

## Pravidla sportovní gymnastiky žen (dále jen „Pravidla“) pro soutěže ČASPv platná od 1. 1. 2025

### 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 nejjednotnější 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 povinnost závodnic, instruktorů a rozhodčích

##### 1.2.1 Práva závodnice

Závodnice **má právo:**

- na správné a spravedlivé ohodnocení sestavy podle Závodního programu sportovní gymnastiky žen ČASPv a Pravidel;
- podle své vůle mít cvičky, ponožky;
- nosit bandáže a dlaňové řemínky (mozolníky);
- mít na každém nářadí čas na rozcvičení podle propozic daného závodu;
- opakovat sestavu, jestliže byla přerušena bez vlastního zavinění (závada na nářadí nebo organizační problém);
- na oznámení nebo ukázání své známky ihned po docvičení (případně po docvičení družstva);
- na přítomnost jednoho instruktora u každého nářadí.

##### 1.2.2 Povinnost závodnice

Závodnice **musí:**

- znát Závodní program, propozice dané soutěže a svá práva 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 (mozolníky) a jiné ochranné pomůcky;
- mít jednotné úbory v závodě družstev – trikot nebo trikot s krátkými kalhotami;
- představit se vrchní rozhodčí před a po předvedení své sestavy;
- zúčastnit se vyhlášení vítězů, které se jí týká.

#### Závodnice **nesmí**:

- mít šperky (ani náušnice), ozdobné řemínky, ozdobné vlasové doplňky;
- mít oděvní doplňky – kapuce, rukavice, návleky, pásky, přezky a podobně;
- účelově používat nedovolenou podporu - bandáž v podkolení - pro cvičení na hrazdě;
- v průběhu závodu mluvit s rozhodčími;
- sama upravovat výšku nářadí;
- opustit závodistiště v průběhu soutěže bez vědomí hlavní, resp. vrchní rozhodčí – jinak následuje diskvalifikace (platí i pro družstvo);
- chovat se 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 na hrazdě a prostných (na kladině 10 sekund), které má k dispozici po pádu, 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 program, propozice dané soutěže, znát svá práva a povinnosti, chovat se podle Pravidel;
- informovat závodnice o Závodním programu, 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 náradí a žádným způsobem jí pomáhat v průběhu předvádění sestavy;
- se během závodu dotazovat na hodnocení a diskutovat s rozhodčími.

## 1.2.5 Srážky za porušení povinností závodnice nebo instruktora

**Tabulka 1:** Neutrální srážky

| Srážky vrchní rozhodčí z výsledné známky daného náradí                                        |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Přestupek                                                                                     | Srážka                                   |
| Porušení pravidel o oblečení a doplňcích závodnice                                            | 0,1 b                                    |
| Nepředstavení se rozhodčím před nebo po cvičení                                               | vždy 0,1 b<br>(max. 0,2 b)               |
| Instruktor mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení | 0,3 b jedenkrát                          |
| Instruktor brání rozhodčím ve výhledu (i po upozornění vrchní rozhodčí)                       | 0,3 b jedenkrát                          |
| Instruktor přemísťuje přídatnou žíněnku během cvičení                                         | 0,3 b jedenkrát                          |
| <b>Chybějící hudba ke cvičení na prostných</b>                                                | <b>0,5 b jedenkrát</b>                   |
| Srážky hlavní rozhodčí – z výsledné známky závodu                                             |                                          |
| Nejednotnost oblečení družstva (v soutěži družstev)                                           | 0,5 b 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

### 1.3.1 Povinnosti rozhodčích

Všichni rozhodčí **musí**:

- dobře znát a mít s sebou Závodní program, 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;
- zúčastnit se porady rozhodčích před soutěží;
- být přítomni v dostatečném předstihu před začátkem závodu podle rozpisu daného závodu;
- na soutěž se dostavit v předepsaném oblečení (tmavá sukně /kalhoty, bílá košile /halenka, tmavé sako, obuv vhodná do tělocvičny);

- 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;
- v případě pochybností se rozhodovat ve prospěch závodnice;
- zaznamenat cvičenou sestavu a být připraveni obhájit své hodnocení sestavy;
- správně a předepsanou formou vyplnit a podepsat bodovací lístky nebo vložit údaje do elektronického bodovacího systému;
- dbát pokynů nadřízené rozhodčí;
- za všech okolností se chovat profesionálně.

