



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

Závodní program sportovní gymnastiky žen (dále jen „Závodní program“) pro soutěže ČASPV platný od 1. 1. 2025 revize k 1. 1. 2026

OBECNÁ ČÁST

Tento Závodní program je určený pro všechny závodnice České asociace Sport pro všechny a je platný od 1. 1. 2025. Vychází ze závodních sestav platných v předchozích obdobích. Součástí je Tabulka prvků platná od 1. 1. 2025 (dále jen Tabulka prvků). Prvky z této tabulky nejsou povinné.

KATEGORIE ZÁVODNIC

Jsou určeny ročníkem narození a uveřejněny na www.caspv.cz v dokumentech Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV.

Kategorie se dělí takto:

Žákyně I.	8 - 9 let	čtyřboj (přeskok, hrazda, lavička, prostná)
Žákyně II.	10 - 11 let	čtyřboj (přeskok, hrazda, nízká kladina, prostná)
Žákyně III.	12 - 13 let	čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Žákyně IV.	14 - 15 let	čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Dorostenky	16 - 17 let	čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)
Ženy	18 let a starší	čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

Ostaršení je povoleno o 1 rok.

HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV

Sestavy se hodnotí podle aktuálně platných Pravidel sportovní gymnastiky ČASPV pro soutěže sportovní gymnastiky žen ČASPV, tohoto Závodního programu a rozpisu závodu.

Obsah sestav (výběr prvků) musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice.

Sestavy se hodnotí známkou D a E:

D – obtížnost (Difficulty)

Výsledná obtížnost je dána:

- součtem obtížností 8 předvedených prvků, (z každé skupiny minimálně jeden, další tři libovolné)
- a skladebními požadavky (na každém náradí 5, kromě přeskoků). Každý skladební požadavek má hodnotu 0,5 bodu.



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

U přeskočků je stanovena bodová hodnota příslušného skoku.

Prvky a cvičební tvary, které nejsou v seznamu prvků s určenou obtížností, mohou být použity pro splnění skladebních požadavků.

Další cvičební tvary, které nejsou uvedeny v tabulce prvků a je požadavek na přidělení hodnoty, se musí nahlásit k posouzení jejich obtížnosti minimálně 30 dnů před konáním soutěže, na které se budou předvádět, a to hlavní rozhodčí soutěže.

Pokud je v sestavě jeden prvek předveden vícekrát, hodnota prvku se počítá jen jednou a plní funkci jednoho skladebního požadavku. Např. stoj na rukou na kladině předvedený 2x nelze považovat při prvním předvedení za akrobatický prvek a v druhém případě za rovnovážný prvek.

Prvky se považují za různé, pokud:

- držení těla se liší (skrčmo, schylmo, prohnutě);
- držení nohou se liší (skrčmo, roznožmo, schylmo);
- prvek obsahuje různý počet obrátů (180°, 360°, 540° atd.);
- prvek je proveden dohmatem jedné ruky, obou rukou nebo bez dohmatu rukou;
- prvek je proveden odrazem jednož nebo snožmo;
- prvek je proveden snožmo nebo roznožmo.

Prvek zacvičený s dopomocí – hodnota obtížnosti ani skladební požadavek nebudou započítány.

E – provedení (*Execution*)

Hodnotí se držení těla, nohou, paží, hlavy, udržení rovnováhy, technika cvičení v každé fázi prvku podle Pravidel sportovní gymnastiky žen ČASPV pro soutěže ČASPV, tohoto Závodního programu a rozpisu závodu. Srážky se odečítají z 10 bodů po desetínách.



PŘESKOK

Pro přeskok je stanovena bodová hodnota příslušného skoku = známka D.

Závodnice předvede dva různé nebo shodné skoky. Hodnotí a zapisují se oba skoky, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

Žákyně I.

Švédská bedna našíř nebo molitanová bedna našíř*, výška 85–95 cm**, můstek pružinový.

Žákyně II.

Švédská bedna našíř nebo molitanová bedna našíř*, výška 95–105 cm**, [molitanový přeskokový stůl výška 100 cm](#), můstek pružinový.

Žákyně III., IV.

Kůň, švédská bedna našíř nebo přeskokový stůl*, výška 110 cm, můstek pružinový.

