo oběma).

- Doskok nebo vybočení **jednou nohou** nebo dotyk jednou rukou (částí nohy nebo ruky) mimo vymezenou zónu - srážka - 0,10 bodu
- Doskok nebo vybočení **oběma nohama** nebo dotyk oběma rukama (částmi nohou nebo rukou) nebo jinou částí těla mimo vymezenou zónu - srážka 0,30 bodu.

Závodnice si může na zemi označit místo odkud se začne rozbíhat, nesmí u toho smazat nebo jinak poškodit značky jiných závodnic.

## **DOSKOK NA PŘESKOKU**

Musí být na přídatnou žíněnkou vysokou 10 cm. Bude-li doskok bez přídatné žíněnkou bude panelem D udělena srážka 0,50 bodu.

Počínaje odrazem jsou fáze přeskoků hodnoceny následovně:

- první letová fáze,
- fáze odrazu z nářadí (oporová fáze),
- druhá letová fáze a doskok.

## **Specifické srážky na přeskoku (panel D)**

Srážky odečtené z výsledné známky předvedeného přeskoků

rozběh bez provedení přeskoků

- srážka - 1,00 b.

odraz od přeskokového stolu pouze jednou rukou (oporová fáze)

- srážka - 2,00 b.

## **SKUPINY PŘESKOKŮ**

**SKUPINA 1** - Přeskoky bez salt (přemety, jamašity, rondaty) i s obraty kolem podélné osy v první nebo druhé letové fázi

**SKUPINA 2** - Přemety vpřed i s celým obratem (o 360°) v první letové fázi - salta vpřed nebo vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi

**SKUPINA 3** - Přemety s 1/4 nebo 1/2 obratem (o 90° - 180°) v první letové fázi (Cukahara) - salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi

**SKUPINA 4** - Přeskoky po rondatu (Jurčenko) i s 3/4 obratem (o 270°) v první letové fázi - salta vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi

**SKUPINA 5** - Přeskoky po rondatu s 1/2 obratem (o 180°) v první letové fázi - salta vpřed nebo vzad i s obraty kolem podélné osy ve druhé letové fázi

## 5. NÁŘADÍ - BRADLA

**POPIS NÁŘADÍ** - bradla s nestejnou výškou žerdí - výška nářadí (žerdí) dle dané kategorie

- závodní bradla - závodní
- závodní bradla - školní
- hrazda
- hrazda s bradlovou žerdí

### ÚPRAVA BRADEL

- výška žerdí je možná jen se svolením rozhodčí panelu D.
- roztažení žerdí je možné ihned po docvičení předešlé závodnice.

*/ Doporučeno seřadit děti dle požadovaného roztažení aby se předešlo změně po každé závodnici /*

### ZAČÁTEK HODNOCENÍ SESTAVY

Hodnocení sestavy začíná odrazem z můstku nebo žíněnky. Přídavné zpevňující podložky pod můstek (např. další můstek) **nejsou** povoleny.

### OBSAH A SKLADBA CVIČENÍ

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě. Včetně závěru sestavy.

Sestava bez závěru – srážka 0,50 bodu z výsledné známky (panel D)

### NÁSKOKY

Pokud se závodnice při svém prvním rozběhu dotkne můstku, nářadí nebo nářadí podběhne :

- srážka - 1,00 bod
- závodnice musí zahájit cvičení
- náskok bez hodnoty obtížnosti

Závodnice má povolen druhý pokus o náskok (*se srážkou*), pokud se při svém prvním rozběhu nedotkne můstku, nářadí nebo nářadí nepodběhne.

- srážka - 1,00 bod

Třetí rozběh není povolen.

Panel D odečte srážku z výsledné známky závodnice.

Prvky, které byly provedeny jako náskok, mohou být předvedeny také v sestavě a naopak ale hodnotu obtížnosti obdrží pouze jednou.

(*např.* Některé prvky, které jsou v tabulce prvků uvedeny jako náskoky - vzklopka na n.ž. /1.101./ nebo v.ž. /1.104/, mohou být zacvičeny v sestavě ( a naopak) , hodnotu obtížnosti však obdrží pouze jednou. ( počítání v chronologicky).

## MĚŘENÍ ČASU PŘI PÁDU

Při pádu z náradí je povoleno přerušit cvičení na 30 sekund.

V povoleném limitu musí závodnice znovu naskočit na bradla a zahájit cvičení.

- Čas přerušení se začíná měřit okamžikem, kdy se závodnice po pádu postaví na nohy (chodidla).
- Varovný signál (gong) zazní a upozorní závodnici
  - po 10 sekundách, po 20 sekundách a současně s uplynutím 30 sekundového limitu.Překročí-li závodnice povolený čas na přerušení sestavy a zahájí cvičení po uplynutí časového limitu, uděluje se Neutrální srážka -0,3 b.za překročení času.
- Nenaskočí-li závodnice znovu na bradla do konce 60 sekundového časového limitu, cvičení je považováno za ukončené.
- Čas pádu se nezapočítává do celkového času cvičení.
- Cvičení pokračuje okamžikem, kdy závodnice opustí nohama podložku.