Žádný z rozhodčích **nesmí**:

- v průběhu soutěže vykonávat žádné další funkce (např. instruktora, vedoucího družstva).

### 1.3.1.1 Povinnosti hlavní 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;
- odečítá srážky za porušení pravidel uvedené v bodu 1.2.5.

### 1.3.1.2 Povinnosti panelu rozhodčích

Komise rozhodčích se skládá z panelu **E** (provedení, *Execution*) a panelu **D** (skladební požadavky a obtížnost, *Difficulty*).

Optimální počet na všech nářadích:

**4 rozhodčí E (E1, E2, E3, E4), 2 rozhodčí D (D1, D2)**

Při nižším počtu rozhodčích:

- 4 rozhodčí E (E1, E2, E3, E4), 1 rozhodčí D1, E1 je současně D2
- 4 rozhodčí E (E1, E2, E3, E4), E1 je současně D2, E2 je současně D1
- 3 rozhodčí E (E1, E2, E3), E1 je současně D2, E2 je současně D1

### Postup při výpočtu známky E za provedení

Příklad č. 1

**4 rozhodčí E:**

rozhodčí E1  
8,80 b

rozhodčí E2  
9,30 b

rozhodčí E3  
8,60 b

rozhodčí E4  
8,70 b

Průměr dvou středních známek (8,80 b + 8,70 b) : 2 = **8,75 b**

Příklad č. 2

**3 rozhodčí E:**

rozhodčí E1  
8,80 b

rozhodčí E2  
9,30 b

rozhodčí E3  
8,60 b

*Průměr všech tří známek  $(8,80 b + 9,30 b + 8,60 b) : 3 = 8,90 b$*

## 1.3.3 Funkce komise rozhodčích

### 1.3.3.1 Funkce rozhodčích panelu E

- rozhodují nezávisle, nezájatě a spravedlivě;
- pozorně sledují cvičení, hodnotí chyby a dávají odpovídající srážky z provedení správně, nezávisle a bez konzultace s ostatními rozhodčími panelu;
- musí být schopni zdůvodnit svoji známku, případně poskytnout písemný záznam o hodnocení cvičení.

### 1.3.3.2 Funkce vrchní rozhodčí (E1)

- zastává roli vrchní rozhodčí na daném náradí;
- 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;
- zeleným praporkem, světelným nebo jiným signálem dává znamení k zahájení cvičení;
- pověřuje rozhodčího E2 měřením času sestavy (kladina, prostná);
- 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;
  - výpočet výsledné známky;
- odečítá srážky za porušení pravidel uvedené v bodu 1.2.5;
- oznamuje nebo ukazuje výslednou známku;
- rozhoduje o opakování sestavy v případě technické závady na náradí nebo organizačního problému nezaviněného závodnicí.

### 1.3.3.3 Funkce rozhodčích panelu D

- rozhodují nezávisle, nezájatě a určují hodnoty známky D;
- vzájemná diskuze je povolena;

- musí být schopni poskytnout písemný záznam sestavy a uznání obtížností prvků.

### 1.3.3.4 Funkce rozhodčí D1

- pověřuje rozhodčího **D2** měřením času přerušení sestavy při pádu (hrazda, kladina);
- počítá výslednou známku D a předává ji rozhodčí E1.

## 1.4 Určení výsledné známky

Výsledná známka je dána součtem známky za obtížnost (známka D) a známky za provedení (známka E).

Známka za provedení se vypočítá odečtením srážek z 10 bodů.

Známka za obtížnost je otevřená, je omezená pouze počtem prvků, které mohou být předvedeny.

V případě nutnosti se z výsledné známky odečítají neutrální srážky (viz bod 1.2.5).

Výsledná známka se zaznamenává **bez zaokrouhlování** na tři desetinná místa.

