



Závodní sestavy sportovní gymnastiky - ženské složky



Červené písmo označuje změny a doplňky k 7.3.2018, platné pro republikovou soutěž SG pro rok 2018

Tyto sestavy jsou určeny pro všechny členky České asociace Sport pro všechny, z.s. a jsou platné od 1. 2. 2018. Vycházejí ze závodních sestav platných v předchozím období.

Kategorie závodnic

Pro rok 2018 platí:

▶ Mladší žákyně I.	7 – 9 let	rok nar. 2009 a mladší
▶ Mladší žákyně II.	10 – 11 let	rok nar. 2008 - 2007
▶ Starší žákyně III.	12 – 13 let	rok nar. 2006 - 2005
▶ Starší žákyně IV.	14 – 15 let	rok nar. 2004 - 2003
▶ Dorostenky	16 – 17 let	rok nar. 2002 - 2000
▶ Ženy	18 a starší	rok nar. 1999 a starší

Ostaršení je povoleno o 1 rok.

Všechny cvičební tvary s vyšší obtížností, které nejsou uvedeny v bonifikovaných prvcích a je požadavek na jejich bonifikaci, se musí nahlásit k posouzení jejich obtížnosti na poradě rozhodčích. **Cvičební tvary, které jsou uvedeny jako bonifikované ve vyšších kategoriích, se hlásit nemusí. Jejich bonifikace je automatická.** Cvičební tvar, který nebude nhlášen a není uveden v žádné kategorii jako bonifikovaný, nelze bonifikovat!

Obecné požadavky na techniku provedení prvků:

- Minimální úhel roznožení v akrobatických prvcích a ve skocích pro uznání bonifikace je 120 stupňů (pokud není přímo u popisu prvku stanoveno jinak).
- Délka výdrže v rovnovážných prvcích je 2 sekundy.

Pro hodnoty obrátů v bonifikovaných prvcích platí:

- základní hodnota bonifikovaného prvku + 180 stupňů = 0,1 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 360 stupňů = 0,2 b
- základní hodnota bonifikovaného prvku + 540 stupňů = 0,3 b

Pro rok 2018 jsou stanoveny výjimky, které jsou v textu označeny tučně, podtržené a modře.

VOLNÉ SESTAVY PRO ŽÁKYNĚ I

PŘESKOK

Nářadí: **bedna našíř (85 cm - 95 cm)**, odrazový můstek (dřevěné péro nebo dřevěné péro + pružiny nebo pružinový) - podle možností pořadatele soutěže.

z **10,0** bodů skrčka, roznožka

z **9,0** bodů z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit - doskok

HRAZDA

Nářadí:

Výška minimálně po ramena.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. náskok (0,4 b.)
2. přešvih (výšvih) (0,4 b.)
3. toč nebo vis (0,4 b.)
4. svis nebo vzepření (0,4 b.)
5. seskok (0,4 b.)

Výjimka pro republikovou soutěž 2018

– jsou povoleny 4 prvky – náskok-2 prvky uvnitř sestavy-seskok. Hodnota jednoho prvku uvnitř sestavy je 0,6 b. Výšvih pravou nohou a výšvih levou nohou jsou považovány za 2 různé prvky.

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Příklady nebonifikovaných prvků

Náskoky

- odrazem snožmo vzpor
- odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vynesmo vzadu (vazba = 1prvek)

Přešvihy, výšvihy

- ve vzporu výšvih únožmo pravou minimálně 90 stupňů
- ve vzporu výšvih únožmo levou minimálně 90 stupňů

Visy

- vis závěsem v podkolenní, upažit

Svisy

- svis vznesmo s výdrží (2 s)
- svis střemhlav vzadu s výdrží (2 s)

Seskoky

- ze svisu vznesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřím, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo (levá nebo pravá), seskok s půlobratem (o 90 stupňů), ruka drží žerd'
- ze vzporu odkmihem seskok

Bonifikované prvky:

Náskoky

- výmyk odrazem jednonož (0,2 b.)
- výmyk odrazem snožmo (0,3 b.)

