



## Závodní sestavy sportovní gymnastiky ženské složky

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

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!

Kategorie závodnic:

Žákyně I	8 let a mladší
Žákyně II	9-10 let
Žákyně III	11-12 let
Žákyně IV	13-14 let
Dorostenky	15-17 let
Ženy	18 a starší

Ostaršení je povoleno o 1 rok.

# PŘESKOK

## ŽÁKYNĚ I

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

z 10, 00 bodů      skrčka, roznožka  
z 9, 00 bodů      z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit - doskok

## ŽÁKYNĚ II

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

z 10, 00 bodů      přemet vpřed  
z 9, 00 bodů      přemet stranou s obratem kolem podélné osy o 90 stupňů  
skrčka, roznožka

## ŽÁKYNĚ III + IV

Nářadí: **přeskokový stůl, kůň našíř** nebo **bedna** (určí rozpis daného závodu)  
**výška 110 cm - kategorie žákyně III,**  
**výška 120 cm - kategorie žákyně IV;**  
můstek pružinový

z 10, 00 bodů      přemet  
přemet vpřed s obratem 180 nebo 360 stupňů  
Jamašita  
přemet stranou s obratem kolem podélné osy o 90 stupňů  
schylka  
z 9, 00 bodů      skrčka, roznožka

## DOROSTENKY + ŽENY

Nářadí: **přeskokový stůl, kůň našíř (120 cm a více)**, můstek pružinový.

z 10, 00 bodů      přemet  
přemet vpřed s obratem 180 nebo 360 stupňů  
Jamašita  
přemet stranou s obratem kolem podélné osy o 90 stupňů;  
schylka  
z 9, 00 bodů      skrčka, roznožka

# HRAZDA

## ŽÁKYNĚ I

### Nářadí:

Výška minimálně po ramena.

### Požadavky:

Volná sestava s 5 povinnými prvky – náskok (0,4 b.), přešvih (výšvih) (0,4 b.), toč nebo vis (0,4 b.), svis nebo vzepření (0,4b), seskok (0,4 b).

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

### Příklady nebonifikovaných prvků:

#### *Náskoky*

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

#### *Přešvihy, výšvihy*

- ve vzporu výšvih únožmo pravou min. 90 stupňů
- ve vzporu výšvih únožmo levou min. 90 stupňů

#### *Visy*

- vis v podkolenní, upažit

#### *Svisy*

- *svis vnesmo s výdrží (2 s)*
- svis stfemhlav vzadu s výdrží (2 s)

#### *Seskoky*

- ze svisu vnesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)
- ze vzporu jízmo přešvih únožmo (levá nebo pravá), seskok s obratem o 90 stupňů (ruka drží hrazdu)
- ze vzporu seskok vzad

### Bonifikované prvky:

#### *Náskoky*

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

#### *Přešvihy*

- přešvih únožmo pravou nebo levou (0,2 b.)
- ze vzporu sešin vpřed, přešvih skrčmo do svisu vnesmo (0,3 b)
- ve vzporu jízmo přešvih únožmo vzad pravou nebo levou (0,2 b.)

### Toče

- toč vzad (0,2 b.)
- toč jízdo vpřed (0,3 b.)
- toč jízdo vzad (0,3 b.)
- toč vpřed (0,4 b.)

### Vzepření

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

### Seskoky

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

## ŽÁKYNĚ II

### Náradí:

Výška minimálně po čelo.

### Požadavky:

Volná sestava s 5 povinnými prvky – náskok (0,4 b.), přešvih (výšvih) (0,4 b.), toč nebo vis (0,4 b.), svis nebo vzepření (0,4b), seskok (0,4 b.).

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

### Příklady nebonifikovaných prvků:

#### Náskoky

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

#### Přešvihy, výšvihy

- ve vzporu výšvih únožmo pravou min. 90 stupňů
- ve vzporu výšvih únožmo levou min. 90 stupňů

#### Visy

- vis v podkolenní, upažit

#### Svisy

- svis vnesmo 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 jízdo přešvih únožmo (levá nebo pravá), seskok s obratem o 90 stupňů (ruka drží hrazdu)
- ze vzporu seskok vzad
- 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 (0,1 b.)
- přešvih únožmo levou (0,1 b.)
- ze vzporu sešin vpřed, přešvih skrčmo do svisu vznesmo (0,2 b.)
- ze vzporu jízdo přešvih únožmo vzad pravou (0,2 b.)
- ze vzporu jízdo přešvih únožmo vzad levou (0,2 b.)

#### Toče

- toč vzad (0,2 b.)
- toč jízdo vpřed (0,3 b.)
- toč jízdo vzad (0,3 b.)
- toč vpřed (0,4 b.)

#### Vzepření

- ze vzporu jízdo spád vzad a vzepření jízdo (0,2 b.)