**Výsledná známka závodnice je součtem jednotlivých výsledných známek na nářadích.**

### 1.4.1 Výpočet výsledné známky na nářadí – příklad:

| Známka D + známka E = výsledná známka |                     |                |
|---------------------------------------|---------------------|----------------|
| Známka D                              | Hodnota obtížnosti  | 3,10 b         |
|                                       | Skladební požadavky | + 2,50 b       |
|                                       | <b>Známka D</b>     | <b>5,60 b</b>  |
| <hr/>                                 |                     |                |
| Známka E                              | Výchozí hodnota     | 10,00 b        |
|                                       | Srážky za provedení | - 2,70 b       |
|                                       | <b>Známka E</b>     | <b>7,30 b</b>  |
| <hr/>                                 |                     |                |
| Výsledná známka                       |                     | <b>12,90 b</b> |



## 1.5 Sliby

### 1.5.1 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.“*

### 1.5.2 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.“*

## 2. PRAVIDLA HODNOCENÍ CVIČENÍ

### 2.1 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;
- instruktor i závodnice musí volit cvičební tvary a jejich vazby tak, aby riziko zranění bylo co nejmenší.

Rozhodčí hodnotí vždy to, co je zacvičeno.

#### 2.1.1 Hlediska hodnocení

Sestavy se hodnotí ze dvou hledisek:

- **skladební požadavky a obtížnost** – obsahová kompozice sestavy (známka D);
- **provedení** – technika cvičení a držení těla (známka E).

##### 2.1.1.1 Obtížnost (známka D)

- udává hodnotu obtížnosti zacvičených prvků z jednotlivých skupin a hodnotu skladebních požadavků;
- obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě;
- jestliže se prvek zcela nezdaří, bude uplatněna srážka za techniku cviku a provedení;

- při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku (pokud přímo v Závodním programu není uvedeno jinak);
- součet obtížnosti všech prvků je otevřený;
- přidělení hodnoty za zařazení prvku ze skupiny:
  - prvek zacvičený s dopomocí – nebude uznána hodnota obtížnosti ani skladební požadavek.

## 2.1.1.2 Provedení (známka E)

Na provedení je vyčleněno 10 bodů, od kterých se odečítají srážky za chyby v provedení.

Provedení sestavy se dělí na:

- technické provedení prvků a vazeb;
- držení těla;
- umělecký projev (kladina, prostná).

Chyby technického provedení a držení těla jsou rozděleny:

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

## 2.1.2 Tabulka všeobecných chyb a srážek

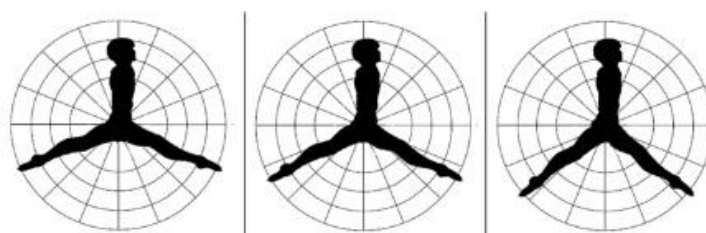
**Tabulka 2: Všeobecné srážky**

| Druhy chyb                                                                  |         | malé         | střední      | velké |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|--------------|-------|
| <b>Srážky udělované sborem rozhodčích E</b>                                 |         | 0,1 b        | 0,2 - 0,3 b  | 0,5 b |
| <b>Chyby v držení těla</b>                                                  |         |              |              |       |
| uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla a nohou během cvičení         | pokaždé | 0,1          | 0,2          | x     |
| pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen                                 | pokaždé | 0,1<br>< 30° | 0,2<br>> 30° | x     |
| roznožení – malé nebo tam, kde nemá být                                     | pokaždé | 0,1          | x            | x     |
| <b>Technické chyby</b>                                                      |         |              |              |       |
| nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází | pokaždé | 0,1          | 0,2          | x     |