Přešvihy

- přešvih únožmo pravou nebo levou (0,2 b.)
- ve vzporu jízdmu přešvih únožmo vzad pravou nebo levou (0,2 b.)
- ze vzporu sešín vpřed, přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (0,3 b.)

Toče

- toč vzad (0,3 b.)
- toč jízdmu vpřed (0,3 b.)
- toč jízdmu vzad (0,3 b.)
- toč vpřed (0,4 b.)

Vzepření

- ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní (0,3 b.)
- ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření jízdmu (0,4 b.)

Seskoky

- ze vzporu vzadu přednožením povýš seskok (0,2 b.)
- podmet (0,3 b.)

LAVIČKA

Nářadí:

Lavička (délka minimálně 2,5 m)

Požadavky:

Sestava je složena z prvků ze 6 skupin:

- | | |
|---|----------|
| 1. náskok | (0,2 b.) |
| 2. gymnastický skok | (0,4 b.) |
| 3. akrobatický prvek | (0,4 b.) |
| 4. obrat | (0,4 b.) |
| 5. rovnovážný prvek s výdrží 2 s | (0,4 b.) |
| 6. seskok | (0,2 b.) |

Závodnice musí projít nejméně 2x délku lavičky.

Poznámka:

- leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek
- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné. Maximální hodnota sestavy s bonifikovanými prvky je 10 bodů.

Bonifikované prvky:

Náskoky

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednonož nebo snožmo náskok do stoje jednonož, zanožit (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp s půlobratem (o 90 stupňů) do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)

Skoky

- dva různé plynule navázané skoky bez mezikroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s celým obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy – Jánošík (0,4 b.)
- **odrazem snožmo přímý skok s dvojným obratem o 360 stupňů (0,4 b.)**

Obraty

- celý obrat ve výponu jednonož (o 180 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- dvojný obrat ve výponu jednonož (o 360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Akrobatické prvky

- kotoul vpřed bez přehmatu (0,2 b.)
- kotoul vpřed bez dohmatu (0,4 b.)
- všechny prvky procházející stojem na rukou (0,4 b.)

Seskoky

- odrazem snožmo seskok s celým obratem (o 180 stupňů) a více (0,2 b.)
- snožmo seskok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- přemet stranou s půl obratem (o 90 stupňů) v letové fázi – rondat (0,3 b.)

PROSTNÁ

Náradí:

Gymnastický pás 12–15 m dlouhý.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. gymnastický skok (0,4 b.)
2. obrat (0,4 b.)
3. **rovnovážný prvek s výdrží 2 s** (0,4 b.)
4. akrobatický prvek (0,4 b.)
5. akrobatická řada – -dva a více prvků bez mezikroků - mohou se opakovat, např. kotoul vpřed, kotoul vpřed (0,4 b.)

Délka sestavy 20 – 40 sekund. Čas se měří. Sestava je s hudebním doprovodem. [Pro rok 2018 je povolena hudba se slovy.](#)

Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin.

Poznámka:

- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny
- v kategorie mladších žákyň I. může být samostatný akrobatický prvek i součástí akrobatické řady

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Bonifikované prvky:

Skoky

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- přímý skok s celým obratem (180 stupňů) (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednonož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)

- skoky s **obraty (ne přímý)** o 180 stupňů a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy – Jánošík (0,4 b.)
- skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)

Obraty

- celý obrat ve výponu jednonož (180 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- dvojný obrat ve výponu jednonož (360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Rovnovážné prvky

- sed, přednožit povýš, ruce v předpažení, upažení nebo ve vzpažení (0,2 b.)
- váha předklonmo ve stoji (0,3 b.)
- stoj jednonož, unožit povýš (nad 90 stupňů) i s dopomocí ruky (0,3 b.)