## PÁDY - LETOVÉ PRVKY

- **Uchopení** žerdě oběma rukama (chvilkový vis nebo opora žerdi) hodnota obtížnosti **se uznává**
- **Bez uchopení** žerdě oběma rukama hodnota obtížnosti **se neuznává**


## Seskoky :

a) Pokus o seskok není vůbec předveden

### Hodnocení:

- ✓ chybí hodnota obtížnosti - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- ✓ srážka 0,50 b. za sestavu bez závěru (panel D)
- ✓ pád - srážka 1,00 b. - nebo příslušné srážky za doskok (panel E)

b) Seskok je započat

Příklad č. 1:  podmet a salto vpřed skrčmo, salto bylo započato (dopad na jinou část těla než na nohy)

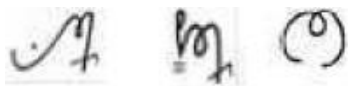
### Hodnocení:

- ✓ chybí hodnota obtížnosti - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- ✓ pád - srážka 1,00 b. (panel E)

## PRÁZDNÝ KMIH A MEZIKMIH

- **Prázdný kmih** je definován jako kmih vpřed nebo vzad bez provedení prvku uvedeného v tabulce prvků před vrácením kmihu do opačného směru.

Výjimka : prvky typu " Šapošnikova " a následující prvky :



**Poznámka:** Předvede-li závodnice po prvku "Šapošnikova" bez obratu nebo s obratem o 360° vzklopku, srážka za prázdný kmih se uděluje.

**Za prázdný kmih se nepočítá kmih pro předvedení dalšího prvku.  
Např. před točem vzad, před výskokem do dřepu.**

- **Mezikmih** je definován jako přídatný kmih nebo zákmih ze vzporu a/nebo dlouhý kmih, který není nutný k provedení následujícího prvku.

### Letovým prvkem se rozumí prvek s viditelným letem:

- z vyšší žerdě s přehmatem na nižší žerd' (nebo naopak)
- s kontra letovou fází (přes žerd'), přeskokem, letkou či saltem s uchopením téže žerdě či žerdě druhé
- předvedený jako závěr sestavy.

*Poznámka:* Změny hmatu nebo obraty ve stoji na rukou o 180° a 360° prováděné skokem **nejsou** letovými prvky.

## SESKOK Z BRADEL

Musí být na přídatnou žíněnku vysokou 10 cm. Bude-li doskok bez přídatné žíněnky bude panelem D udělena srážka 0,50 bodu.

## POVINNÉ POŽADAVKY /PP/

Jsou upřesněny vždy pro daný závod a danou kategorii.

## 6. NÁŘADÍ - Kladina

**POPIS NÁŘADÍ** - výška kladiny dle dané kategorie

- kladina - závodní - délka 5 metrů, šířka 10 cm a výška nastavitelná
- kladina - školní - délka 5 metrů, šířka 10 cm a výška nastavitelná
- molitanová kladina - délka 3 metry, šířka 10 cm a výška 20 cm
- molitanová kladina - délka 3 metry, šířka 15 cm a výška 8 cm

### VÝŠKA Kladiny

Výška kladiny se počítá od země. Pod kladinou jsou žíněny ve výšce 20 cm.

*Příklad : je-li výška kladiny uvedena 120 cm je výška od povrchu 20 cm vysokých žíněnek 100 cm.*

### UMĚLECKÝ PROJEV

#### Umělecký projev

Prostřednictvím uměleckého projevu ukazuje závodnice schopnost proměnit svou dobře složenou a nacvičenou sestavu na kladině v umělecký zážitek. Aby sestava na kladině působila umělecky, musí být její skladba kreativní. Závodnice musí zacvičit sestavu jistě, osobitě vyjádřit pohyb a celou sestavu dokonale technicky zvládnout.

Při uměleckém projevu nejde o to " **CO** " závodnice předvádí ale " **JAK** " to předvádí.

#### Skladby a choreografie

Skladba sestavy na kladině je založena nejen na volbě akrobatických a gymnastických prvků ale i na choreografickém zpracování těchto prvků v rytmu a tempu odpovídajícím cvičení na kladině. Cílem je vyvážené spojení prvků obtížnosti s uměleckými prvky, které tak vytvoří jednotný harmonický celek.

Sestava na kladině by měla obsahovat :

- Rozmanitý výběr prvků z různých skupin pohybových struktur z tabulky prvků
- Změny úrovně (*nahoru a dolů*)
- Změny směrů (*vpřed, vzad, stranou*)
- Změny rytmu a tempa
- Kreativní a originální pohyby a spojení

Při skladbě a choreografii jde o to " **CO** " závodnice předvádí.

## **RYTMUS A TEMPO**

Rytmus a tempo (*rychlost/plynutí sestavy*) by se mělo v sestavě střídat, živé a dynamické tempo by mělo být vystřídáno tempem pomalejším, celé cvičení by však mělo být temperamentní a především nepřerušované.

Spojení mezi pohyby a prvky by mělo být ladné a plynulé :

- Bez zbytečných pauz.
- Bez dlouhých přípravných pohybů před jednotlivými prvky.
- Sestavu by neměly tvořit pouze vzájemně nenapojené prvky.

## **ZAČÁTEK HODNOCENÍ SESTAVY**

Hodnocení sestavy začíná odrazem z můstku nebo žíněnky. Přídavné zpevňující podložky pod můstek (např. další můstek) **nejsou** povoleny.

## **OBSAH A SKLADBA CVIČENÍ**

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě. Včetně závěru sestavy (7 + 1).

*Příklad : Pokud závodnice nepředvede závěr je počítáno jen 7 prvků (i v případě, že zacvičí např. jiných 10 prvků na nářadí)*

## **NÁSKOKY**

- Náskoku může předcházet pouze rondat.
- Některé prvky, které jsou v tabulce prvků uvedeny jako náskoky ( kotouly, stoje na rukou, výdrže), mohou být zacvičeny v sestavě ( a naopak) , hodnotu obtížnosti však obdrží pouze jednou. ( počítání v chronologicky).