|                                                                 |                                |       |           |     |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------|-----------|-----|
| nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí                    | pokaždé                        | 0,1   | 0,2       | x   |
| nedostatečné roznožení (viz obr. 1)                             | pokaždé                        | 0,1   | 0,2       | x   |
| dotyk náradí nebo žíněnky nohou, rukou<br>v rozporu s technikou | pokaždé                        | x     | 0,2       | x   |
| obraty nedotočené nebo přetočené (viz obr. 2)                   | pokaždé                        | 0,1   | 0,2       | 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     | 0,3       | x   |
| velký krok po doskoku (více než šířka ramen)                    |                                | x     | 0,2       | x   |
| pád na kolena, do sedu nebo na náradí, na obě<br>ruce           |                                | x     | x         | 0,5 |
| přídavné pohyby k udržení rovnováhy                             |                                | 0,1   | 0,2 - 0,3 | x   |
| <b>Srážky z výsledné známky – odečítá rozhodčí E1</b>           |                                |       |           |     |
| cvičení bez pokynu vrchní rozhodčí                              | nehodnotí se, neplatná sestava |       |           |     |
| odrazový můstek položený na přidané žíněnce<br>navíc            |                                | x     | 0,3       | x   |
| opuštění závodíště bez ohlášení                                 | diskvalifikace                 |       |           |     |
| poskytnutí dopomoci (kromě přeskočení)                          | pokaždé                        | x     | x         | 0,5 |
| chybějící prvek                                                 | pokaždé                        | 1,0 b |           |     |

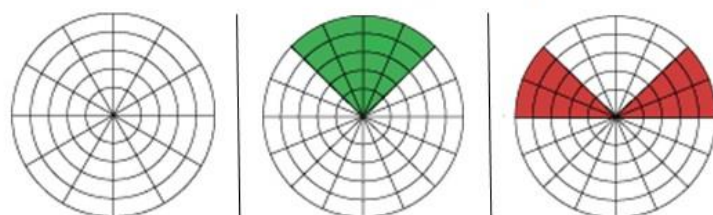
**Obrázek 1:** Nedostatečné roznožení ve skocích – vodítka ke srážkám



Beze srážky (135° a více) **Srážka 0,1 b** (119°-134°) **Srážka 0,2 b** (90° - 119°)

**Obrázek 2:** Nedotočené nebo přetočené obraty – vodítka ke srážkám

Postavení boků po obratu



Výchozí poloha

**Srážka 0,1 b** (do 45°)

**Srážka 0,2 b** (46° - 90°)

## 3. TECHNICKÉ POŽADAVKY NA UZNÁNÍ HODNOTY PRVKŮ

### 3.1 Všechna nářadí

Polohy těla:

#### Skrčmo

Úhel mezi trupem a končetinami a úhel v kolenou musí být menší nebo roven  $90^\circ$

- v saltech a gymnastických prvcích



#### Schylmo

Úhel mezi trupem a končetinami musí být menší nebo roven  $90^\circ$

- v saltech a gymnastických prvcích



### 3.2 Kladina a prostná

#### 3.2.1 Obraty jednonož (piruety)

Obrat by měl být dokončen přesně, je povolená tolerance  $45^\circ$ , jinak se uznává hodnota obtížnosti jiného odpovídajícího prvku z Pravidel.

Rozhodující je poloha boků.

Kritéria obrátů:

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

Nedotočený obrat na stojné noze:

*Příklad: obrat  $360^\circ$  se stává obratem  $180^\circ$*

#### 3.2.2 Skoky a poskoky s obraty

Jsou povoleny různé techniky provedení skoků s obraty o  $360^\circ$  a více.

Poloha nohou skrčmo, schylmo či roznožmo může být provedena na začátku, uprostřed nebo na konci obratu (není-li u příslušného prvku uveden jiný zvláštní požadavek).

U skoků a poskoků s obratem o  $180^\circ$  musí být předepsaná pozice předvedena na začátku nebo na konci obratu.

Skok by měl být dokončen přesně, je povolena tolerance 45°, jinak se uznává hodnota obtížnosti jiného odpovídajícího prvku z Pravidel.

Rozhodující je pozice boků.

### 3.2.3 Skoky a poskoky s roznožením

U skoků a poskoků se požaduje roznožení v rozsahu min. 120°, bez tolerance, jinak prvek nebude uznán, nebo bude uznána hodnota jiného odpovídajícího prvku z Pravidel.

#### Definice:

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

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

Skoky - odraz snožmo a doskok jednonož či snožmo.

### 3.3 Specifické požadavky vybraných gymnastických prvků

#### Skok se skrčením přednožmo/i s obratem „kufr“

Požadavky na provedení:

úhel v bocích menší nebo roven 90°,  
kolena v horizontále.



Panel D

tolerance v úhlu v bocích nebo úhlu v kolenou je 30°, jinak je prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel.

Panel E

kolena lehce pod horizontálou do 20°

srážka 0,1 b

kolena pod horizontálou více než 20°

srážka 0,2 b

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

Požadavky na provedení:

úhel v bocích menší než 90°,  
napnutá noha v horizontále.