#### Seskoky

- podmet ze vzporu stojmo rozkročného (0,2 b.)
- podmet (0,3 b.)
- zřít vzad prohnuté visem v podkolenní (0,3 b.)
- vzpor stojmo rozkročný - zřít vzad (0,3 b.)
- vzpor stojmo - zřít vzad (0,3 b.)

## ŽÁKYNĚ III + IV

### Nářadí:

Výška minimálně po čelo.

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

### Požadavky:

Volná sestava s 5 povinnými prvky – náskok (0,4 b.), přešvih (0,4 b.), toč (0,4 b.), vzepření a výmyky uvnitř sestavy (0,4b), seskok (0,4 b).

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

### Příklady nebonifikovaných prvků:

#### *Náskoky*

- výmyk odrazem jednož i snožmo

#### *Přešvihy*

- přešvih únožmo pravou (levou)
- ze vzporu jízmo přešvih únožmo vzad pravou (levou)

#### *Toče*

- toč jízmo vpřed
- toč jízmo vzad
- toč vzad

#### *Vzepření*

- ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní

#### *Seskoky*

- ze vzporu seskok vzad s obratem o 180 stupňů;
- podmet;
- ze vzporu stojmo nebo vzporu stojmo rozkročného zřít vzad

### Bonifikované prvky:

#### *Náskoky*

- náskok do vzporu a toč vpřed (0,1 b.)
- předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu (0,3 b.)
- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu (0,3 b.)
- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednož a vzepření jízmo (0,3 b.)

#### *Přešvihy*

- ve vzporu přešvih skrčmo jednož do vzporu jízmo (0,1 b.)
- ve vzporu přešvih skrčmo, schylmo do vzporu vzadu (0,1 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 (osa těla nad vodorovnou rovinu) = přemykový toč (0,4 b.)

#### *Vzepření*

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

### Seskoky

- podmet s obratem o 180 stupňů a více (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo nebo vzporu stojmo rozkročného podmet (0,2 b.)
- skrčka (0,1 b.)
- roznožka (0, 2 b.)
- schylka (0,3 b.)
- toč vzad do zášvihů (osa těla nad vodorovnou rovinu)= přemykový toč do seskoku (0,4 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do seskoku (0,4 b.)

## DOROSTENKY + ŽENY

### Nářadí:

Výška minimálně po čelo.

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

Volná sestava s 5 povinnými prvky – náskok (0,4 b.), přešvih (0,4 b.), toč (0,4 b.), vzepření a výmyk uvnitř sestavy (0,4b), seskok (0,4 b).

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

### Příklady nebonifikovaných prvků:

#### Náskoky

- výmyk odrazem jednožij i s nožmo

#### Přešvihy

- přešvih únožmo pravou (levou)
- ze vzporu jízdmo přešvih únožmo vzad pravou (levou)

#### Toče

- toč jízdmo vpřed
- toč jízdmo vzad
- toč vzad

#### Vzepření

- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní

#### Seskoky

- ze vzporu seskok vzad s obratem o 180 stupňů;
- podmet;
- ze vzporu stojmo nebo vzporu stojmo rozkročného zřít vzad

## Bonifikované prvky:

### *Náskoky*

- náskok do vzporu a toč vpřed (0,1 b.)
- předkmihem vzepření vzklopno do vzporu (0,3 b.)
- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu (0,3 b.)
- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednoož a vzepření jízdmo (0,3 b.)

### *Přešvihy*

- ze vzporu přešvih skrčmo jednoož do vzporu jízdmo (0,1 b.)
- ze vzporu přešvih skrčmo, schylmo do vzporu vzadu (0,1 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 (osa těla nad vodorovnou rovinu) = přemykový toč (0,4 b.)

### *Vzepření*

- ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření jízdmo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo jednoož a vzepření jízdmo (0,2 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu vzadu (0,4 b.)
- ze vzporu spád vzad do svisu vynesmo a vzepření vzklopno (0,5 b.)

### *Seskoky*

- podmet s obratem o 180 stupňů a více (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo nebo rozkročného podmet (0,2 b.)
- skrčka (0,1 b.)
- roznožka (0, 2 b.)
- schylka (0,3 b.)
- z toče vzad do zášvihu (osa těla nad vodorovnou rovinu) = přemykový toč do seskoku (0,4 b.)
- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do seskoku (0,4 b.)



# LAVIČKA

## ŽÁKYNĚ I

### Nářadí:

Lavička (délka min. 2,5 m)

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) – náskok (0,4 b.), gymnastický skok nebo akrobatický prvek (0,4 b.), obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,4 b.), seskok (0,4 b.).

Závodnice musí projít nejméně 2x délku lavičky.