Akrobatické prvky

- stoj na rukou (**i ve vazbě s kotoulem**) (0,2 b.)
- kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo **a do stoje** (0,2 b.)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou
 - přemet stranou (0,2 b.)
 - přemet stranou s půlobratem – rondat (0,3 b.)
 - přemet vzad zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed odrazem jednonož (0,4 b.)
 - přemet vpřed odrazem snožmo (0,4 b.)
 - přemet vzad s doskokem snožmo – flik (0,4 b.)
 - přemet vzad s bočným roznožením - blecha (0,4 b.)

Akrobatické řady

Všechny řady složené ze dvou akrobatických prvků, z nichž alespoň jeden prochází stojem na rukou. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

Stoj na rukou (ve vazbě s kotoulem) není akrobatická řada.

Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.

VOLNÉ SESTAVY PRO ŽÁKYNĚ II

PŘESKOK

Nářadí: **bedna našíř (95 cm – 105 cm)**, odrazový můstek (dřevěné péro nebo dřevěné péro + pružiny nebo pružinový) - podle možností pořadatele soutěže.

z **10,0** bodů přemet vpřed

z **9,0** bodů skrčka, roznožka

HRAZDA

Nářadí:

Výška minimálně po čelo.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

- | | | |
|----|--------------------|----------|
| 1. | náskok | (0,4 b.) |
| 2. | přešvih (výšvih) | (0,4 b.) |
| 3. | toč nebo vis | (0,4 b.) |
| 4. | svis nebo vzepření | (0,4 b.) |
| 5. | seskok | (0,4 b.) |

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Příklady nebonifikovaných prvků

Náskoky

- odrazem snožmo vzpor
- odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vynesmo vzadu (vazba = 1prvek)
- výmyk odrazem jednonož

Přešvihy, výšvihy

- ve vzporu výšvih únožmo pravou minimálně 90 stupňů
- ve vzporu výšvih únožmo levou minimálně 90 stupňů

Visy

- vis závěsem v podkolenní, upažit

Svisy

- svis vznesmo s výdrží (2 s)
- svis střemhlav vzadu s výdrží (2 s)

Seskoky

- ze svisu vznesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo (levá nebo pravá), seskok s půlobratem (o 90 stupňů), ruka drží žerd'
- ze vzporu odkmihem seskok
- ze vzporu vzadu přednožením povýš seskok

Bonifikované prvky:

Náskoky

- výmyk odrazem snožmo (0,2 b.)
- výmyk tahem snožmo (0,3 b.)

Přešvihy

- přešvih únožmo pravou (0,2 b.)
- přešvih únožmo levou (0,2 b.)
- ze vzporu sešín vpřed, přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (0,2 b.)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo pravou vzad (0,2 b.)
- ze vzporu jízdmu přešvih únožmo levou vzad (0,2 b.)

Toče

- toč vzad (0,3 b.)
- toč jízdmu vpřed (0,3 b.)
- toč jízdmu vzad (0,3 b.)
- toč vpřed (0,4 b.)

Vzepření

- ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní (0,3 b.)
- ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření jízdmu (0,4 b.)

Seskoky

- zřít prohnutě závěsem v podkolenní (0,2 b.)
- podmet (0,3 b.)
- podmet ze vzporu rozkročného (0,3 b.)
- vzpor stojmo - zřít (0,3 b.)
- vzpor stojmo rozkročný – zřít (0,3 b.)

KLADINA

Nářadí:

Kladina výška 30 – 65 cm, podle možností pořadatele, výška se měří od žíněnek, délka kladiny 5 m.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků ze 6 skupin:

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. náskok | (0,2 b.) |
| 2. gymnastický skok | (0,4 b.) |
| 3. akrobatický prvek | (0,4 b.) |
| 4. obrat | (0,4 b.) |
| 5. rovnovážný prvek s výdrží 2 s | (0,4 b.) |
| 6. seskok | (0,2 b.) |

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Poznámka:

- leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek
- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné. Maximální hodnota sestavy s bonifikovanými prvky je 10 bodů.