Pokud se závodnice při svém prvním rozběhu dotkne můstku nebo nářadí :

- srážka - 1,00 bod
- závodnice musí zahájit cvičení
- náskok bez hodnoty obtížnosti

Závodnice má povolen druhý pokus o náskok (*se srážkou*), pokud se při svém prvním rozběhu nedotkne můstku, nářadí nebo nářadí.

- srážka - 1,00 bod

Třetí rozběh není povolen.

Panel D odečte srážku z výsledné známky závodnice.

## MĚŘENÍ ČASU

Délka sestavy na kladině nesmí přesáhnout 1:30 minuty (90 sekund)

- Čas se začíná měřit v okamžiku odrazu závodnice z můstku nebo ze žíněnky. Stopky se zastaví v okamžiku, kdy závodnice doskočí na žíněnku nebo po závěru své sestavy na kladině.
- **Deset** (10) sekund před uplynutím maximálního časového limitu a znovu v okamžiku jeho uplynutí (90 sekund) upozorní závodnici varovný signál (gong), že má ukončit cvičení.
- Je-li doskok proveden **současně** se zazněním druhého signálu, srážka se neuděluje.
- Při doskoku **po zaznění** druhého signálu se sráží za překročení časového limitu.
- Přesáhne-li délka sestavy 1:30 minuty (90 sekund), uděluje se srážka za překročení časového limitu, srážka - 0,10 bodu.
- Prvky předvedené po tomto časovém limitu budou **panelem D** uznány a **panelem E** ohodnoceny.

## MĚŘENÍ ČASU PŘI PÁDU

Při pádu z náradí je povoleno přerušit cvičení na **10 sekund**. V povoleném limitu musí závodnice znovu naskočit na kladinu a zahájit cvičení.

- Čas přerušeni se začíná měřit okamžikem, kdy se závodnice po pádu postaví na nohy (*chodidla*).
- Překročí-li závodnice povolený čas na přerušeni sestavy a zahájí cvičení po uplynutí časového limitu, uděluje se neutrální srážka -0,30 b. za překročení času.
- Čas pádu se nezapočítává do celkového času cvičení.
- Přerušeni cvičení končí okamžikem, kdy závodnice žíněnku opustí, aby naskočila na kladinu.
- Před zahájením cvičení po pádu se závodnice nemusí rozhodčím představovat.
- Po naskočení na kladinu začíná asistentka 1 měřit čas s prvním pohybem pokračování sestavy.
- Varovný signál (gong) zazní po uplynutí 10 sekundového časového limitu.
- Nenaskočí-li závodnice znovu na kladinu do 60 sekund, cvičení je považováno za ukončené.

## OBSAH CVIČENÍ

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 prvků nejvyšší obtížnosti včetně závěru, a to:

- 3 gymnastické prvky
- 3 akrobatických prvky
- 2 libovolné prvky

Sestava bez závěru – srážka 0,50 bodu z výsledné známky (panel D)

## SESKOK Z KLADINY

Musí být na přídatnou žíněnku vysokou 10 cm. Bude-li doskok bez přídatné žíněnky bude panelem D udělena srážka 0,50 bodu.



## SESKOK Z KLADINY S PÁDEM


a) Závěrečné salto není započato (není zahájena rotace) a dojde k pádu.

**Příklad č. 1:**  rondat, seskok z kladiny bez předvedení závěru

### Hodnocení:

- chybí hodnota obtížnosti - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- srážka 0,50 b. za sestavu bez závěru (panel D)
- srážka 1,00 b. za pád, nebo příslušné srážky za doskok (panel E)

**B)** Závěrečné salto je započato a následuje pád :

**Příklad č. 2 :**  rondat, zahájení závěrečného salta, doskok na jinou část

těla než chodidla

### Hodnocení:



- chybí hodnota obtížnosti - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- srážka 1,00 b. za pád (panel E)

## PÁDY - AKROBATICKÉ A GYMNASTICKÉ PRVKY

Pro uznání hodnoty prvku se závodnice musí vrátit zpět na kladinu jednou nohou nebo trupem

- **doskočí-li** závodnice na kladinu jednou nebo oběma nohama nebo do předepsané polohy - hodnota obtížnosti se uznává
- **nedoskočí-li** závodnice na kladinu jednou nebo oběma nohama nebo do předepsané polohy - hodnota obtížnosti se neuznává. Prvek ale může být znovu předveden, aby získal hodnotu obtížnosti.

### Výdrže

- Aby prvky s předepsanou výdrží (stoje na ruce bez obrátů a výdrže) obdržely hodnotu obtížnosti, musí tato výdrž, je-li předepsána v tabulce prvků, trvat 2 sekundy. Pokud prvek není proveden s výdrží 2 sekund a nepodobá se žádnému jinému prvku uvedenému v pravidlech, obdrží o jednu hodnotu nižší obtížnost (*stoje na ruce a výdrže však musí být dokončeny*).
- Prvky  a  (přemet vzad s obr. 90° a 270° do stoje na ruce čelně) budou hodnoceny o jednu hodnotu obtížnosti níže, nebude-li výdrž ve stoji 2 sekundy.
- Předvede-li závodnice v sestavě stejný prvek znovu s výdrží ve stoji 2 sekundy, hodnota obtížnosti se již neuznává.

## POVINNÉ POŽADAVKY /PP/

Jsou upřesněny vždy pro daný závod a danou kategorii.

