



## TABULKA PRVKŮ

k sestavám podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV - ženské složky

platí od 1. 1. 2024 (20240325)

### OBEZNĚ PLATÍ:

- 1) výdrž v rovnovážných a silových prvcích je minimálně 2 s
- 2) vícenásobné obraty v piruetách, skocích mají hodnotu:
  - na prostných 0,1 bodu za každý obrat (180°), pokud není přímo stanovená hodnota jinak
  - na kladině 0,2 bodu za každý obrat (180°), pokud není přímo stanovená hodnota jinak
- 3) značkové názvy jsou uvedeny kurzívou a v uvozovkách

### PŘESKOK

Prvek	Hodnota	Poznámky
z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok – vzpažit nebo vzpažit zevnitř - doskok	0,0	
skrčka	1,0	
roznožka	1,0	
schylka	2,0	
přemet vpřed	2,0	
přemet stranou s půlobratem - "rondat"	2,0	
"Jamašita"	2,0	
přemet s dvojným obratem (360°) v druhé letové fázi	3,0	
přemet s obratem o 180° v první letové fázi a 180° v druhé letové fázi	3,0	

### HRAZDA

Prvek	Hodnota	Poznámky
<b>NÁSKOKY</b>		
odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (vazba, 1 prvek)	0,1	
ze stoje čelně dohmatem na hrazdu svis/shyb - přednos	0,1	
výmyk odrazem jednož	0,1	nadhmatem
výmyk odrazem snožmo	0,2	nadhmatem
výmyk tahem snožmo	0,3	nadhmatem
náskok do vzporu a toč vpřed	0,5	
předkmihem přešvih skrčmo jednož a vzeprění jízmo	0,5	
předkmihem přešvih schylmo jednož a vzeprění jízmo	0,6	
předkmihem vzeprění vzklopmo do vzporu	0,7	
předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu	0,7	

<b>PŘEŠVIHY</b>		
ve vzporu výšvih pravou/levou nohou nad úroveň žerdi	0,1	
ve vzporu přešvih únožmo pravou/levou	0,2	
ve vzporu jízmo přešvih únožmo vzad pravou/levou	0,2	
ze vzporu sešín vpřed, přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu	0,2	
ve vzporu přešvih skrčmo pravou/levou do vzporu jízmo	0,4	
ve vzporu přešvih skrčmo do vzporu vzadu	0,4	
ve vzporu vzadu přešvih skrčmo do vzporu	0,5	
ve vzporu přešvih schylmo do vzporu vzadu	0,7	
<b>VISY A SVISY</b>		
svis vnesmo s výdrží	0,1	
vis závěsem v podkolenní, upažit	0,1	
svis střemhlav vzadu s výdrží	0,1	
<b>TOČE</b>		
toč vzad	0,3	
toč jízmo vpřed	0,3	
toč jízmo vzad	0,3	
toč vpřed	0,5	
ze vzporu stojmo na hrazdě toč vpřed nebo vzad skrčmo	0,5	toč vpřed podhmatem
toč zadem vzad	0,6	
toč zadem vpřed	0,6	
ze vzporu stojmo na hrazdě toč vpřed nebo vzad schylmo	0,6	toč vpřed podhmatem
toč vzad do zášvihu = "přemykový toč"	0,7	boky minimálně v úrovni ramen
<b>VZEPŘENÍ a VÝMYKY</b>		
ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní	0,2	
ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření jízmo	0,4	
výmyk ze shybu	0,4	úhel v kyčlích min 150°
ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo pravou/levou a vzepření jízmo	0,5	
ze vzporu vzadu spád vzad do svisu vnesmo vzadu a výmyk zadem	0,6	
ze vzporu spád vzad do svisu vnesmo, přešvih (skrčmo nebo schylmo) a výmyk zadem	0,7	
ze vzporu spád vzad do svisu vnesmo vpředu a vzepření vzklopmo - "spádová vzklopka"	0,7	
ze vzporu odkmih a vzepření vzklopmo - "odkmihová vzklopka"	0,7	
<b>SESKOKY</b>		
ze svisu vnesmo překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)	0,1	
ze vzporu jízmo přešvih únožmo, seskok s půlobratem (o 90°), s držením žerdi jednou rukou	0,1	
ze vzporu odkmihem seskok vzad (boky nad úroveň ramen)	0,2	
ze vzporu vzadu přednožením povýš seskok	0,2	
ze vzporu odkmihem seskok vzad s celým obratem (o 180°, boky nad úroveň žerdi)	0,4	

ze vzporu podmet (boky nad úroveň žerdi)	0,4	
ze vzporu stojmo nebo ze vzporu stojmo rozkročného - podmet (boky nad úroveň žerdi)	0,5	
ze vzporu skrčka	0,5	
ze vzporu roznožka	0,5	
ze vzporu schylka	0,6	
ze vzporu podmet s celým obratem (180°), boky nad úroveň žerdi	0,6	
z toče vzad do zášvihů seskok = "přemykovým" točem seskok (boky nad úrovní ramen)	0,7	

