ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Pravidla sportovní gymnastiky ČASPV platná od 1. 1. 2025

Otázky a odpovědi

2. vydání

Otázka	*Odpověď*
PŘESKOK	
Jaká bude hodnota obtížnosti skoku na přeskoku, pokud závodnice při pokusu o přemet 180°/180° nedotočí v první letové fázi o více než tolerovaných 45°?	V tomto případě bude skok ohodnocen jako rondat.
HRAZDA	
Jak nahlížet na hrazdě na přešvih skrčmo vzad, když závodnice nedojde nohama až za hrazdu, ale zůstane ve vzporu dřepmo, a pokračuje například točem vzad schylmo nebo podmetem?	V tom případě se nejedná o přešvih. Je to vzpor dřepmo. Pokud ho závodnice předvede, nevadí, na známce D se to neprojeví. Může se projevit na známce E, pokud ho neprovede čistě.
Závodnice na hrazdě předvede sestavu, která obsahuje: výmyk, přešvih do vzporu jízdmo, přešvih do vzporu a seskok sešinem. Je možné započítat do známky D i druhý přešvih, přestože závodnice nesplnila všechny skladební požadavky?	Pokud závodnice předvede výše uvedené prvky, dostane za skladební požadavky pouze 1,5 bodu. Do hodnoty obtížnosti se počítají primárně jeden z každé skupiny prvků, v tomto případě výmyk, přešvih a sešin a dále další maximálně jeden prvek z každé skupiny, v tomto případě druhý přešvih. Nikde není uvedena podmínka, že když při 1. fázi počítání prvků obtížnosti chybí některá skupina prvků, že se závodnici finálně nemohou počítat dva prvky z jiných skupin.
Co přesně znamená MEZIKMIH? Co už je mezikmih a co ještě mezikmih není? Nebo i malý neklid nohou (upravení nohou ve vzepření) je mezikmih?	Mezikmih je definován jako přídavný kmih či zákmih ze vzporu, který není nutný k provedení následujícího prvku. To znamená, že závodnici „spadnou nohy ve vzporu pod žerď “ a ona před dalším prvkem nohy nejdříve zvedne a teprve poté nabere kmih do dalšího prvku. A ano, i malé upravení nohou ve vzporu je tedy mezikmih.
Kdy lze uplatnit specifickou srážku nesprávný kmih 0,1 b – 0,3 b?	Kmih je označení pro kyvadlovitý pohyb těla z jedné krajní polohy ve visu nebo v podporu do polohy protilehlé. Týká se vzklopek či u spádů a následných vzepření. Jde zde o správný rytmus tohoto pohybu. U vzklopky se jedná o předkmih a u spádů o správný rytmus spádu a následného vzepření.

Otázka	*Odpověď*
Jaká je na hrazdě tolerance času mezi jednotlivými prvky? Sestava má obsahovat plynule navázané prvky jdoucí za sebou, ale pokud gymnastka potřebuje do dalšího prvku změnit hmat, zabere jí to nějaký čas. Je nutné ji za to sankcionovat?	Přerušení sestavy z důvodu např. změny hmatu je v pořádku. Mělo být ale jen na dobu nezbytně nutnou. Časově to nelze vymezit, je to na posouzení rozhodčích. Sestava by měla plynule plynout.
Jaká je správná poloha ve vzporu jízdmo?	Provedení vzporu jízdmo bude u každé závodnice vypadat trochu jinak. Záleží na poměrech těla. Ne každá závodnice je schopná se vůbec žerdě nedotknout a být nad žerdí vysoko. Důležité je, aby závodnice na žerdi neseděla, aby byl viditelný i malý vzpor.
Pokud závodnice předvede na hrazdě po vzporu vzadu obrat do vzporu, jedná se o přerušení sestavy?	Ano, je to přerušení plynulosti sestavy - srážky 0,3 b.
Pokud závodnice na hrazdě po vzporu jízdmo předvede přešvih vpřed únožmo s obratem 180° do vzporu, jedná se o přerušní sestavy?	Ano, je to přerušení plynulosti sestavy - srážky 0,3 b.
LAVIČKA / NÍZKÁ KLADINA / KLADINA	
Kolik prvků na kladině se počítá do počtu prvků, když je náskok a seskok jeden skladební požadavek?	Je potřeba oddělit skladební požadavky a hodnotu obtížnosti. Na kladině je náskok a seskok jako jeden skladební požadavek, ale ve skupině prvků jsou náskok a seskok samostatně a počítají se tedy samostatně. Obecně se dá říci, že se vždy počítá náskok a vždy seskok a zbývajících 6 prvků je z ostatních skupin prvků.
Odkud se měří výška kladiny?	Kladina se měří od země.
Náskok do dřepu sprosta: znamená, že cvičenka musí naskočit bez rozběhu?	Pokud u náskoku není popsáno, zda je z rozběhu či z místa, je to libovolné.
Prosím o podrobnější popis nízké polohy na kladině.	Na kladině se za nízkou polohu považuje dotyk kladiny trupem. Tento požadavek plní i dotyk hýžděmi v sedu snožmo nebo roznožmo.
Pokud závodnice předvede rovnovážný prvek bez stanovené výdrže, je prvek uznán jako skladební požadavek?	Ano. Pokud závodnice předvede rovnovážný prvek bez výdrže, bude uznán SP, ale nebude uznána obtížnost. Je to stejný princip jako u přemetu stranou, kdy závodnice na kladinu nedá ani jednu nohu. O prvek se pokusila, tedy obdrží SP.
Závodnice s připravuje na provedení obratu jednonož ve dřepu: hodnotí se dotyk rukama kladiny/lavičky/prostných před zahájením provedení prvku nějakou srážkou? Pokud ano, jaká je její hodnota? Situace: závodnice se potřebuje dostat do pozice dřepu únožmo a koriguje si vychýlení v důsledku přechodu z vyšší do nižší polohy.	Ano. Tabulka *Všeobecných srážek* Dotyk (opora) nářadí v rozporu s technikou 0,2 b za opakovaný dotyk pro zajištění opory při již zahájeném pohybu.