Bonifikované prvky:

Náskoky

- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednonož nebo snožmo náskok do stoje jednonož, zanožit (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp s půlobratem (o 90 stupňů) do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)
- všechny náskoky provedené stojem na ruku **na kladině** (0,4 b.)

Skoky

- dva (a více) plynule navázané **různé** skoky bez mezikroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s celým obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- **odrazem snožmo přímý skok s dvojným obratem o 360 stupňů** (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy – Jánošík (0,4 b.)

Obraty

- celý obrat ve výponu jednonož (o 180 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- dvojný obrat ve výponu jednonož (o 360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Akrobatické prvky

- kotoul vpřed bez přehmatu (0,2 b.)
- kotoul vpřed bez dohmatu (0,4 b.)
- všechny prvky procházející stojem na rukou (0,4 b.)

Seskoky

- odrazem snožmo seskok s celým obratem (o 180 stupňů) a více (0,2 b.)
- snožmo seskok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- přemet stranou s půl obratem (o 90 stupňů) v letové fázi – rondat (0,3 b.)
- přemet vpřed (0,4 b.)

PROSTNÁ

Náradí:

Gymnastický pás 12–15 m dlouhý.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. gymnastický skok (0,4 b.)
2. obrat (0,4 b.)
3. rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)
4. akrobatický prvek (0,4 b.)
5. akrobatická řada (0,4 b.)
 - dva a více prvků bez mezikroků

Délka sestavy 30-50 sekund. Čas se měří. Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním. Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin.

Poznámka:

- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny
- **v kategorie mladších žákyň II. je možné předvést tyto nebonifikované dvouprvkové řady**
 - a) přemet stranou + přemet stranou
 - b) kotoul vpřed a přemet stranou
 - c) přemet stranou s půlobratem (rondat) – obrat – přemet stranou

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Bonifikované prvky:

Skoky

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednonož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- přímý skok s dvojným obratem (360 stupňů) (0,3 b.)
- skoky s obraty o 180 stupňů a více (ne přímý skok) (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy – Jánošík (0,4 b.)
- skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)

Obraty

- celý obrat ve výponu jednonož (180 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- dvojný obrat ve výponu jednonož (360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)

Rovnovážné prvky

- váha předklonmo ve stoji (0,2 b.)
- stoj jednonož, unožit povýš (nad 90 stupňů) i s dopomocí ruky (0,3 b.)

Akrobatické prvky

- kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo a stoje (0,1 b.)
- stoj na rukou (0,2 b.)
- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže (0,2 b.)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou
 - přemet stranou (0,2 b.)
 - přemet stranou s půlobratem – rondat (0,3 b.)
 - přemet vzad zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed zvolna (0,3 b.)
 - přemet vpřed odrazem jednonož (0,4 b.)
 - přemet vpřed odrazem snožmo (0,4 b.)
 - přemet vzad s doskokem snožmo – flik (0,4 b.)
 - přemet vzad s bočným roznožením - blecha (0,4 b.)
 - salto vpřed - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
 - salto vzad - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)

Akrobatické řady

Všechny řady složené ze dvou **různých** akrobatických prvků, z nichž alespoň jeden prochází stojem na rukou. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

1) Stoj na rukou (ve vazbě s kotoulem) není akrobatická řada.

Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.

VOLNÉ SESTAVY PRO ŽÁKYNĚ III a IV DOROSTENKY A ŽENY

PŘESKOK

Nářadí: **kůň našíř** nebo **bedna** (určí rozpis daného závodu)

výška 110 cm - kategorie žákyně III

výška 120 cm - kategorie žákyně IV, dorostenky, ženy

můstek pružinový

z 10,00 bodů	přemet
	přemet s celým obratem (180 stupňů) nebo s dvojným obratem (360 stupňů)
	Jamašita
	přemet stranou s půlobratem (o 90 stupňů)
z 9,00 bodů	schylka
	skrčka, roznožka

HRAZDA

Nářadí:

Výška minimálně po čelo.