### LAVIČKA a Kladina

Prvek	Hodnota	Poznámky
<b>NÁSKOKY</b>		
ze stoje odrazem snožmo náskok do stoje jednož, zanožit	0,1	
ze vzporu stojmo nebo rozběhu bočně přešvih skrčmo do vzporu vzadu	0,2	neplatí pro lavičku a kladinku
z rozběhu bočně nebo příčně odrazem snožmo (i s můstkem) náskok do stoje jednož, zanožit	0,2	
ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp	0,3	
ze vzporu stojmo přešvih odbočmo do vzporu vzadu	0,3	neplatí pro lavičku a kladinku
z rozběhu/z místa bočně nebo příčně odrazem snožmo kotoul	0,3	
náskok silovým prvkem	0,3	
z rozběhu odrazem jednož – náskok do stoje jednož, noha v zanožení nad 45°	0,4	
bočně přemetem vpřed náskok do sedu roznožného	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
přemet vpřed čelně do sedu	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednož nebo snožmo náskok do dřepu/podřepu/stoje (bez dotyku náradí rukama)	0,4	neplatí pro lavičku
z rozběhu/z místa čelně nebo bočně odrazem jednož přešvih jednož zanožmo s obratem do vzporu vpředu, přešvih únožmo druhou nohou	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
z rozběhu/vzporu stojmo odrazem stoj na ruku (lze i skrčmo a roznožmo)	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
z rozběhu čelně – přešvih schylmo do vzporu vzadu	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
váha oporem o předloktí bočně i čelně obouruč i jednoruč s výdrží, také s bočným roznožením	0,4	
ze vzporu stojmo tahem (lze i skrčmo a roznožmo) stoj na ruku	0,5	
náskok přemetem stranou se skrčenými pažemi a oporou o hrudník	0,5	neplatí pro lavičku
přemetem vpřed (odrazem snožmo z můstku)	0,6	neplatí pro lavičku a kladinku
<b>SKOKY</b>		
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo - "kufr"	0,1	
odrazem snožmo přímý skok s celým obratem (o 180°)	0,2	
skok střížný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovní horizontály) - "čertík"	0,2	
dálkový skok 135°	0,3	
Sissone "píchačka"	0,3	
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením	0,3	
skok střížný přenožmo (nohy střídavě nad úrovní horizontály) - "núžky"	0,3	
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné nohy a přednožením druhé – "Jánošík"	0,4	

odrazem snožmo skok s přednožením - "schylka"	0,4	
dálkový skok s výměnou nohou	0,5	
dálkový skok 180°	0,6	
skok prohnutě se skrčením zánožmo - "přípatka" (chodidla ve výši ramen)	0,7	
<b>OBRATY (PIRUETY)</b>		
celý obrat (180°) ve výponu jednož - švihová noha v libovolné poloze	0,2	
celý obrat (180°) ve dřepu jednož	0,3	
dvojný obrat (360°) ve výponu jednož - švihová noha v libovolné poloze	0,4	
dvojný obrat (360°) ve dřepu jednož	0,6	
trojný obrat (540°) ve výponu jednož - švihová noha v libovolné poloze	0,6	
dvojný obrat (360°) ve výponu s přednožením nad 90°	0,6	
<b>AKROBATICKÉ PRVKY</b>		
kotoul vpřed bez přehmatu	0,2	
kotoul vpřed bez dohmatu	0,3	
stoj na rukou s výdrží 2 s - nohy v libovolné poloze	0,3	kat. I a II bez výdrže, od kat. III s výdrží
prvky procházející stojem na rukou (ne přemety)	0,3	
přemet vpřed a vzad zvolna (bez letové fáze)	0,4	
přemet vpřed a vzad	0,5	
přemet vzad s bočným roznožením v letové fázi - "blecha"	0,5	
<b>ROVNOVÁŽNÉ PRVKY</b>		
sed, přednožit povýš, předpažit, upažit, vzpažit	0,2	
váha předklonmo	0,2	
silové prvky s výdrží (přednos ve vzporu, přednos roznožmo vně ve vzporu, váha oporem o lokty, apod.)	0,3	
stoj jednož, unozit povýš (nad 90°) i s dopomocí ruky	0,3	
váha úklonmo	0,3	
stoj na rukou	0,3	nelze bonifikovat, pokud je zařazen jako akrobatický prvek
váha předklonmo ve výponu (volná noha nad horizontálou)	0,4	
ze stoje jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem kladiny (úhel roznožení 180°) "ičko"	0,5	
vznos ve vzporu (i roznožmo)	0,5	
váha únožmo (min. 135°)	0,5	s držením ruky či bez držení
<b>SESKOKY</b>		
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo - "skrčka"	0,1	
odrazem snožmo seskok s celým obratem (180°)	0,1	
odrazem snožmo seskok s přednožením - "schylka"	0,2	
snožmo seskok s přednožením roznožmo - "štička"	0,2	
odrazem snožmo seskok s dvojným obratem (360°)	0,3	
přemet stranou s půlobratem (90°) v letové fázi - "rondat"	0,3	
ze stoje na rukou (i naznačit) - zánožka	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku

odrazem jednož/snožmo přemet vpřed	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
odrazem jednož salto vpřed prohnuté - "šprajcka"	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
odrazem jednož salto stranou prohnuté s obratem (90°) - "arab"	0,4	neplatí pro lavičku a kladinku
salto vpřed/vzad skrčmo	0,5	neplatí pro lavičku a kladinku
salto vpřed/vzad schylmo	0,6	neplatí pro lavičku a kladinku

