

# **Pravidla sportovní gymnastiky pro ženské složky**

(dále jen „Pravidla“)

pro soutěže ČASPV  
platná od 1. 1. 2023

## **OBSAH**

### **1 PRAVIDLA PRO ZÁVODNICE, INSTRUKTORY A ROZHODČÍ**

- 1.1 Účel a cíl pravidel
- 1.2 Práva a povinnosti závodnic, instruktorů a rozhodčích
  - 1.2.1 Práva závodnice
  - 1.2.2 Povinnosti závodnice
  - 1.2.3 Práva instruktora
  - 1.2.4 Povinnosti instruktora
  - 1.2.5 Srážky za nesprávné chování závodnice nebo instruktora
- 1.3 Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky
  - 1.3.1 Povinnosti rozhodčích
    - 1.3.1.1 Povinnosti všech členů sboru rozhodčích
    - 1.3.1.2 Povinnosti vrchní rozhodčí
    - 1.3.1.3 Povinnosti hlavní rozhodčí
  - 1.3.2 Sliby
    - 1.3.2.1 Doporučený slib závodnic
    - 1.3.2.2 Doporučený slib rozhodčích
  - 1.3.3 Doporučené složení skupin rozhodčích
  - 1.3.4 Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka
  - 1.3.5 Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky

### **2 PRAVIDLA HODNOCENÍ CVIČENÍ**

- 2.1 Hodnocení cvičení
- 2.2 Hodnocení sestav
  - 2.2.1 Faktory hodnocení
    - 2.2.1.1 Obtížnost
    - 2.2.1.2 Provedení
    - 2.2.1.3 Speciální požadavky
  - 2.2.2 Složení známky
  - 2.2.3 Tabulka všeobecných chyb a srážek
- 2.3 Přeskok
  - 2.3.1 Charakteristika disciplíny
  - 2.3.2 Tabulka specifických srážek – přeskok
- 2.4 Hrazda
  - 2.4.1 Charakteristika disciplíny
  - 2.4.2 Tabulka specifických srážek – hrazda
- 2.5 Kladina
  - 2.5.1 Charakteristika disciplíny
  - 2.5.2 Tabulka specifických srážek – kladina
- 2.6 Prostná
  - 2.6.1 Charakteristika disciplíny
  - 2.6.2 Tabulka specifických srážek - prostná

# **1 PRAVIDLA PRO ZÁVODNICE, INSTRUKTORY A ROZHODČÍ**

## **1.1 Účel a cíl pravidel**

Hlavním účelem Pravidel je vytvořit předpoklady pro zdárný průběh soutěží a zaručit co možná nejobjektivnější hodnocení sestav a nejjednodušší hodnocení výkonů ve sportovní gymnastice.

Cílem Pravidel je především:

- zaručit určení nejlepší závodnice, případně družstva v každé soutěži;
- vést instruktory a závodnice při nácviku a sestavování závodních sestav a následně při každé soutěži;
- poskytovat informace o zdrojích dalších technických údajů a pravidel, které rozhodčí, instruktoři a závodnice potřebují při soutěžích.

## **1.2 Práva a povinnosti závodnic, instruktorů a rozhodčích**

### **1.2.1 Práva závodnice**

Závodnice má právo:

- na správné a spravedlivé ohodnocení sestavy podle závodních sestav sportovní gymnastiky ženských složek ČASPV a Pravidel;
- podle své vůle mít cvičky, ponožky;
- nosit bandáže a dlaňové řemínky;
- mít na každém náradí čas na rozcvičení podle propozic daného závodu;
- opakovat sestavu, jestliže byla přerušena bez vlastního zavinění (závada na náradí nebo organizační problém);
- na oznámení nebo ukázání své známky ihned po docvičení (případně po docvičení družstva);
- na přítomnost jednoho instruktora na každém náradí.