Dorostenky a ženy

Kůň, švédská bedna našíř nebo přeskokový stůl*, výška 120 cm, můstek pružinový.

*Výběr přeskokového nářadí upřesní rozpis daného závodu.

**Výšku přeskokového nářadí v rámci rozpětí upřesní rozpis daného závodu.

Výška nářadí se měří od země.

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 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).



HRAZDA

Žákyně I.

Žerď po ramena a výše, sestava musí obsahovat min. 3 prvky.

Žákyně II.

Žerď po čelo a výše, sestava musí obsahovat min. 4 prvky.

Žákyně III., IV., dorostenky a ženy

Žerď po čelo a výše, sestava musí obsahovat min. 5 prvků.

Skladební požadavky:

1. Náskok
2. Přeshvih
3. Vzepření nebo výmyk uvnitř sestavy
4. Toč nebo ostatní prvky uvnitř sestavy
5. Seskok

Za zařazení každého skladebního požadavku získá závodnice 0,5 b, maximálně 2,5 b.

Obtížnost (známka D):

Součet hodnot obtížností maximálně 8 různých předvedených prvků (z každé skupiny jeden plus jeden další prvek libovolně z níže uvedené skupiny prvků B, C, D).

Při předvedení více prvků se počítá 8 nejobtížnějších.

Skupiny prvků – hrazda:

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



LAVIČKA / NÍZKÁ KLADINA / KLADINA

Žákyně I.

Lavička.

Žákyně II.

Nízká kladina, výška 30 – 65 cm, délka 5 m, při výšce nad 50 cm můstek.

Žákyně III., IV.

Kladina, výška 110 cm, můstek, časový limit 40 – 60 s.

Dorostenky a ženy

Kladina, výška 120 cm, můstek, časový limit 50 – 70 s.

Výška náradí se měří od země.

Skladební požadavky:

1. Náskok a seskok
2. Gymnastický skok
3. Obrat
4. Rovnovážný prvek
5. Akrobatický prvek

Za splnění každého skladebního požadavku získá závodnice 0,5 b, maximálně 2,5 b.

Obtížnost (známka D):

Součet hodnot obtížností maximálně 8 různých předvedených prvků (z každé skupiny jeden plus jeden další prvek z libovolné níže uvedené skupiny prvků B, C, D, E).
Při předvedení více prvků se počítá 8 nejobtížnějších.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Za každý obrat o 180° se k hodnotě obtížnosti přidává 0,2 bodu navíc.

Skupiny prvků – lavička, nízká kladina, kladina:

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



ČESKÁ ASOCIACE SPORT PRO VŠECHNY

PROSTNÁ

Žákyně I.

Gymnastický pás, délka 12 m, závodnice musí projít nejméně 1x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 20-40 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním).

Žákyně II.

Gymnastický pás, délka 12 m, závodnice musí projít nejméně 2x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 30-50 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním).

Žákyně III., IV.

Gymnastický pás, délka 12-14 m, závodnice musí projít nejméně 3x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 40-60 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním).

Dorostenky a ženy

Gymnastický pás, délka 12-14 m. Závodnice musí projít nejméně 3x délku pásu (10 m a více). Délka sestavy 50-80 s. Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním).

Skladební požadavky:

1. Gymnastický skok
2. Obrat jednož
3. Vazba dvou různých skoků odrazem jednož bez vloženého kroku
4. Akrobatický prvek (předvedený samostatně)
5. Akrobatická řada (spojení minimálně 2 akrobatických prvků bez vloženého kroku)

Za splnění každého skladebního požadavku získá závodnice 0,5 b, maximálně 2,5 b.

Obtížnost (známka D):

Součet hodnot obtížností maximálně 8 různých předvedených prvků (z každé skupiny jeden plus jeden další prvek z libovolné níže uvedené skupiny prvků A, B, C, D). Při předvedení více prvků se počítá 8 nejobtížnějších.

Akrobatická řada je považována za jeden prvek a její hodnota se počítá z hodnoty nejobtížnějšího prvku.

Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Za každý obrat o 180° se k hodnotě obtížnosti přidává 0,1 bodu navíc.

Skupiny prvků – prostná:

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