## PROSTNÁ

Prvek	Hodnota	Poznámky
<b>SKOKY</b>		
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo - "kufř"	0,1	i se skrčením přednožmo vzhůru
přímý skok s celým obratem (180°)	0,1	
skok střížný přednožmo skrčmo (kolena střídavě nad úrovní horizontály) - "čertík"	0,1	
skok střížný přenožmo (nohy střídavě nad úrovní horizontály) - "núžky"	0,2	
přímý skok s dvojným obratem (360°)	0,2	
přímý skok s trojným obratem (540°)	0,3	
dálkový skok	0,3	
odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočním roznožením	0,3	
Sissone "píchačka"	0,3	
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - "štička"	0,3	
odrazem jednož nebo snožmo skok s přednožením - "schylka"	0,3	
odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné nohy a přednožením druhé - "Jánošík"	0,4	
kadetový skok (úhel roznožení po obratu 120°)	0,4	
dálkový skok 180°	0,5	
odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo skrčmo do kliku ležmo - "Shushunova"	0,5	
skok prohnuté se skrčením zánožmo - "přípatka" (chodidla ve výši ramen)	0,6	
dálkový skok s výměnou nohou a roznožením po výměně nohou min. 120°	0,6	
dálkový skok s výměnou nohou a obr. 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (úhel minimálně 135°) "Johnson"	0,6	
<b>OBRATY</b>		
celý obrat ve výponu jednož (180°) - švihová noha v libovolné poloze	0,2	
dvojný obrat ve výponu jednož (360°) - švihová noha v libovolné poloze	0,3	
dvojný obrat (360°) ve dřepu jednož	0,4	
trojný obrat (540°) ve výponu jednož - švihová noha v libovolné poloze	0,4	
dvojný obrat (360°) ve výponu s přednožením nad 90°	0,5	
<b>ROVNOVÁŽNÉ A SILOVÉ PRVKY</b>		
sed, přednožit povýš	0,1	paže v libovolné poloze
stoj na rukou s výdrž (i ve vazbě s kotoulem)	0,2	
váha předklonmo	0,2	
stoj jednož, unožit povýš (nad 90°) s dopomocí ruky	0,3	

stoj jednož, unožit povýš (bez dopomoci ruky)	0,3	
stoj na rukou s celým obratem (180°)	0,3	
silové prvky s výdrží - přednosy	0,3	
ze vzporu stojmo zvolna schylmo o napjatých pažích stoj na rukou - "špicar" roznožmo	0,4	
váha předklonmo ve výponu	0,4	
váha úklonmo	0,4	
váha záklonmo	0,4	
váha únožmo s roznožením min. 135°	0,5	s držením ruky i bez držení
ze stoji jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem podložky (úhel roznožení 180°) - "ičko"	0,5	
silové prvky s výdrží - vznosy (snožmo i roznožmo)	0,5	
ze vzporu stojmo zvolna schylmo o napjatých pažích stoj na rukou - "špicar" snožmo	0,5	
z přednosu roznožného vně zvolna schylmo o napjatých pažích stoj na rukou - "špicar" roznožmo	0,5	
ze vznosu (i roznožného) zvolna schylmo o napjatých pažích stoj na rukou - "špicar" snožmo nebo roznožmo	0,6	
<b>AKROBATICKÉ PRVKY</b>		
stoj na rukou s výdrží	0,2	
kotoul vzad schylmo do vzporu stojmo	0,2	
kotoul vpřed schylmo (snožmo i roznožmo)	0,2	
přemet stranou (i jednoruč)	0,2	přemet stranou a přemet stranou jednoruč jsou chápány jako různé prvky
přemet stranou s půlobratem (90°) - "rondat"	0,3	
kotoul vzad do stoji na rukou (i bez výdrže)	0,3	
přemet vzad zvolna	0,3	
přemet vpřed zvolna	0,3	
přemet vpřed odrazem jednož	0,4	dopad jednož i obouž (různé prvky)
přemet vpřed odrazem snožmo	0,5	
přemet vzad - "flik"	0,5	
přemet vzad s bočným roznožením - "blecha"	0,5	
salto vpřed skrčmo (i odrazem jednož)	0,5	
odrazem jednož salto stranou prohnutě s doskokem jednož - "arab"	0,5	
odrazem jednož nebo snožmo salto stranou roznožmo/skrčmo/schylmo - "kablo"	0,5	
salto vzad skrčmo	0,5	
odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem jednož - "šprajcka"	0,6	
salto vpřed nebo vzad schylmo	0,6	
salto vzad prohnutě roznožmo - "plančik", odrazem snožmo i jednož	0,6	
tempo salto	0,6	
salto vpřed nebo vzad toporně/prohnutě	0,7	