Otázka	Odpověď
Závodnice se připravuje na provedení kotoulu vpřed: když se závodnice opře/dotkne rukama nářadí před započetím kotoulu rukama, ruce zvedne zpět a znovu je položí na nářadí, když zahájí pohyb do kotoulu, hodnotí se každý dotyk rukama nářadí nějakou srážkou? Pokud ano, jaká je její hodnota?	Ano. Tabulka *Všeobecných srážek* Dotyk (opora) nářadí v rozporu s technikou 0,2 b za opakovaný dotyk pro zajištění opory při již zahájeném pohybu.
Jak se bude počítat počet prvků na kladině, když závodnice vynechá některou skupinu prvků?	Pokud závodnice vynechá některou skupinu prvků (např. akrobatický prvek), bude se jí počítat jen 7 prvků. Text v ZP říká, že se primárně počítá jeden prvek z každé skupiny. Tedy pokud některou skupinu vynechá, nemůže ji nahradit prvek z jiné skupiny.
PROSTNÁ	
Když závodnice na prostných má tři rychlé řady, ale žádný samostatný akrobatický prvek, je možné z té jedné řady započítat prvek jako samostatný? (Rondat-flik, přemet-hvězda a kotoul-kotoul: počítat 0,5 b, 0,4 b za řady a 0,1 b za kotoul.)	Možné to není. Samostatný prvek je samostatný prvek.
Je možné počítat kotoul do placky jako akrobatický prvek?	Kotoul v tabulce prvků není podrobněji popsán, tedy ani výchozí ani konečná podoba. Tedy kotoul do placky plní požadavek na samostatný akro prvek.
Pokud závodnici není uznán zamýšlený obrat 540° a je ponížen na hodnotu 360°, znamená to, že další zacvičený obrat 360°, který byl proveden správně, nebude moci být počítán jako 2. obrat, protože se jedná o stejný prvek?	Pokud je obrat 540° ponížen a uznán jako obrat 360°, nemůže být dalšímu obratu 360° přiznána obtížnost. Jedná se o opakování prvku. Analogicky platí i pro lavičku/kladinu.
Musí být skok na prostných předveden samostatně, nebo může být součástí víceskokové vazby?	Skok na prostných nemusí být samostatně, může být ve vazbě více skoků. Například při předvedení vazby kufr a jánošík je splněn skladební požadavek (SP) na skok a do obtížnosti se mohou počítat skoky oba.
Může být v akrobatické řadě (AŘ) na prostných jako poslední prvek předveden skok?	Ano, v AŘ může být jako poslední prvek předveden skok, např. štika, která se bude počítat do prvků obtížnosti a může také splnit SP.
Pokud závodnice předvede na prostných dálkový skok samostatně a pak dálkový skok + nůžky ve vazbě, je to v pořádku?	Ne, v pořádku to není. Prvky nelze opakovat pro uznání obtížnosti ani skladebních požadavků. Pokud závodnice předvede nejdříve některý prvek samostatně a pak ve vazbě, nemůže být podruhé uznán ani pro splnění SP.
Týká se toto pravidlo uvedené na předchozím řádku i akrobatických prvků?	Ano. Pokud závodnice předvede samostatně rondat a potom rondat + flik, nemá SP ani AŘ.

Otázka	*Odpověď*
Je možné některé prvky opakovat?	Ano. Výjimku mohou tvořit přemet stranou, rondat či přemet vpřed v AŘ. Tyto prvky se opakovat mohou, do obtížnosti se však mohou počítat pouze jednou.

Přehled zkratek:
SP Skladební požadavek
AŘ Akrobatická řada
ZP Závodní program

Komise VG ČASPV