Panel D

tolerance v úhlu v bocích 30°, jinak je prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel

Panel E

napnutá noha lehce pod horizontálou do 20°

srážka 0,1 b

napnutá noha pod horizontálou více než 20°

srážka 0,2 b

## Skok střížný přednožmo skrčmo „čertík“

Požadavky na provedení:  
výměna nohou,  
kolena v úrovni horizontály,  
hodnotí se nejnižší poloha kolena.



Panel D

tolerance v úhlu v bocích 30°, jinak je prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel

chybí výměna nohou - hodnotí se skok se skrčením přednožmo

Panel E

jedna nebo obě nohy pod horizontálou do 20°

srážka 0,1 b

jedna nebo obě nohy pod horizontálou více než 20°

srážka 0,2 b

## Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo i s obratem „štička“

Požadavky na provedení:  
obě nohy musí být v úrovni horizontály.



Panel D

tolerance v úhlu v bocích 30°, jinak je prvek bez hodnoty obtížnosti nebo jiný odpovídající prvek z Pravidel

Panel E

nesprávná poloha nohou (nohy nejsou v jedné rovině)

srážka 0,1 b

nohy pod horizontálou do 20°

srážka 0,1 b

nohy pod horizontálou více než 20°

srážka 0,2 b

## Skok se skrčením zánožmo k hlavě „přípatka“

Požadavky na provedení:  
oblouk a záklon hlavy, chodidla u temene hlavy.



Panel D

nedostatečný oblouk a záklon hlavy - prvek bez hodnoty obtížnosti,  
špičky pod úrovní ramen - prvek bez hodnoty obtížnosti.

Panel E

nedostatečný oblouk

srážka 0,1 b

nohy v úrovni nebo pod úrovní hlavy

srážka 0,1 b

nedostatečně skrčené nohy ( $\geq 90^\circ$ )

srážka 0,1 b

## Dálkový skok s výměnou nohou

Požadavky na provedení:

švihová noha v rozsahu min. 45°

napnutá švihová noha

rozsah po výměně nohou min 120°



Panel D

skrčená švihová noha - skok hodnocen jako dálkový skok

rozsah po výměně nohou menší než 120° - prvek bez hodnoty obtížnosti

Panel E

rozsah švihu menší než 45°

pokrčená švihová noha

srážky za rozsah

srážka 0,1 b

srážka 0,2 b

viz srážky za skoky s roznožením

## 4. CHARAKTERISTIKA A SPECIFICKÉ SRÁŽKY PRO JEDNOTLIVÁ NÁŘADÍ

### 4.1 Přeskok

Přeskok se provádí přes přeskokové nářadí.

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 spatným 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!

Na dva skoky mohou být maximálně 3 rozběhy, 4. rozběh není povolen.

Hodnotí se oba skoky a obě známky se zapisují do protokolu, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka. Znamka za první přeskok musí být zapsána dříve, než závodnice předvede druhý přeskok.

**Skok se hodnotí nulou** v následujících případech:

- závodnice zahájí rozběh před pokynem rozhodčí;
- po rozběhu se závodnice dotkne můstku nebo nářadí bez předvedení skoku;
- závodnice se odrazí z přeskokového nářadí nohama (v rozporu s charakterem skoku);
- skok je proveden dvojným dohmatem (závodnice se 2x odrazí oběma rukama);
- skok je tak nezdařený, že není možné jej rozeznat;
- skok je proveden bez dohmatu nebo dohmatem jednoruč;
- skok je proveden s dopomocí instruktora;
- doskok není s dopadem na nohy (první se dotkne země jiná část těla než nohy).