### Poznámka:

- leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek,
- jedním prvkem lze splnit požadavky pro dvě skupiny.

Výchozí známka je 8 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 jednož nebo snožmo náskok do stoje jednož, zanožit (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp s obratem 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 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 jedné nohy a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)

#### *Obraty*

- obrat ve výponu jednož o 180 stupňů - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- obrat ve výponu jednož 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 ruce (0,4 b.)

## Seskoky

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

## KLADINA

### ŽÁKYNĚ II

#### Nářadí:

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

#### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (6 skupin) – náskok (0,4 b.), gymnastický skok (0,4 b.) akrobatický prvek (0,4 b.) obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,2 b.), 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

Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek.

Výchozí známka je 8 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 jednož náskok do stoje jednož, zanožit (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp (0,2 b.)
- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp s obratem o 90 stupňů do bočního rozštěpu (0,2 b.)
- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu nebo stoje (0,3 b.)
- rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul (0,4 b.)
- všechny náskoky provedené stojem na ruku (0,4 b.)

### Skoky

- dva (a více) plynule navázané skoky bez mezikroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360 stupňů (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)

### Obraty

- obrát ve výponu jednonož o 180 stupňů - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- obrát 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 ruce (0,4 b.)

### Seskoky

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

## ŽÁKYNĚ III + IV

### Náradí:

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

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (6 skupin) – náskok (0,4 b.), gymnastický skok (0,4 b.) akrobatický prvek (0,4 b.) obrát (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,2 b.), seskok (0,2 b.).

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

### Poznámka:

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

Při náskoku lze použít můstek.

Výchozí známka je 8 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, odrazem jednož přešvih jednož zánožmo s 1/1 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 ruku (0,4 b.)
- ze vzporu stojmo čelně – přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)

### *Skoky*

- tři (a více) plynule navázané 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 s roznožením minimálně 120 stupňů (0,2 b.)
- skok přednožný střížný - núžky (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením minimálně 120 stupňů (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením minimálně 120° (0,4 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360 stupňů (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)

### *Obraty*

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

### *Akrobatické prvky*

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

### *Seskoky*

- přemet vpřed (0,4 b.)
- odrazem jednož salto vpřed prohnutě - šprajcka (0,5 b.)
- odrazem jednož 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.)

## DOROSTENKY + ŽENY

### Nářadí:

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

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (6 skupin) – náskok (0,4 b.), gymnastický skok (0,4 b.) akrobatický prvek (0,4 b.) obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2s (0,2 b.), 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

Při náskoku lze použít můstek.

Výchozí známka je 8 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, odrazem jednož přeshvih jednož zánožmo s 1/1 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 (0,4 b.)
- ze vzporu stojmo čelně – přešvih schylmo do vzporu vzadu (0,4 b.)

#### *Skoky*

- tři (a více) plynule navázané 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 s roznožením minimálně 120 stupňů (0,2 b.)
- skok přednožný střížný - nůžky (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením minimálně 120 stupňů (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením minimálně 120° (0,4 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180 stupňů (0,2 b.)
- odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360 stupňů (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)

#### *Obraty*

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

#### *Akrobatické prvky*

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

#### *Seskoky*

- *přemet stranou s obratem o 90 stupňů v letové fázi - rondát (0,3 b.)*
- *přemet vpřed (0,4 b.)*
- *odrazem jednožalmo salto vpřed prohnuté - šprajcka (0,5 b.)*
- *odrazem jednožalmo salto stranou prohnuté s obratem o 90 stupňů - arab (0,5 b.)*
- *salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnuté (0,5 b.)*
- *salto vpřed skrčmo, schylmo nebo prohnuté (0,5 b.)*

**PRACOVNÍ VERZE**

# PROSTNÁ

## ŽÁKYNĚ I

### Nářadí:

Gymnastický pás 12–15 m dlouhý.

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) – gymnastický skok (0,4 b.), obrát (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.), akrobatický prvek (0,4 b.), akrobatická řada – dva a více prvků bez mezikroků - mohou se opakovat, např. kotoul vpřed, kotoul vpřed (0,4 b.). Délka sestavy 20–30 sekund.

Sestava je s hudebním doprovodem, 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:

- 1) Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
- 2) V kategorii mladších žákyní I. může být samostatný akrobatický prvek i součástí akrobatické řady.

Výchozí známka je 8 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:

#### *Skoky*

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- přímý skok s obrátem o 180 stupňů (0,2 b.)
- skoky s obraty o 180 stupňů a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)

#### *Obraty*

- obrát ve výponu jednož o 180 stupňů - švihová noha v libovolné poloze (0,2 b.)
- obrát ve výponu jednož o 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 s výdrží 2 s (0,2 b.)
- stoj jednož, unožit povýš nad 90 stupňů i s dopomocí ruky (0,3 b.)