## 7. NÁŘADÍ - PROSTNÁ

### POPIS NÁŘADÍ

- pružná podlaha o rozměru čtverce 12 x 12 metrů - závodní
- pružná podlaha o rozměru čtverce 12 x 12 metrů - školní
- pružná podlaha o rozměru pásu - délka 12 až 17 metrů (strana čtverce až úhlopříčka čtverce 12 x 12) x šířka 1,50 m až 2,00 m.
- krycí koberec používaný na pružnou podlahu
- plstěný koberec

### UMĚLECKÝ PROJEV

#### Umělecký projev

Prostřednictvím uměleckého projevu ukazuje závodnice schopnost proměnit svou dobře složenou a nacvičenou sestavu na prostných v umělecký zážitek. Aby sestava na prostných působila umělecky, musí být její choreografie stylově jednotná, umělecká ve svém vyjádření, v souladu s hudebním doprovodem a dokonale technicky zvládnutá.

Hlavním cílem je vytvořit a předvést jedinečné a vyvážené cvičení, které představuje kombinaci pohybů a výrazu závodnice v souladu s tématem a charakterem hudebního doprovodu.

#### Skladby a choreografie

**Skladba** sestavy na prostných je založena na volbě prvků a pohybů, ale také na jejich choreografickém zpracování, rozvržení gymnastických i akrobatických prvků v prostoru i času v souladu se cvičením na vymezeném prostoru prostných a v souladu s vybraným hudebním doprovodem.

**Choreografie** by měla být volena tak, aby jeden pohyb přecházel plynule do druhého s různou rychlostí a intenzitou.

Kreativní choreografie, která představuje originální spojení prvků a pohybů, znamená, že sestava byla složena a předvedena tak, aby vyjádřila nové myšlenky, formy, vyjádření a originalitu projevu a vyhnula se tak napodobování a jednotvárnosti.

#### Koncepce, struktura a skladba sestavy zahrnuje :

- Rozmanitý výběr prvků z různých skupin pohybových struktur z tabulky prvků.
- Změny úrovní (nahoru a dolů).
- Změny směrů (*vpřed, vzad, stranou a v křivkách*).
- Kreativní a originální pohyby, vazby a spojení.

*Jde o to, „co“ závodnice předvádí.*

## Výraz

Výraz lze obecně definovat jako styl a škálu emocí, které závodnice vyjadřuje pomocí obličeje i celého těla. Patří sem způsob, jakým závodnice dokáže vyjádřit sama sebe a navázat spojení s rozhodčími i diváky, její schopnost zvládnout svůj výraz při předvádění nejobtížnějších prvků a pohybů. Je to také její schopnost vytvořit svým cvičením určitou roli. Spolu s technickým provedením je třeba hodnotit i umělecký soulad a ženskou podmanivost cvičení.

*Nejde jen o to, „co“ závodnice předvádí, ale také „jak“ svoji sestavu předvádí.*

## Hudební doprovod

Hudební doprovod musí být bezchybný, bez náhlých stříhů, musí přispívat k celistvosti skladby a provedení sestavy.

Hudební doprovod by měl být plynulý, s jednoznačným začátkem a koncem. Vybraná hudba musí rovněž přispívat ke zdůraznění jedinečnosti charakteru a stylu závodnice. Povaha hudebního doprovodu by měla představovat hlavní téma skladby sestavy.

- Musí existovat přímý vztah mezi cvičením a hudbou. Hudební doprovod by měl být přizpůsoben závodnici; jeho úkolem je přispívat k celkovému uměleckému projevu a dokonalosti jejího cvičení.

## Muzikálnost

Muzikálnost je schopnost závodnice vyjádřit hudbu a projevit soulad nejen s jejím rytmem a rychlostí, ale i s jejím průběhem, formou, intenzitou a zanícením.

Hudba musí cvičení podporovat a závodnice musí prostřednictvím svého cvičení představit hudební téma divákům i rozhodčím.

## OBSAH A SKLADBA CVIČENÍ

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 prvků nejvyšší obtížnosti včetně závěru, a to:

- 3 gymnastické prvky
- 3 akrobatických prvky
- 2 libovolné prvky

Sestava bez závěru – srážka 0,50 bodu z výsledné známky (panel D)

## Akrobatické řady

Jsou povoleny maximálně **čtyři** (4) akrobatické řady se saltem.

Prvky obtížnosti předvedené v dalších akrobatických řadách nebudou do hodnoty obtížnosti započteny.

- Akrobatická řada - je spojení nejméně 2 různých akrobatických prvků s letovou fází z nichž jeden prvek je salto
- Akrobatická řada bez salta - je přímé spojení minimálně 2 akrobatických prvků, z nichž minimálně jeden prvek musí obsahovat projití stojem na rukou
- Za akrobatickou řadu se považuje i řada se saltem s dopadem na jinou část těla než na nohy.

## **Příklady:**

1. jednoduché či dvojné salto (*odrazem snožmo*)
2. vazba přímo či nepřímě spojených salt (*alespoň jedno salto odrazem snožmo*)

Následující prvky a spojení **netvoří** akrobatickou řadu:

- Salto odrazem jednož (může být použito pro splnění skladebního požadavku)
- Salto z místa

## **VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

### **Požadavky na hudební doprovod (CD)**

Nahrávky (CD) s hudebním doprovodem se odevzdávají pořadateli soutěže.

CD musí být označeno jménem závodnice a názvem spolku /oddílu/.

Je povolen hudební doprovod s orchestrem, klavírem nebo jiným hudebním nástrojem.

- Na začátku hudebního doprovodu je povoleno zařadit signál, jméno závodnice vysloveno být **nesmí**.
- Hlas jako hudební doprovod je povolen, hudba však nesmí obsahovat slova.
- Příklady „hlasu“ jako přijatelného hudebního doprovodu jsou: broukání, zpěv beze slov, hvízdání, skandování.
- Chybějící hudba nebo hudba se slovy - 1,00 bodu.