Při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku).

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

- | | |
|-------------------------------------|----------|
| 1. náskok | (0,4 b.) |
| 2. přešvih | (0,4 b.) |
| 3. toč | (0,4 b.) |
| 4. vzepření a výmyky uvnitř sestavy | (0,4 b.) |
| 5. seskok | (0,4 b.) |

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Příklady nebonifikovaných prvků

Náskoky

- výmyk odrazem jednonož nebo snožmo

Přešvihy

- přešvih únožmo pravou (levou)

- ze vzporu jízdo přešvih únožmo vzad pravou (levou)

Toče

- toč jízdo vpřed
- toč jízdo vzad
- toč vzad

Vzepření

- ze vzporu jízdo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní

Seskoky

- ze vzporu seskok vzad s celým obratem (o 180 stupňů)
- podmet
- ze vzporu stojmo nebo rozkročného zřít vzad

Bonifikované prvky:

Náskoky

- náskok do vzporu a toč vpřed (0,2 b.)
- předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu (0,3 b.)
- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu (0,3 b.)
- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednonož a vzepření jízdo (0,3 b.)

Přešvihy

- ve vzporu přešvih skrčmo pravou/levou do vzporu jízdo (0,2 b.)
- ve vzporu přešvih skrčmo do vzporu vzadu (0,3 b.)
- ve vzporu přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)

Toče

- toč vpřed (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo na hrazdě toč vpřed nebo vzad - skrčmo, schylmo nebo roznožmo (0,2 b.)
- toč zadem vzad (0,3 b.)
- toč zadem vpřed (0,3 b.)
- toč vzad do zášvihu = přemykový toč (0,4 b.)

Vzepření

- ze vzporu jízdo spád vzad a vzepření jízdo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo pravou/levou a vzepření jízdo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu vzadu (0,4 b.)
- ze vzporu spád vzad a vzepření vzklopmo (0,4 b.)
- ze vzporu spád vzad do svisu vznesmo a vzepření vzklopmo do vzporu vzadu (0,5 b.)

Seskoky

- podmet s celým obratem (o 180 stupňů) (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo nebo rozkročného podmet (0,2 b.)
- **vzpor stojmo – zřít (0,2 b.)**
- **vzpor stojmo rozkročný – zřít (0,2 b.)**
- *skrčka* (0,2 b.)
- *roznožka* (0,2 b.)
- *schylka* (0,3 b.)
- z toče vzad do zášvihu = přemykovým točem seskok (0,4 b.)
- **ze vzporu vzadu spád vzad a výmykem zadem seskok (0,4 b.)**

KLADINA

Náradí:

Kladina výška 110 cm, výška se měří od žíněnek, délka kladiny 5 m.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků ze 6 skupin:

1. náskok (0,2 b.)
2. gymnastický skok (0,4 b.)
3. akrobatický prvek (0,4 b.)
4. obrat (0,4 b.)
5. rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)
6. seskok (0,2 b.)

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

Při náskoku lze použít můstek.

Poznámka:

- leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek
- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné. Maximální hodnota sestavy s bonifikovanými prvky je 10 bodů.

Bonifikované prvky:

Náskoky

- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp, také s obratem o 90 stupňů do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně přešvih odbočmo do vzporu vzadu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu nebo stoje (0,3 b.)
- z rozběhu čelně nebo bočně odrazem jednonož přešvih jednonož zánožmo s obratem do vzporu vpředu, přešvih únožmo druhou (0,3 b.)

- rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)
- všechny náskoky provedené stojem na rukou na kladině (0,4 b.)
- ze vzporu stojmo čelně – přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)

Skoky

- tři (a více) plynule navázané **různé** skoky bez mezikroku - s přímým skokem (0,2 b.)
- tři (a více) plynule navázané skoky bez mezikroku - bez přímého skoku (0,4 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- skok přednožný střižný - nůžky (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,4 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s celým obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- **odrazem snožmo přímý skok s dvojným obratem o 360 stupňů (0,3 b.)**
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy - *Jánošík* (0,4 b.)