### *Akrobatické prvky*

- stoj na rukou (0,2)
- kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo (0,2 b.)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou
  - přemet stranou (0,2 b.)
  - rondát (0,3 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
  - 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.

PRACOVNÍ VERZE



## ŽÁKYNĚ II

### Nářadí:

Gymnastický pás 12-15 m dlouhý.

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) – gymnastický skok (0,4 b.), obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.), akrobatický prvek (0,4 b.), akrobatická řada – dva a více prvků bez mezikroků (0,4 b.).

Délka sestavy je 30-40 sekund.

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:

- 1) Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
- 2) V kategorii mladších zákyň II. je možná nebonifikovaná dvouprvková řada přemet stranou + přemet stranou a dále nebonifikovaná dvouprvková řada přemet stranou nebo přemet stranou s obr. o 90 stupňů (rondát), obrat o 180 stupňů a kotoul vpřed nebo přemet stranou.
- 3) V kategorii mladších zákyň II. může být samostatný akrobatický prvek i součástí akrobatické řady.

Výchozí známka je 8 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:

#### *Skoky*

- dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok (0,2 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- přímý skok s obratem o 360 stupňů (0,3 b.)
- skoky s obraty o 180 stupňů a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)

#### *Obraty*

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

### *Rovnovážné prvky*

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

### *Akrobatické prvky*

- kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na rukou (0,2)
- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou
  - přemet stranou (0,2 b.)
  - rondát (0,3 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
  - 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 a více akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

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

## ŽÁKYNĚ III + IV

### Nářadí:

Gymnastický pás 12-15 m dlouhý.

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) – gymnastický skok (0,4 b.), obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.), akrobatický prvek (0,4 b.), akrobatická řada – dva a více prvků bez mezikroků (0,4 b.).

Délka sestavy 50-70 sekund.

Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním.

Závodnice musí projít nejméně 3x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin.

### Poznámka:

- 1) Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
- 2) Součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek.

Výchozí známka je 8 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:

#### *Skoky*

- tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok s roznožením nad 135 stupňů (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou nad 135 stupňů (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením nad 135 stupňů (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- přímý skok s obratem o 540 stupňů (0,3 b.)
- skoky s obraty o 360 stupňů a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednož (0,4 b.)
- kadetový skok (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením do vzporu ležmo - Schuschunova (0,5 b.)

#### *Obraty*

- obrat ve výponu jednož o 360 stupňů - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- obrat ve výponu jednož o 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 úklonmo, záklonmo, únožmo (0,3 b.)
- stoj na ruce (0,3 b.)
- stoj jednož, unožit povýš nad 90 stupňů (0,4 b.)

### *Akrobatické prvky*

- kotoul vzad do stoje na ruce bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na ruce s obratem o 180 stupňů a více (0,2)
  - 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
  - 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 akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

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

## DOROSTENKY + ŽENY

### Nářadí:

Gymnastický pás 12-15 m dlouhý.

### Požadavky:

Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) – gymnastický skok (0,4 b.), obrat (0,4 b.), rovnovážný prvek s výdrží 2 s (0,4 b.), akrobatický prvek (0,4 b.), akrobatická řada – dva a více prvků bez mezikroků (0,4 b.).

Délka sestavy 50-70 s.

Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním.

Závodnice musí projít nejméně 3x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin.

### Poznámka:

- 1) Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny.
- 2) Součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek.

Výchozí známka je 8 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:

#### *Skoky*

- tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (0,2 b.)
- dálkový skok s roznožením nad 135 stupňů (0,2 b.)
- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou nad 135 stupňů (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - štička (0,3 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením nad 135 stupňů (0,3 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením povýš (0,3 b.)
- přímý skok s obratem o 540 stupňů (0,3 b.)
- skoky s obraty o 360 stupňů a více (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - Jánošík (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo (0,4 b.)
- odrazem jednož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednož (0,4 b.)
- kadeřový skok (0,4 b.)
- odrazem snožmo skok s čelným roznožením do vzporu ležmo - Schuschunova (0,5 b.)

#### *Obraty*

- obrat ve výponu jednož o 360 stupňů - švihová noha v libovolné poloze (0,3 b.)
- obrat ve výponu jednož o 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 úklonmo, záklonmo, únožmo (0,3 b.)
- stoj na rukou (0,3 b.)
- stoj jednož, unožit povýš nad 90 stupňů (0,4 b.)

### *Akrobatické prvky*

- kotoul vzad do stoje na ruku bez výdrže (0,2 b.)
- stoj na ruku s obratem o 180 stupňů a více (0,2)
  - 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
  - přemet vzad s bočním 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 akrobatických prvků obsahující přemet vpřed, přemet vzad nebo salto. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě.

Poznámka:

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