**Poznámka:** Sráží panel D z výsledné známky

### **Měření času**

Hodnocení sestavy začíná s prvním pohybem závodnice. Délka sestavy na prostných nesmí přesáhnout 1:30 minuty (90 sekund).

- Čas se začíná měřit okamžikem prvního pohybu závodnice.
- Stopky se zastaví v okamžiku, kdy závodnice ukončí svoji sestavu posledním pohybem (závěrečnou pózou). Cvičení musí být skončeno současně s hudbou.
- Přesáhne-li délka sestavy 1:30 minuty (90 sekund), uděluje se srážka za překročení časového limitu, a to srážka - 0,10 bodu.
- Prvky předvedené po tomto časovém limitu budou panelem D uznány a panelem E ohodnoceny.

### **Vymezená plocha pro cvičení na prostných**

Opuštění vymezené plochy (12 x 12 m), tj. dotyk země mimo plochu ohraničenou páskou jakoukoli částí těla, bude znamenat udělení srážky

- Vykročení nebo doskok jednou nohou nebo dotyk jednou rukou mimo vymezenou plochu – srážka 0,10 bodu.
- Vykročení oběma nohama nebo dotyk oběma rukama či jinou částí těla mimo vymezenou plochu nebo doskok oběma nohama mimo vymezenou plochu - srážka 0,30 bodu.
- Stejně srážky platí i pro cvičení na pásu.

Překročení časového limitu i vymezeného prostoru hlásí příslušné rozhodčí písemně rozhodčím panelu D, které srážku odečtou z výsledné známky.

## **ZÁVĚR SESTAVY**

Za závěr sestavy se považuje poslední akrobatický prvek.

Závodnice musí pro uznání povinného požadavku za závěr předvést předepsaný závěr dle rozpisu závodu.

Závodnice musí pro uznání závěru mít v sestavě minimálně 2 akrobatické prvky nebo 2 akrobatické řady – dle požadavků v dané kategorii.

Pokud závodnice předvede pouze jeden akrobatický prvek nebo jednu akrobatickou řadu, sestava se považuje za sestavu bez závěru - srážka 0,50.

## **POVINNÉ POŽADAVKY**

Jsou upřesněny vždy pro daný závod a danou kategorii.

## 8. VŠEOBECNÉ SRÁŽKY

Tabulka všeobecných chyb a srážek v provedení daných prvků

CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY		MALÉ	STŘEDNÍ	VELKÉ	ZNAČNÉ
srážky udělované panelem E		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
pokrčené paže nebo pokrčená kolena	vždy	0,10	0,30	0,50	
roznožení	vždy	0,10	0,30 v šířce ramen a větší		
zkřížené nohy v průběhu salt s obraty	vždy	0,10			
nedostatečná výška prvků	vždy	0,10	0,30		
nesprávné držení těla skrčmo a schylmo v jednoduchých saltech	vždy	0,10 úhel v bocích/ kolenou 90°	0,30 úhel v bocích / kolenou >90°		
nedostatečné držení těla prohnutě (schýlení příliš brzy)	vždy	0,10	0,30		
zaváhání během prvku nebo pohybu	vždy	0,10			
pokus bez předvedení prvku (prázdný rozběh)	vždy		0,30		
odchýlení z přímého směru (přeskok, prostná a závěry na bradlech a kladině)	vždy	0,10			
<b>Držení těla a nohou v jednotlivých prvcích (negymnastických prvků)</b>					
- nesprávná poloha těla všechny části těla nejsou v jedné ose)	vždy	0,10			
- pokrčené špičky	vždy	0,10			
- nedostatečný rozsah (roznožení) v akrobatických prvcích (bez letové fáze)	vždy	0,10	0,30		
- nesprávné technické provedení gymnastických prvků (podle přehledu chyb v gymnastických prvcích uvedených v článku 9 - požadavky na uznání hodnoty prvků)	vždy	0,10	0,30	0,50	
přesnost pohybu	vždy	0,10			
doskok příliš blízko náradí (bradla, kladina)			0,30		

<b>CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY</b>		<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>	<b>ZNAČNÉ</b>
<b>srážky udělované panelem E</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
pokrčené paže nebo pokrčená kolena	vždy	0,10	0,30	0,50	
roznožení	vždy	0,10	0,30 v šířce ramen a větší		
zkřížené nohy v průběhu salt s obraty	vždy	0,10			
nedostatečná výška prvků	vždy	0,10	0,30		
nesprávné držení těla skrčmo a schylmo v jednoduchých saltech	vždy	0,10 úhel v bocích/ kolenou 90°	0,30 úhel v bocích / kolenou >90°		
nedostatečné držení těla prohnuté (schýlení příliš brzy)	vždy	0,10	0,30		
zaváhání během prvku nebo pohybu	vždy	0,10			
pokus bez předvedení prvku (prázdný rozběh)	vždy		0,30		
odchýlení z příného směru (přeskok, prostná a závěry na bradlech a kladině)	vždy	0,10			
<b>Držení těla a nohou v jednotlivých prvcích (negymnastických prvků)</b>					
- nesprávná poloha těla (všechny části těla nejsou v jedné ose)	vždy	0,10			
- pokrčené špičky	vždy	0,10			
- nedostatečný rozsah (roznožení) v akrobatických prvcích (bez letové fáze)	vždy	0,10	0,30		
- nesprávné technické provedení gymnastických prvků (podle přehledu chyb v gymnastických prvcích uvedených v článku 3 - požadavky na uznání hodnoty prvků)	vždy	0,10	0,30	0,50	
přesnost pohybu	vždy	0,10			
doskok příliš blízko náradí (bradla, kladina)			0,30		