### **1.2.2 Povinnosti závodnice**

Závodnice musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže a svá práva závodnice a řídit se jimi;
- mít na sobě odpovídající sportovní, neprůhledný gymnastický trikot (úzká ramínka nejsou povolena); krátké přiléhavé kalhoty sahající maximálně do poloviny stehů jsou povoleny;
- mít dobře upevněné a bezpečné vlasové doplňky;
- mít řádně připevněné bandáže, dlaňové řemínky a jiné ochranné pomůcky;
- mít jednotné úbory v závodě družstev – trikot nebo trikot s krátkými kalhotami;
- se představit vrchní rozhodčí před a po předvedení své sestavy;
- se zúčastnit vyhlášení vítězů, které se jí týká.

Závodnice nesmí:

- mít šperky, ozdobné řemínky, ozdobné vlasové doplňky;
- mít oděvní doplňky – kapuce, rukavice, návleky, pásky, přezky a podobně;
- v průběhu závodu mluvit s rozhodčími;
- sama upravovat výšku žádného náradí;
- opustit závodníště v průběhu soutěže bez vědomí hlavní, resp. vrchní rozhodčí – jinak následuje diskvalifikace (platí i pro družstvo!);
- se chovat nesportovně.

### 1.2.3 Práva instruktora

Instruktor má právo:

- pomáhat závodnici nebo družstvu připravit nářadí pro soutěž;
- pomáhat závodnici nebo družstvu v průběhu rozcvičení;
- poskytnout záchranu při doskoku u přeskoku, případně při nebezpečných prvcích na ostatním nářadí, nesmí však krýt výhled rozhodčím;
- pomoci nebo poradit závodnici v průběhu 30 sekund (10 sekund u kladiny) na hrazdě a prostných, které má k dispozici po pádu z nářadí, anebo na přeskoku mezi prvním a druhým skokem.
- na odstranění můstku u kladiny nebo hrazdy.

### 1.2.4 Povinnosti instruktora

Instruktor musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže, znát svá práva a povinnosti, chovat se podle Pravidel;
- informovat závodnice o závodních sestavách, propozicích dané soutěže a o jejich právech a povinnostech ve smyslu Pravidel, včetně možných srážek při jejich porušení;
- být oblečen ve sportovním oblečení a mít obuv do tělocvičny;
- předat vrchní rozhodčí pořadí závodnic v dané disciplíně;
- se chovat disciplinovaně.

Instruktor nesmí:

- zdržovat průběh soutěže, omezovat práva jiných účastnic soutěže;
- mluvit na závodnici, dávat závodnici žádné znamení, dotýkat se nářadí a žádným způsobem jí pomáhat v průběhu předvádění sestavy;
- se během závodu dotazovat na hodnocení a diskutovat s rozhodčími.

### 1.2.5 Srážky za nesprávné chování závodnice nebo instruktora

Přehled srážek uvádí následující tabulka.

| Přestupek                                                                                     | Srážka                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Porušení pravidel o chování</b>                                                            |                                                                                                                           |
| Porušení pravidel o oblečení a doplňcích                                                      | 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí                                                                              |
| Nepředstavení se rozhodčím před nebo po cvičení                                               | vždy 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí                                                                         |
| Instruktor mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení | <b>0,5</b> z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí                                                                       |
| Instruktor brání rozhodčím ve výhledu                                                         | 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí                                                                              |
| <b>Porušení pravidel o nářadí</b>                                                             |                                                                                                                           |
| Instruktor přemísťuje přídavnou žíněnku během cvičení                                         | 0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí                                                                              |
| <b>Přestupky družstva</b>                                                                     |                                                                                                                           |
| Nejednotnost oblečení                                                                         | 0,5 z konečného výsledku družstva, jedenkrát za závod, sráží počtáři s hlavní rozhodčí na návrh kterékoli vrchní rozhodčí |

*Upozornění: protesty proti výsledné známce závodnice se ve sportovní gymnastice ve výše uvedených soutěžích nepřijímají.*

## 1.3 Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky

### 1.3.1 Povinnosti rozhodčích

#### 1.3.1.1 Povinnosti všech členů sboru rozhodčích

Všichni rozhodčí musí:

- dobře znát a mít s sebou závodní sestavy, propozice dané soutěže a Pravidla, případně další pomůcky, které potřebují k výkonu svých povinností v soutěži;
- mít platnou kvalifikaci rozhodčí SG ČASPV pro danou soutěž;
- se zúčastnit porady rozhodčích před soutěží;
- se na soutěž dostavit v předepsaném oblečení (tmavá sukně nebo kalhoty, bílá košile, tmavé sako, obuv vhodná do tělocvičny);
- být na závodě minimálně jednu hodinu před zahájením závodu, pokud nebyly v propozicích závodu jiné instrukce;
- setrvat na přiděleném místě a nemít v průběhu závodu kontakt nebo diskuse se závodnicemi, instruktory nebo jinými rozhodčími;
- každý výkon hodnotit samostatně, objektivně, přesně a rychle;
- se v případě pochybností rozhodovat ve prospěch závodnice;
- zaznamenat cvičenou sestavu a být připraven obhájit své hodnocení sestavy;
- správně a předepsanou formou vyplnit a podepsat bodovací lístky;
- dbát pokynů nadřízené rozhodčí;
- se za všech okolností chovat profesionálně.

#### 1.3.1.2 Povinnosti vrchní rozhodčí

Vrchní rozhodčí:

- vede poradu všech rozhodčích své skupiny před soutěží;
- kontroluje stav náradí a dopadových ploch před zahájením soutěže i v jejím průběhu;
- řídí a kontroluje práci všech členů své skupiny rozhodčích;
- je spojkou mezi svou skupinou rozhodčích a hlavním rozhodčím, resp. vedením soutěže;
- zajišťuje hladký průběh soutěže ve své disciplíně, včetně řízení doby rozcvičení;
- dává znamení k zahájení cvičení;
- v sestavách kontroluje splnění skladebních požadavků a počet předvedených bonifikovaných prvků;
- musí mít záznam obsahu cvičení u každé závodnice;
- svou známku musí napsat jako první;
- je plně zodpovědná za:
  - kontrolu známek udělených rozhodčími v příslušném panelu;
  - kontrolu přípustných rozdílů mezi středními známkami;
  - výpočet výsledné známky;
- při zjištění nepovolených rozdílů svolává poradu své skupiny rozhodčích za účelem konzultace nebo změny známky;
- odečítá srážky za porušení pravidel;
- oznamuje nebo ukazuje výslednou známku.

#### 1.3.1.3 Povinnosti hlavní/ho rozhodčí

Hlavní rozhodčí:

- jmenuje vrchní rozhodčí jednotlivých disciplín;
- rozděluje rozhodčí do skupin podle disciplín;
- vede úvodní poradu všech rozhodčích před soutěží;

- řídí průběh celé soutěže;
- dohlíží po celou dobu soutěže na průběh rozhodování v jednotlivých disciplínách;
- řeší sporné nebo neočekávané situace a vzniklé problémy.

### 1.3.2 Sliby

#### 1.3.2.1 Doporučený slib závodnic (je možné jej číst):

*„Jménem všech závodnic slibuji, že budeme respektovat a dodržovat pravidla soutěže, zavazujeme se závodit bez použití dopingu a drog, v pravém sportovním duchu, pro slávu sportu a čest závodníků.“*

#### 1.3.2.2 Doporučený slib rozhodčích:

*„Jménem všech rozhodčích slibuji, že v této soutěži budeme rozhodovat spravedlivě, objektivně a zcela nestranně, při respektování a dodržování pravidel, která se na tuto soutěž vztahují a v pravém sportovním duchu.“*

### 1.3.3 Doporučené složení skupin rozhodčích

Pro republikovou soutěž ČASPV je skupina rozhodčích na každé disciplíně složena z jedné vrchní rozhodčí a čtyř rozhodčích - 1 + 4.

Pro krajské nebo oblastní soutěže je možné sestavit skupinu z jedné vrchní rozhodčí a dvou rozhodčích - 1 + 2.

Pro regionální soutěže je možné sestavit skupinu rozhodčích minimálně ze dvou rozhodčích.

Každé vrchní rozhodčí může organizátor soutěže přidělit jednu pomocnou sílu.

Rozhodčí každé skupiny jsou při všech soutěžích rozmístěni v patřičných odstupech.