**Tabulka 3: Specifické srážky – přeskok**

| Druhy chyb                                        |  | malé  | střední     | velké |
|---------------------------------------------------|--|-------|-------------|-------|
| <b>Srážky udělované sborem rozhodčích</b>         |  | 0,1 b | 0,2 - 0,3 b | 0,5 b |
| <b>První letová fáze</b>                          |  |       |             |       |
| nízká, krátká                                     |  | 0,1   | 0,3         | 0,5   |
| velké vysazení                                    |  | 0,1   | 0,3         | 0,5   |
| předčasné skrčení (skrčka) / roznožení (roznožka) |  | 0,1   | 0,3         | x     |
| <b>Oporová fáze</b>                               |  |       |             |       |
| špatný úhel v ramenou                             |  | 0,1   | 0,3         | x     |
| pokrčení paží                                     |  | 0,1   | 0,3         | x     |
| skrčení paží u přemetových skoků                  |  | x     | x           | 0,5   |



|                                                      |  |               |           |     |
|------------------------------------------------------|--|---------------|-----------|-----|
| nedostatečné skrčení, schýlení, roznožení            |  | 0,1           | 0,2       | x   |
| dohmat jednoruč nebo bez dohmatu                     |  | neplatný skok |           |     |
| neprojití vertikálou                                 |  | 0,1           | 0,2 – 0,3 | 0,5 |
| <b>Druhá letová fáze</b>                             |  |               |           |     |
| nedostatečná výška, délka                            |  | 0,1           | 0,3       | 0,5 |
| nedostatečné skrčení, schýlení                       |  | x             | 0,2       | x   |
| nenapřímení před doskokem                            |  | 0,1           | 0,2       | x   |
| nedostatečný odraz                                   |  | x             | 0,3       | 0,5 |
| <b>Doskok</b>                                        |  |               |           |     |
| odchýlení od přímého směru                           |  | x             | 0,3       | x   |
| pád na kolena, do sedu, nebo s oporou rukama         |  | x             | x         | 0,5 |
|                                                      |  |               |           |     |
| Dotyk přeskokového nářadí zády při doskoku z přemetu |  | x             | 0,3       | x   |
| Dotyk přeskokového nářadí chodidly, nártý            |  | x             | x         | 0,5 |
| Dynamika skoku                                       |  | x             | 0,3       | x   |
|                                                      |  |               |           |     |
| Přerušení skoku                                      |  | neplatný skok |           |     |
| Poskytování dopomoci či záchrany během přeskoku      |  | neplatný skok |           |     |
| Rozběh bez provedení přeskoku s dotykem nářadí       |  | neplatný skok |           |     |
| Přeskok neodpovídá popisu                            |  | neplatný skok |           |     |
| Dvojitý odraz z můstku                               |  | neplatný skok |           |     |
| Pád na jinou část těla než nohy                      |  | neplatný skok |           |     |

## 4.2 Hrazda

### Skupiny prvků:

- A. Náskoky
- B. Přesvihy
- C. Vzepření a výmyky uvnitř sestavy
- D. Toče a ostatní prvky uvnitř sestavy
- E. Seskoky

Sestava musí obsahovat minimálně 3 prvky (náskok, seskok a prvek uvnitř sestavy).

Hodnocení sestavy začíná odrazem z můstku nebo ze země, končí doskokem.

Měření času přerušení po pádu začíná po postavení závodnice na nohy.

Překročí-li závodnice povolený čas na přerušení sestavy, cvičení je považováno za ukončené, hodnotí se předvedená část sestavy včetně pádu.

**Tabulka 4: Specifické srážky – hrazda**

| Druhy chyb                                |         | malé  | střední     | velké |
|-------------------------------------------|---------|-------|-------------|-------|
| <b>Srážky udělované sborem rozhodčích</b> |         | 0,1 b | 0,2 - 0,3 b | 0,5 b |
| Odras nebo rozběh u náskoku se opakuje    | pokaždé |       |             | 0,5   |
| <b>Držení nohou</b>                       |         |       |             |       |
| nohy pokrčené                             | pokaždé | 0,1   | 0,2         | x     |
| nohy skrčené                              | pokaždé | x     | x           | 0,5   |
| <b>Výmyk</b>                              |         |       |             |       |
| těžkopádný, dotahovaný, neplynulý         | pokaždé | 0,1   | 0,3         | 0,5   |
| <b>Vzepření</b>                           |         |       |             |       |
| dotahované, s pokrčenými pažemi           | pokaždé | 0,1   | 0,3         | x     |
| nesprávný kmih                            | pokaždé | 0,1   | 0,3         | x     |
| <b>Toče</b>                               |         |       |             |       |
| nízký zákmih (< 45°)                      | pokaždé | x     | 0,3         | x     |
| prohnutý zákmih                           | pokaždé | x     | 0,2         | x     |
| pokrčené paže                             | pokaždé | 0,1   | 0,3         | 0,5   |
| vysazený toč vzad                         | pokaždé | 0,1   | 0,3         | x     |
| dotyk hrazdy (např. při přesvihu)         | pokaždé | 0,1   | x           | x     |