<b>CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY</b>		<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>	<b>ZNAČNÉ</b>
srážky udělované panelem <b>E</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
<b>Chyby v doskoku (všechny prvky včetně seskoků)</b>		<b>Nedojde-li k pádu, nesmí srážky za doskok překročit 0,80 bodů</b>			
- chodidla od sebe při doskoku	vždy	0,10			
- přídatné hmity paží	-	0,10			
- ztráta rovnováhy	vždy	0,10	0,30		
- přídatné kroky, drobný poskok	vždy	0,10			
- velký krok nebo skok (větší než 1 m)	vždy		0,30		
- nesprávné držení těla	vždy	0,10	0,30		
- hluboký dřep	vždy			0,50	
- opora o podložku jednou nebo oběma rukama	vždy				1,00
- pád na kolena nebo do sedu	vždy				1,00
- pád nebo náraz na náradí	vždy				1,00
- dopad na jinou část těla než na chodidla	vždy				1,00

<b>CHYBY V PROVEDENÍ</b>		<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>	<b>ZNAČNÉ</b>
srážky udělované panelem <b>D (D1 - D2)</b>		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
předvedení vazby s pádem					neuznaná vazba
dopad na jinou část těla než chodidla nebo do předepsané polohy - <b>SRÁŽKA VŽDY</b>					neuznaná obtížnost
odraz zcela mimo vyznačenou plochu	PR				neuznaná obtížnost PP
závodnice se nepředstaví na začátku a konci sestavy rozhodčím panelem <b>D</b> - <b>ZÁVODNICE / NÁRADÍ</b>			0,30 z výsledné známky		
dopomoc - <b>BR, KL, PR - SRÁŽKA VŽDY</b>		vždy			1,00 z výsledné známky, neuznaná obtížnost
neoprávněné setrvání trenéra na podiu - <b>ZÁVODNICE/NÁRADÍ</b>				0,50	z výsledné známky



<b>CHYBY V PROVEDENÍ</b>		<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>	<b>ZNAČNÉ</b>
srážky udělované panelem D (D1 - D2)		<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>1,00</b>
<b>NEPOVOLENÁ ÚPRAVA NÁŘADÍ - SRÁŽKA = GYMNASTKA / NÁŘADÍ (G/Z)</b>					
nepoužití bezpečnostní žíněnky kolem můstku pro náskoky rondatem na můstek	G/Z				neplatný přeskok 0,00 bodu
nepoužití doskokové žíněnky	G/Z			0,50	z výsledné známky
umístění můstku na nepovolené podložce	G/Z			0,50	
nepovolené použití přídavných žíněnek	G/Z			0,50	
přemísťování přídavné žíněnky během cvičení nebo přemísťování na nepovolený konec kladiny	G/Z			0,50	z výsledné známky uděluje
úprava rozměrů nářadí bez povolení	G/Z			0,50	
odstraňování, přidávání nebo přemísťování pružin odrazového můstku	G/Z			0,50	
nepovolené použití magnézia nebo poškození nářadí	G/Z			0,50	
<b>CHOVÁNÍ ZÁVODNICE - SRÁŽKA = ZÁVODNICE / NÁŘADÍ</b>					
nejednotné trikoty (v rámci jednoho družstva)	G/Z				1,00 z výsledku družstva 1x za závod
nepovolené polštářky	G/Z		0,30		
nesprávné oblečení - trikot, šperky, barva bandáže	G/Z		0,30		
nastoupení k závodě v nesprávném pořadí	druž	1,00 bod z výsledku družstva			
závod nelze dokončit z důvodu nepřítomnosti závodnice v soutěžní hale					vyloučení ze závodu
neúčast na vyhlášení výsledků (bez povolení)		diskvalifikace ze závodu			
nesportovní chování			0,30		z výsledné známky
neoprávněné setrvání na pódiu			0,30		
závodnice po ukončení cvičení znovu vystoupí na pódiu			0,30		
mluvení s činnými rozhodčími během závodu			0,30		
neomluvené zdržení nebo přerušování závodu		diskvalifikace ze závodu			