### 1.3.4 Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka

- **5 rozhodčích** (1 vrchní rozhodčí + 4 rozhodčí) – **ideální stav**. Znamka vrchní rozhodčí je kontrolní. U zbývajících čtyř známek se škrtá nejvyšší a nejnižší – výsledná známka je průměrem dvou středních známek.
- **4 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 3 rozhodčí). Bodují všechny čtyři, opět nejvyšší a nejnižší známka se škrtá – výsledná známka je průměrem dvou středních známek.
- **3 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 2 rozhodčí). Bodují všechny rozhodčí, výsledná známka je průměrem všech tří známek.
- **2 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 1 rozhodčí). Bodují obě rozhodčí. Výsledná známka je průměrem jejich známek.

### 1.3.5 Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky

Rozdíl mezi dvěma středními (nebo zbývajícími) známkami musí splňovat následující:

| <i>výsledná známka v rozmezí</i> | <i>povolená tolerance</i> |
|----------------------------------|---------------------------|
| 9,50 – 10,00                     | 0,1 bodu                  |
| 9,00 – 9,45                      | 0,2 bodu                  |
| 8,50 – 8,95                      | 0,3 bodu                  |
| 6,00 – 8,45                      | 0,5 bodu                  |
| nižší než 6,00                   | 0,8 bodu                  |

Jsou-li rozdíly mezi známkami větší, než je výše uvedeno, svolá vrchní rozhodčí poradu rozhodčích své skupiny, během níž **bud'**:

- a) rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly dané toleranci, **anebo**
- b) rozhodčí nesouhlasí s úpravou známky a jako výsledná známka se vypočítá tzv. **základní - base známka**, což je průměr mezi známkou vrchní rozhodčí a průměrem středních známek rozhodčích. Je vypočtena na setiny.

*Příklad č. 1 – 1 vrchní + 4 rozhodčí:*

| vrchní rozhodčí | rozhodčí 1 | rozhodčí 2 | rozhodčí 3 | rozhodčí 4 |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|
| 8.8             | 9.3        | 8.6        | 8.7        | 9.4        |

*Průměr dvou středních známek (nejsou v toleranci):*  $(9.3 + 8.7) : 2 = 9.0$

*Průměr známky vrchní rozhodčí a středních známek:*  $(8.8 + 9.0) : 2 = 8.9$

---

*Příklad č. 2 – 1 vrchní + 3 rozhodčí:*

| vrchní rozhodčí | rozhodčí 1 | rozhodčí 2 | rozhodčí 3 |
|-----------------|------------|------------|------------|
| 8.8             | 9.3        | 8.6        | 9.4        |

*Průměr dvou středních známek (nejsou v toleranci):*  $(9.3 + 8.8) : 2 = 9.05$

*Průměr známky vrchní rozhodčí a středních známek:*  $(8.8 + 9.05) : 2 = 8.93$

---

*Příklad č. 2 – 1 vrchní + 2 rozhodčí:*

| vrchní rozhodčí | rozhodčí 1 | rozhodčí 2 |
|-----------------|------------|------------|
| 8.8             | 9.3        | 8.6        |

*Průměr všech tří známek (nejsou v toleranci):*  $(8.8 + 9.3 + 8.6) : 3 = 8.9$

*Průměr známky vrchní rozhodčí a průměr všech 3 známek:*  $(8.8 + 8.9) : 2 = 8.85$

---

## 2 PRAVIDLA HODNOCENÍ CVIČENÍ

### 2.1 Hodnocení cvičení

Všeobecné směrnice pro hodnocení cvičení jsou:

- rozhodčí nesmí v průběhu soutěže vykonávat žádné další funkce (např. vedoucí družstva, instruktor);
- cvičení se hodnotí z hlediska provedení a obtížnosti. Závodnice si může vybrat sestavu, která odpovídá její výkonnosti. Srážky za chyby se počítají na desetiny bodu;
- sestava nemůže být u stejné závodnice hodnocena opakovaně. Výjimkou je technická závada na náradí nebo organizační problém nezaviněný závodnicí – o opakování rozhodne vrchní rozhodčí dané disciplíny;
- **rozhodčí hodnotí vždy to, co je zacvičeno.**

### 2.2 Hodnocení sestav

Hodnocení sestav vychází ze základních pravidel pro tvorbu sestav, která musí splňovat následující:

- obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice;
- obtížnost sestavy nesmí být nikdy zvyšována na úkor technicky správného provedení;
- cvičební jistota a elegance jsou hlavními faktory estetického projevu;
- instruktoři i závodnice musí volit cvičební tvary a jejich vazby tak, aby riziko zranění bylo co nejmenší.