| Seskok                                            |                           |   |     |   |
|---------------------------------------------------|---------------------------|---|-----|---|
| nízký odkmih nebo zákmihi (< 45°)                 |                           | x | 0,3 | x |
| nízký podmet (boky pod úrovní žerdě)              |                           | x | 0,3 | x |
| nenapřímení se                                    |                           | x | 0,3 | x |
| krátký seskok                                     |                           | x | 0,2 | x |
|                                                   |                           |   |     |   |
| Mezikmih                                          | pokaždé                   | x | 0,3 | x |
| Dotyk (opora) náradí trupem v rozporu s technikou | pokaždé                   | x | 0,3 | x |
| Po pádu přerušení sestavy nad 30 sekund           | sestava se dále nehodnotí |   |     |   |
| Přerušení plynulosti sestavy                      | pokaždé                   | x | 0,3 | x |

## 4.3 Kladina

### Skupiny prvků:

- A. Náskoky
- B. Gymnastické skoky
- C. Obraty
- D. Rovnovážné prvky
- E. Akrobatické prvky
- F. Seskoky

Hodnocení cvičení začíná odrazem z můstku nebo ze země, končí doskokem.

Závodnice má právo na nový opakovaný rozběh bez srážky, nedotkne-li se můstku ani náradí.

Měření času začíná odrazem ze země nebo můstku, končí doskokem. Deset (10) sekund před uplynutím maximálního časového limitu upozorní závodnici signál **(akustický nebo slovně „čas“ podle možností pořadatele soutěže)**, že má ukončit cvičení. Měření času přerušení po pádu začíná po postavení závodnice na nohy. Překročí-li závodnice povolený čas na přerušení sestavy, cvičení je považováno za ukončené, hodnotí se předvedená část sestavy včetně pádu. Čas pádu se nezapočítává do celkového času cvičení.

**Tabulka 5: Specifické srážky – kladina**

| Druhy chyb                                           |         | malé           | střední     | velké |
|------------------------------------------------------|---------|----------------|-------------|-------|
| <b>Srážky udělované sborem rozhodčích</b>            |         | 0,1 b          | 0,2 - 0,3 b | 0,5 b |
|                                                      |         |                |             |       |
| Nedostatečná výdrž v rovnovážných prvcích (< 2 s)    |         | neplatný prvek |             |       |
| <b>Skoky</b>                                         |         |                |             |       |
| nízké                                                | pokaždé | 0,1            | 0,2         | x     |
| malý rozsah (viz obr. 1)                             | pokaždé | 0,1            | 0,2 - 0,3   | x     |
| <b>Obraty</b>                                        |         |                |             |       |
| pomalé, nejisté                                      | pokaždé | 0,1            | x           | x     |
| na plném chodidle                                    | pokaždé | x              | 0,2         | x     |
| nedotočené, přetočené (viz obr. 2)                   | pokaždé | x              | 0,2         | x     |
| <b>Akrobatické prvky</b>                             |         |                |             |       |
| stoj na rukou nevytažený z ramen, vysazený, prohnutý | pokaždé | 0,1            | 0,3         | x     |
| přemet stranou vysazený, směrově nepřesný            | pokaždé | 0,1            | 0,3         | x     |