CHYBY V PROVEDENÍ		MALÉ	STŘEDNÍ	VELKÉ	ZNAČNÉ
Srážky udělované panelem D (D1 - D2)		0,10	0,30	0,50	1,00
CHOVÁNÍ ZÁVODNICE / SRÁŽKA = ZÁVODNICE NEBO DRUŽSTVO NA NÁŘADÍ /					
Překročení času na rozcvičení - po upozornění <b>družstvo</b>	druž		0,30		z výsledné známky
Překročení času na rozcvičení - po upozornění <b>závodnice</b>	G/Z		0,30		
Nezahájení do 30 vteřin po pokynu rozhodčí	G/Z		0,30		
Překročení času (na sestavu) KL, PR	G/Z	0,10			
Zahájení sestavy před pokynem rozhodčí	G/Z				výsledná známka 0,00 bodů
Překročení povoleného času při přerušení po pádu (BR a KL)			0,30		
Překročení času při přerušení (více než 60 sekund) (BR, KL)	G/Z				cvičení skončeno
CHOVÁNÍ TRENÉRA BEZ PŘÍMÉHO DOPADU NA VÝSLEDEK/VÝKON ZÁVODNICE/DRUŽSTVA					
nesportovní chování (během všech částí závodu i tréninku),		1. přestupek - žlutá karta pro trenéra (varování) 2. přestupek - červená karta pro trenéra a vyloučení trenéra ze závodistiště			
Jiné nesportovní, neukázněné chování a urážlivé chování (během všech částí závodu a tréninku)		Okamžitě červená karta pro trenéra a vyloučení ze závodistiště			
CHOVÁNÍ TRENÉRA S PŘÍMÝM DOPADEM NA VÝSLEDEK/VÝKON ZÁVODNICE/DRUŽSTVA					
Nesportovní chování (během závodu), tj. neomluvené zdržení nebo přerušení závodu, mluvení s činnými rozhodčími během závodu  - s výjimkou rozhodčí D v případě povoleného protestu, přímé mluvení na závodnici, dávání signálů, povzbuzování apod. během cvičení atd.		1. přestupek - 0,50 bodu (z výsledku závodnice/ družstva na daném nářadí) a žlutá karta pro trenéra (varování) 1. přestupek - 1,00 bodu (z výsledku závodnice/ družstva na daném nářadí) a žlutá karta pro trenéra (varování), pokud mluví s činnými rozhodčími agresivně 2. přestupek - 1,00 bodu (z výsledku závodnice/ družstva na daném nářadí) a červená karta pro trenéra a vyloučení trenéra ze závodistiště			
Jiné nesportovní, neukázněné chování a urážlivé chování (během závodu), např. nepovolená přítomnost osob v prostoru závodistiště nebo při přípravě nářadí apod.		1,00 bodu (z výsledku závodnice / družstva na daném nářadí) a červená karta pro trenéra a vyloučení trenéra ze závodistiště			

**9. Tabulka specifických srážek v provedení daných prvků - PŘESKOK**

<b>CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY</b>	<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>
srážky udělované panelem E	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>PRVNÍ LETOVÁ FÁZE</b>			
nedokončený obrat kolem podélné osy - skupiny 1: přeskoky s obratem 180° - skupina 4: přeskoky s obratem 270° - skupina 1 a 2: přeskoky s obratem 360°	≤ 45° ≤ 45° ≤ 45°	≤ 90°  ≤ 90°	  >90°
technické chyby - úhel v bocích	0,10	0,30	
technické chyby - prohnutí	0,10	0,30	
technické chyby - pokrčená kolena	0,10	0,30	0,50
technické chyby - roznožení	0,10	0,30	
<b>FÁZE ODRAZU Z NÁRADÍ - OPOROVÁ FÁZE - TECHNICKÉ CHYBY</b>			
dohmat sřídnuř při přeskokůch vpřed skupiny 1, 2 a 5 <i>(neuplatňuje se u přeskoku se saltem vpřed prohnutě s obratem kolem podélné os)</i>	0,10	0,30	
pokrčené paže	0,10	0,30	0,50
úhel ramenou	0,10	0,30	
neprojití vertikálou	0,10		
předčasně započatý obrat kolem podélné osy <i>(na přeskokovém stolu)</i>	0,10	0,30	
<b>DRUHÁ LETOVÁ FÁZE</b>			
nadměrné skopnutí / schýlení	0,10	0,30	
výška	0,10	0,30	0,50
přesnost obratu kolem podélné osy <i>(včetně Cuervo salta)</i>	0,10		
<b>Poloha těla</b>			
nesprávná poloha skrčmo/schylmo v saltech	0,10	0,30	
nesprávná poloha skrčmo/schylmo v saltech s obratem kolem podélné osy	0,10		
nesprávná poloha prohnutě	0,10		
neudržení polohy prohnutě (příliš brzké schýlení)	0,10	0,30	
nadostatečné nebo pozdní napřimění <i>(přeskoky skrčmo a schylmo)</i>	0,10	0,30	
<b>DALŠÍ CHYBY</b>			
pokrčené kolena	0,10	0,30	0,50
roznožení	0,10	0,30	
nedotočené salto - bez pádu	0,10		
nedotočené salto - s pádem		0,30	
vzdálenost - nedostatečná délka skoku	0,10	0,30	
odchýlení od přímého směru při doskoku <i>(první kontakt se žíněnkou)</i>	0,10		
dynamika	0,10	0,30	
<b>SRÁŽKY ZA DOSKOK - VIZ VŠEOBECNÉ CHYBY - AZ DOSKOK</b>			

**10. Tabulka specifických srážek v provedení daných prvků - BRADLA**

<b>CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY</b>	<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>
srážky udělované panelem E	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>SKLADEBNÍ CHYBY (srážky panelu E)</b>			
provedení více než dvou stejných prvků přímo spojených se závěrem sestavy	0,10		
<b>CHYBY - SRÁŽKY PANEL E</b>			
úprava polohy rukou ve hmatech	0,10		
náraz chodidly na nářadí - nepočítá se u prvku s dotykem žerdě			0,50
náraz chodidly na žíněnku ( <i>pád</i> )			<b>1,00</b>
špatný rytmus prvků	0,10		
nedostatečná výška letových prvků	0,10	0,30	
nedostatečná rotace letových prvků	0,10		
přílišné schýlení ( nakopnutí nohou) ve svisu před seskokem	0,10	0,30	
nedostatečný rozsah vzklopek	0,10		
mezikmih			0,50
úhel dokončení prvků	0,10	0,30	0,50
<b>ROZSAH</b>			
kmihy vpřed i vzad pod horizontálou	0,10		
zákmihy	0,10	0,30	
<b>ZÁVĚR</b>			
sestava bez závěru			0,50