#### 2.2.1 Hlediska hodnocení

Sestavy se hodnotí ze tří hledisek:

- obtížnost – obsahová skladba sestavy (povinné skupiny cvičebních tvarů).  
Při nesplnění skladebního požadavku se uplatňuje srážka 1 bod.
- provedení – technika cvičení a držení těla;
- speciální požadavky (bonifikace – uvedeny v seznamu bonifikovaných prvků závodních sestav).

##### 2.2.1.1 Obtížnost

Uznání obtížnosti prvku:

- obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě;
- jestliže se prvek plně nezdaří, bude uplatněna srážka za techniku cviku a provedení;
- při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku (pokud přímo v závodních sestavách není uvedeno jinak).
- součet obtížnosti všech prvků je otevřený

##### 2.2.1.2 Provedení

Na provedení je z uvedených bodů hodnocení vyčleněno 10 bodů. Provedení sestavy se dělí na:

- technické provedení prvků a vazeb;
- držení těla.

Chyby technického provedení a držení těla jsou rozděleny do 3 kategorií:

- malá chyba 0,1 bodu (např. špatné držení paží, nohou, malé roznožení)
- střední chyba 0,2-0,3 bodu (např. nízké skoky, odchylky od správné techniky)
- velká chyba 0,4-0,5 bodu (velké odchýlení od techniky, dopomoc, pády)

### 2.2.1.3 Speciální požadavky

Výčet bonifikovaných prvků a jejich hodnoty obsahují závodní sestavy. Z jedné skupiny mohou být bonifikovány maximálně dva prvky.

### 2.2.2 Složení známky

Sestavy se hodnotí z 10 bodů dle provedení a skladebních požadavků. Obtížnost prvků je stanovena v závodním programu. Obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě.

### 2.2.3 Tabulka všeobecných chyb a srážek

| Druhy chyb                                                                    |                                | malé | střední   | velké     |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|-----------|-----------|
| Srážky udělované sborem rozhodčích                                            |                                | 0,1  | 0,2 – 0,3 | 0,4 – 0,5 |
| <b>Chyby v držení těla</b>                                                    |                                |      |           |           |
| uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla a nohou během cvičení           | pokaždé                        | 0,1  | 0,2-0,3   | x         |
| - pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen                                 | pokaždé                        | 0,1  | 0,2       | x         |
| - roznožení                                                                   | pokaždé                        | 0,1  | 0,2       | x         |
| <b>Technické chyby</b>                                                        |                                |      |           |           |
| - nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází | pokaždé                        | x    | 0,2-0,3   | x         |
| - nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí                                | pokaždé                        | 0,1  | 0,2       | x         |
| - nedostatečné roznožení                                                      |                                | 0,1  | 0,2       | x         |
| - dotyk náradí nebo žíněnky nohou, rukou v rozporu s technikou                |                                | 0,1  | 0,2       | x         |
| - obraty nedotočené nebo přetočené                                            | pokaždé                        | x    | 0,2-0,3   | x         |
| - zachycení se náradí, aby bylo zabráněno pádu                                | pokaždé                        | x    | 0,3       | x         |
| <b>Ztráta rovnováhy při dopadech z prvku a doskocích</b>                      |                                |      |           |           |
| - malý poskok                                                                 |                                | 0,1  | x         | x         |
| - 1 krok                                                                      |                                | 0,1  | x         | x         |
| - 2 kroky                                                                     |                                | x    | 0,2       | x         |
| - 3 kroky                                                                     |                                | x    | 0,3       | x         |
| - více než tři kroky                                                          |                                | x    | x         | 0,4       |
| - pád na kolena, do sedu nebo na náradí, na obě ruce                          |                                | x    | x         | 0,5       |
| - přídatné pohyby k udržení rovnováhy                                         |                                | 0,1  | 0,2-0,3   | x         |
| <b>Chyby ve skladbě</b>                                                       |                                |      |           |           |
| - nedostatečné využití celého náradí                                          |                                | 0,1  | 0,2       | x         |
| - chybějící strukturální prvek                                                | pokaždé                        | 1,0  |           |           |
| <b>Srážky z výsledné známky – odečítá vrchní rozhodčí</b>                     |                                |      |           |           |
| - cvičení bez pokynu vrchní rozhodčí                                          | nehodnotí se, neplatná sestava |      |           |           |
| - opuštění závodíště bez ohlášení                                             | diskvalifikace                 |      |           |           |
| - poskytnutí dopomoci (kromě přeskočení)                                      | pokaždé                        | x    | x         | 0,4       |