| Seskok                                                                                      |                                 |     |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----|-----|-----|
| nízký, krátký                                                                               |                                 | x   | 0,3 | x   |
| směrově nepřesný                                                                            |                                 | 0,1 | 0,2 | x   |
| vysazený stoj na rukou                                                                      |                                 | x   | 0,3 | x   |
| neprojití stojem na rukou                                                                   |                                 | x   | 0,3 | 0,5 |
| nedostatečný odraz                                                                          |                                 | x   | 0,3 | 0,5 |
|                                                                                             |                                 |     |     |     |
| Neprojití 2x délku lavičky/nízké kladiny/kladiny                                            |                                 | x   | x   | 0,5 |
| Nevyužití celé délky náradí (alespoň 1x)                                                    |                                 | x   | 0,2 | x   |
| Opření nohou o bok kladiny                                                                  | pokaždé                         | x   | 0,3 | x   |
| Pád do závěsu                                                                               | pokaždé                         | x   | x   | 0,5 |
| Druhý rozběh a odraz z můstku nebo země                                                     | pokaždé                         | x   | x   | 0,5 |
| Překročení doby 10 sekund po pádu                                                           | sestava se pokládá za ukončenou |     |     |     |
| Nedodržení časového limitu (krátká nebo dlouhá sestava)                                     |                                 | 0,1 | x   | x   |
| Chybějící pohyb/prvek blízky kladině s dotykem části těla (nemusí být prvek obtížnosti)     |                                 | x   | 0,3 | x   |
| Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků (chybí doprovodné pohyby a pózy) |                                 | x   | 0,3 | 0,5 |

## 4.4 Prostná

### Skupiny prvků:

- A. Skoky
- B. Obraty
- C. Akrobatické prvky
- D. Akrobatické řady

Cvičení prostných je doprovázeno hudbou. Závodnice může začít cvičit po několika taktech, cvičení by mělo končit současně s hudbou.

Pokud závodnice začne cvičit na nesprávnou hudbu nebo dojde k přerušení hudby (ne vlastní vinou) a závodnice sestavu dokončí, nemá právo na opakování sestavy.

Měření času začíná s prvním pohybem, končí s posledním pohybem.

**Tabulka 6: Specifické srážky – prostná**

|                                                                               |         |                           |             |       |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|-------------|-------|
| Druhy chyby                                                                   |         | malé                      | střední     | velké |
| Srážky udělované sborem rozhodčích                                            |         | 0,1 b                     | 0,2 - 0,3 b | 0,5 b |
|                                                                               |         |                           |             |       |
| Skoky                                                                         |         |                           |             |       |
| nízké                                                                         | pokaždé | 0,1                       | 0,2         | x     |
| malý rozsah (viz obr. 1)                                                      | pokaždé | 0,1                       | 0,2 - 0,3   | x     |
| Obraty                                                                        |         |                           |             |       |
| pomalé, nejisté                                                               | pokaždé | 0,1                       | x           | x     |
| na plném chodidle                                                             | pokaždé | x                         | 0,2         | x     |
| nedotočené, přetočené (viz obr. 2)                                            | pokaždé | x                         | 0,2         | x     |
| Akrobatické prvky                                                             |         |                           |             |       |
| stoj na rukou nevytažený z ramen, vysazený, prohnutý                          | pokaždé | 0,1                       | 0,3         | x     |
| přemet stranou vysazený, směrově nepřesný                                     | pokaždé | 0,1                       | 0,3         | x     |
| Akrobatické řady                                                              |         |                           |             |       |
| dvojdotyk země nohy mezi prvky                                                | pokaždé | x                         | 0,3         | x     |
| posun oporové nohy, mezikrok                                                  |         | neplatná akrobatická řada |             |       |
|                                                                               |         |                           |             |       |
| Nesoulad pohybu s hudbou                                                      | pokaždé | 0,1                       | max. 0,5    |       |
| Chybějící pohyb/prvek s dotykem země části těla (nemusí být prvek obtížnosti) |         | x                         | 0,3         | x     |



|                                                                                             |         |                            |                                      |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------|--------------------------------------|-----|
| Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků (chybí doprovodné pohyby a pózy) |         | x                          | 0,3                                  | 0,5 |
| <b>Opuštění akrobatického pásu – dotyk země mimo plochu pásu jakoukoli částí těla</b>       |         |                            |                                      |     |
| 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   |
|                                                                                             |         |                            |                                      |     |
| Neprojití předepsaného počtu délek pásu                                                     |         | x                          | x                                    | 0,5 |
| Nevyužití celé délky náradí (alespoň 1x 10 m)                                               |         | x                          | 0,2                                  | x   |
| Nedodržení délky sestavy                                                                    |         | 0,1<br>odchylka<br>+/- 2 s | 0,2<br>odchylka<br>+/- 3 s<br>a více |     |

**Další srážky, které nejsou v tabulkách technických chyb u jednotlivých náradí, se udělují dle platných Pravidel sportovní gymnastiky žen pro soutěže ČASPV.**