Obraty

- dvojný obrat ve výponu jednonož (360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- dvojný obrat (360 stupňů) ve dřepu jednonož (0,4 b.)
- trojný obrat (540 stupňů) nebo vícenásobný obrat ve výponu jednonož - švihová noha v libovolné poloze (0,4 b.)

Akrobatické prvky

- kotoul vpřed bez přehmatu (0,2 b.)
- kotoul vpřed bez dohmatu (0,4 b.)
- všechny prvky procházející **stojem na rukou (stoj na rukou s výdrží 2 s) (0,4 b.)**

Seskoky

- přemet vpřed (0,4 b.)
- odrazem jednonož salto vpřed prohnutě - *šprajcka* (0,5 b.)
- odrazem jednonož salto stranou prohnutě s obratem o 90 stupňů - *arab* (0,5 b.)
- salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě (0,5 b.)
- salto vpřed skrčmo, schylmo nebo prohnutě (0,5 b.)

PROSTNÁ

Náradí:

Gymnastický pás 12–15 m dlouhý.

Požadavky:

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. gymnastický skok (0,4 b.)
2. obrat (0,4 b.)
3. rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.)
4. akrobatický prvek (0,4 b.)
5. akrobatická řada (0,4 b.)
 - dva a více prvků bez mezikroků

Délka sestavy 50-70 sekund. Pro rok 2018 je povoleno zkrácení sestavy o maximálně 10 sekund, tj. minimální délka sestavy je 40 sekund. Čas se měří. Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním.

Závodnice musí projít nejméně 2x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin.

Poznámka:

- jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny
- součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek

Výchozí známka je 8,0 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 2,0 body. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Bonifikované prvky:

Skoky

- tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (hodnoty skoků se sčítají)
- **dálkový skok (0,2 b.)**
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - *štička* (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednonož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- přímý skok s trojným obratem (540 stupňů) - (0,3 b.)
- skoky s obraty o 360 stupňů a více (ne přímý skok) (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo pravé (levé) nohy a přednožením levé (pravé) nohy - *Jánošík* (0,3 b.)
- skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- odrazem jednonož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednonož (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením nebo do kliku ležmo

- Schuschunova

(0,5 b.)

Obraty

- dvojný obrat ve výponu jednož (360 stupňů) - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- trojný obrat ve výponu jednož (540 stupňů) a více - švihová noha v libovolné poloze (0,4 b.)

Rovnovážné prvky

- váha předklonmo ve výponu s výdrží 2 s (0,3 b.)
- váha předklonmo ve výponu s výdrží 2 s (0,3 b.)
- váha úklonmo, záklonmo (0,3 b.)
- stoj na rukou (0,3 b.)
- stoj jednož, unožit povýš (0,4 b.)

Akrobatické prvky

- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na rukou s celým obratem (180 stupňů) a více (0,2 b.)
- přemet vzad zvolna (0,3 b.)
- přemet vpřed zvolna (0,3 b.)
- přemet vpřed odrazem jednož (0,4 b.)
- přemet vpřed odrazem snožmo (0,4 b.)
- přemet vzad s doskokem snožmo – *flik* (0,4 b.)
- přemet vzad s bočným roznožením - *blecha* (0,4 b.)
- salto vpřed - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
- salto vzad - skrčmo, schylmo, prohnutě (0,5 b.)
- odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem jednož - *šprajcka* (0,5 b.)
- odrazem jednož salto stranou prohnutě s doskokem jednož - *arab* (0,5 b.)

Akrobatické řady

Všechny řady složené **ze dvou a více různých** akrobatických prvků obsahujících přemet vpřed, přemet vzad nebo salto. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

- 2) Stoj na rukou (ve vazbě s kotoulem není akrobatická řada).
- 3) Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.