## 2.2 Přeskok

### 2.2.1 Charakteristika disciplíny

Přeskok se provádí přes přeskokové nářadí.

Základem hodnocení je hodnota příslušného skoku.

Přeskok se provádí z rozběhu po odrazu snožmo z jednoho odrazového můstku, s dohmatem oběma rukama na přeskokové nářadí.

Přeskok začíná rozběhem a končí doskokem ve stoji spatném za nářadím, čelem nebo zády k přeskokovému nářadí.

Závodnice má právo na nový opakovaný rozběh bez srážky, nedotkne-li se můstku ani nářadí, a to pouze jednou! U obou skoků mohou být maximálně 3 rozběhy.

Hodnotí se oba skoky a obě známky se zapisují do protokolu, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

Skok se hodnotí nulou v následujících případech:

- po rozběhu závodnice oběhne přeskokové nářadí a dotkne se můstku nebo nářadí;
- závodnice se odrazí z přeskokového nářadí nohama;
- skok je tak nezdařený, že není možné jej rozeznat;
- skok je proveden dvojným dohmatem (závodnice se 2x odrazí oběma rukama);
- doskok není s dopadem na nohy (první se dotkne země jiná část těla než nohy).

### 2.2.2 Tabulka specifických srážek - přeskok

| <b>Druhy chyb</b><br><b>Srážka udělovaná sborem rozhodčích</b>                                                      |                  | <b>Malá<br/>chyba</b> | <b>Střední<br/>chyba</b> | <b>Velká<br/>chyba</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|--------------------------|------------------------|
| První letová fáze<br>- technika neodpovídá charakteru přeskoku                                                      |                  | x                     | x                        | 0,4                    |
| Oporová fáze<br>- špatná technika při oporové fázi<br>- dohmat jednoruč nebo bez dohmatu                            | neplatný přeskok | x<br>x                | 0,3<br>x                 | x<br>x                 |
| Druhá letová fáze<br>- nedostatečná výška, délka<br>- nedostatečné skrčení, schýlení<br>- nenapřímení před doskokem |                  | x<br>x<br>x           | x<br>x<br>x              | 0,4<br>0,4<br>0,4      |
| Doskok<br>- odchýlení od přímého směru                                                                              |                  | x                     | 0,3                      | x                      |
| Dotyk přeskokového nářadí chodidly, nártý                                                                           |                  | x                     | x                        | 0,4                    |
| Přerušení skoku                                                                                                     | neplatný přeskok | x                     | x                        | x                      |
| Poskytování dopomoci během přeskoku                                                                                 | neplatný přeskok | x                     | x                        | x                      |
| Rozběh bez provedení přeskoku s dotykem nářadí                                                                      | neplatný přeskok | x                     | x                        | x                      |
| Dvojitý odraz z můstku                                                                                              |                  | x                     | 0,2                      | x                      |

## 2.3 Hrazda

### 2.3.1 Charakteristika disciplíny

Sestava se skládá z různých strukturálních prvků, což jsou:

- a) náskoky
- b) toče nebo visy
- c) vzepření nebo svisy
- d) výšvihy a přešvihy
- e) seskoky

Hodnocení sestavy začíná od prvního pohybu závodnice po náskoku.