11. Tabulka specifických srážek v provedení daných prvků - **KLADINA**

<b>CHYBY V PROVEDENÍ - SRÁŽÍ SE VŽDY</b>	<b>MALÉ</b>	<b>STŘEDNÍ</b>	<b>VELKÉ</b>
srážky udělované panelem E	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>
<b>UMĚLECKÝ PROJEV A CHOREOGRAFIE</b>			
UMĚLECKÝ PROJEV - Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení, včetně			
jistoty cvičení	0,10		
jedinečného a osobitého provedení	0,10		
<b>RYTMUS A TEMPO</b>			
nedostatečná různorodost rytmu a tempa pohybů ( <i>bez hodnoty obtížnosti</i> )	0,10		
sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	0,10		
<b>SKLADBA A CHOREOGRAFIE</b>			
náskok bez hodnoty obtížnosti - neuvedený v tabulce prvků (všechny náskoky bez hodnoty obtížnosti budou běžně uznány jako A kromě přešvihů roznožmo přes kladinu.	0,10		
nevyužití celé délky kladiny	0,10		
chybějící pohyby stranou ( <i>bez hodnoty obtížnosti</i> )	0,10		
chybějící spojení pohybů blízké kladině s dotykem části těla (včetně stehů) nebo hlavy ( <i>nemusí být prvek z pravidel</i> )	0,10		
<b>NEDOSTATEČNÁ KREATIVITA A POHABŮ A SPOJENÍ</b>			
nedostatečná kreativita pohybů a spojení (složitý a kreativní pohyb je takový pohyb, který vyžaduje nácvik, koordinaci a předchozí přípravu)	0,10		
<b>JEDNOSTRANNÝ VÝBĚR PRVKŮ</b>			
více než jeden obrat o 180° snožmo v průběhu celé sestavy	0,10		
<b>SPECIFICKÉ SRÁŽKY - CHYBY V PROVEDENÍ (srážky panelu E)</b>			
špatný rytmus ve vazbách (s hodnotou obtížnosti)	0,10		
nadbytečné přípravné kroky a pohyby - <b>srážka vždy</b>	0,10		
nadměrné pohyby paží před gymnastickými prvky - <b>srážka vždy</b>	0,10		
pauza (2 vteřiny) nebo nepřiměřeně dlouhá příprava na provedení prvků	vždy 0,10		
<b>ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA BĚHEM CELÉ SESTAVY</b>			
držení hlavy, těla, ramen a paží	0,10		
pokrčené / vtočené špičky	0,10		
nedostatek cvičení v relevé (amplituda)	0,10		
nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	0,10		
opora nohou o bok kladiny		0,30	
chybné technické provedení, jehož důsledkem je přídatná opora o kladinu		0,30	
zachycení se kladiny pro zabránění pádu			0,50
přídatné pohyby k udržení rovnováhy	0,10	0,30	0,50
sestava bez závěru			0,50

**12. Tabulka specifických srážek v provedení daných prvků - PROSTNÁ**

Srážky udělované panelem E	MALE	STŘEDNÍ	VELKÉ
	0,10	0,30	0,50
<b>UMĚLECKÝ PROJEV A CHOREOGRAFIE</b>			
UMĚLECKÝ PROJEV - Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení, včetně			
výraz	0,10		
nevhodná gesta nebo výrazy obličeje ( mimika) neodpovídající hudbě nebo pohybu	0,10		
neschopnost zaujmout diváky	0,10		
neschopnost vyjádřit svým cvičením určitou roli/myšlenku	0,10		
sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů	0,10		
<b>SKLADBA A CHOREOGRAFIE</b>			
výběr pohybů neodpovídá zvolené hudbě ( <i>např. hudba v rytmu " tango ale polkové pohyby</i> )	0,10	0,30	
příliš jednoduché pohyby, nedostatek kreativity pohybů a vazeb (složité a kreativní pohyb/vazba je takový pohyb, který vyžaduje nácvik, koordinaci a předchozí přípravu)	0,10		
chybějící pohyb při zemi ( <i>včetně dotyku těla, stehen či hlavy</i> )	0,10		
<b>HUDEBNÍ DOPROVOD A MUZIKÁLNOST</b>			
EDITACE HUDBY ( <i>např. žádný začátek nebo konec, chybějící důraz</i> )			
hudební doprovod nemá žádnou strukturu	0,10		
MUZIKÁLNOST - ( <i>Všechny pohyby musí dokonale ladit se zvoleným hudebním doprovodem</i> )			
neschopnost sledovat rytmus a tempo hudby v části sestavy		0,30	
hudba představuje pouze kulisu ke cvičení ( <i>cvičení je v souladu pouze na začátku a na konci</i> )			0,50
v závěru sestavy pohyb nekončí současně s hudbou	0,10		

Srážky udělované panelem E	MALÉ	STŘEDNÍ	VELKÉ
	0,10	0,30	0,50
<b>SPECIFICKÉ SRÁŽKY - CHYBY V PRODENÍ (srážky panelu E)</b>			
pauza (2 vteřiny) nebo nadměrná příprava na prvky	vždy 0,10		
přechod do rohu ( zbytečné kroky)	vždy 0,10		
nadměrné pohyby paží před gymnastickými prvky	vždy 0,10		
<b>ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA BĚHEM CELÉ SESTAVY</b>			
držení hlavy těla, ramen a paží	0,10		
pokrčené, uvolněné / vtočené špičky	0,10		
nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	0,10		
sestava začíná okamžitě akrobatickou řadou	0,10		
následná akrobatiská řada - předvedená ihned o dokončení jedné akrobatické řady ve stejné úhlopříčce bez choreografie mezi oběma řadami (dlouhé akrobatické řady jsou povoleny)	vždy 0,10		
sestava končí akrobatickým prvkem (po posledním akrobatickém prvku není zařazena žádná choreografie)	0,10		
sestava bez závěru			0,50