Základem hodnocení je hodnota příslušné sestavy a bonifikovaných prvků nebo daný závodní rozpis.

### 2.3.2 Tabulka specifických srážek - hrazda

| Druhy chyb<br>Srážka udělovaná sborem rozhodčích |                           | Malá<br>chyba | Střední<br>chyba | Velká<br>chyba |
|--------------------------------------------------|---------------------------|---------------|------------------|----------------|
| Odraz u náskoku se opakuje                       | pokaždé                   | x             | x                | 0,4            |
| Mezikmih                                         | pokaždé                   | x             | 0,3              | x              |
| Po pádu přerušení sestavy nad 30 sekund          | sestava se dále nehodnotí |               |                  |                |
| Přerušení plynulosti sestavy                     | pokaždé                   | x             | 0,3              | x              |

## 2.4 Kladina

### 2.4.1 Charakteristika disciplíny

Hodnocení cvičení začíná odrazem z můstku nebo ze země.

Cvičení na kladině se řídí a hodnotí podle závodních sestav nebo daného závodního rozpisu.

Sestava na kladině obsahuje různé strukturální prvky:

- a) náskoky a seskoky
- b) akrobatické prvky s pohybem vpřed, stranou, vzad
- c) obraty
- d) skoky, poskoky
- e) rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- střídání rychlých a pomalých pohybů;
- skoků, obrátů a jiných gymnastických prvků;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- kombinace kroků a běhu, vln paží a tělem.

### 2.4.2 Tabulka specifických srážek - kladina

| Druhy chyb<br>Srážka udělovaná sborem rozhodčích                           |                                 | Malá<br>chyba | Střední<br>chyba | Velká<br>chyba |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------------|
| Opření nohou o bok kladiny                                                 | pokaždé                         | x             | 0,3              | x              |
| Pád do závěsu                                                              | pokaždé                         | x             | x                | 0,4            |
| Druhý rozběh a odraz z můstku nebo země                                    | pokaždé                         | x             | x                | 0,4            |
| Překročení doby 10 sekund před pokračováním<br>v sestavě po pádu z kladiny | sestava se pokládá za ukončenou |               |                  |                |

## 2.5 Prostná

### 2.5.1 Charakteristika disciplíny

Cvičí se na akrobatickém pásu 12 – 17 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12 x 12 m.  
Cvičení prostných je doprovázeno hudbou.

Sestava obsahuje různé strukturální prvky:

- gymnastické prvky – obraty, skoky, poskoky, rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu, vlny paží a vlny tělem, kombinace kroků a běhu
- akrobatické prvky - s letovou nebo bez letové fáze s pohybem vpřed, stranou, vzad
- obraty
- skoky, poskoky
- rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- akrobatické řady;
- gymnastické řady;
- akrobaticko-gymnastické řady;
- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- dynamické střídání rychlých a pomalých pohybů odpovídajících charakteru hudby;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- soulad hudby a pohybu.

### 2.5.2 Tabulka specifických srážek - prostná

| Druhy chyb<br>Srážka udělovaná sborem rozhodčích                               |         | Malá chyba              | Střední<br>chyba               | Velká<br>chyba |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------|--------------------------------|----------------|
| Chybějící hudba                                                                |         | x                       | x                              | 0,4            |
| Nesoulad pohybu s hudbou                                                       | pokaždé | 0,1                     | maximálně 0,4                  |                |
| Opuštění akrobatického pásu – dotyk země mimo plochu pásu jakoukoli částí těla |         |                         |                                |                |
| - vykročení nebo doskok na jednu nohu                                          | pokaždé | 0,1                     | x                              | x              |
| - dotyk jednou rukou                                                           | pokaždé | 0,1                     | x                              | x              |
| - vykročení oběma nohama, dotyk oběma rukama                                   | pokaždé | x                       | 0,3                            | x              |
| Nedodržení délky sestavy                                                       |         | 0,1<br>odchylka +/- 2 s | 0,2<br>odchylka +/- 3 s a více |                |

*Poznámka: akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků spojených bez mezikroků (ne stoj na ruce a kotoul).*