



## Závodní program sportovní gymnastiky ČASPV

### Ženské složky

Tento závodní program je určený pro všechny závodnice České asociace Sport pro všechny a jsou platné od 1. 1. 2024. Vycházejí ze závodních sestav platných v předchozích obdobích. Součástí je tabulka prvků platná od 1. 1. 2024 (dále jen tabulka prvků). Prvky z této tabulky nejsou povinné.

Jiné prvky a cvičební tvary, než jsou uvedeny v tabulce, je možné zařadit, jejich hodnota je nulová, plní však skladební požadavky. Všechny cvičební tvary s vyšší obtížností, které nejsou uvedeny v tabulce prvků a je požadavek na jejich bonifikaci, 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 nebo prvek předveden vícekrát, hodnota prvku se počítá jen jednou a plní funkci jednoho skladebního prvku. Např. stoj na rukou na prostných předvedený 2x nelze považovat při prvním předvedení za akrobatický prvek a v druhém případě za rovnovážný prvek.

**KATEGORIE ZÁVODNIC** jsou určeny ročníkem narození a uveřejněny na [www.caspv.cz](http://www.caspv.cz) v dokumentech Komise všeobecné gymnastiky MR ČASPV. Kategorie se dělí takto:

- ▶ Žákyně I.
- ▶ Žákyně II.
- ▶ Žákyně III.
- ▶ Žákyně IV.
- ▶ Dorostenky
- ▶ Ženy

Ostaršení je povoleno o 1 rok.

#### OBEČNÁ PRAVIDLA PRO UZNÁVÁNÍ PRVKŮ:

1. Minimální úhel roznožení v akrobatických prvcích a ve skocích pro uznání bonifikace je 120° (pokud není uvedeno jinak).
2. Délka výdrže v rovnovážných prvcích je 2 sekundy.
3. Z jedné skupiny lze v sestavách na kladině a na prostných použít maximálně 2 různé prvky z tabulky. Na hrazdě lze bonifikovat maximálně 8 prvků, tj. náskok, seskok a 6 prvků uvnitř sestavy.
4. Akrobatická řada je chápána jako prvek, požadavek na různost plní alespoň jeden odlišný prvek v řadě (např. rondat-flik-salto a rondat-flik-blecha splňují požadavek různosti řad). Při opakování prvků v akrobatických řadách se započítá pouze prvek předvedený poprvé (např. 1. řada: rondat-flik-salto - započítají se všechny prvky (pokud již nebyly předvedeny samostatně) a 2. řada: rondat-flik-blecha - započítá se pouze blecha).

5. Kombinace skoků (navázané skoky) je chápána jako prvek, požadavek na různost plní alespoň jeden odlišný skok v kombinaci např.:

1) „štička“, „skrčka“, „Jánošík“

2) skok s přednožením povýš a „Jánošík“

splňují požadavek různosti kombinací, resp. navázaných skoků. Do obtížnosti se započítá každý skok pouze jedenkrát.

Kombinace skoků mohou být předvedeny pouze dvě s maximálně třemi různými skoky.

6. Pokud v sestavě chybí prvek ze skupiny (skladební požadavek), je udělena srážka 1,0 bod.

## PŘESKOK

Pro všechny kategorie platí:

### Nářadí:

Švédská bedna našíř, molitanová bedna našíř, molitanový přeskokový stůl, přeskokový stůl, kůň.

Odrasový můstek pružinový.

Pro kategorii I a II platí:

1. lze použít můstek typu dřevěné péro nebo typu dřevěné péro + pružiny podle možností pořadatele soutěže,
2. nesmí být použit kůň.

### Výška přeskokového nářadí:

Žákyně I	min. 85 cm
Žákyně II	min. 95 cm
Žákyně III	min. 110 cm
Žákyně IV, dorostenky a ženy	min. 120 cm

Hodnoty skoků jsou uvedeny v tabulce prvků.

## HRAZDA

Sestava na hrazdě obsahuje vždy:

- náskok,
- prvky uvnitř sestavy,
- seskok.

Do prvků uvnitř sestavy patří:

- výšvihy a přešvihy,
- visy a svisy,
- vzepření a vzpory,
- toče.

Prvky a cvičební tvary jsou uvedeny v tabulce prvků. Požadavky na výběr prvků jsou upřesněny pro jednotlivé kategorie. Pro všechny kategorie platí, že bonifikovat lze maximálně 8 prvků, tj. náskok, seskok a 6 prvků uvnitř sestavy.

**Výšvih pravou nohou a výšvih levou nohou jsou považovány za 1 prvek ve všech kategoriích.**

## ŽÁKYNĚ I

### **Nářadí:**

Výška minimálně po ramena.

### **Požadavky:**

Sestava je složena minimálně ze 4 prvků.

## ŽÁKYNĚ II

### **Nářadí:**

Výška minimálně po čelo.

### **Požadavky:**

Sestava je složena minimálně z 5 prvků. V sestavě musí být předveden alespoň jeden toč.

## ŽÁKYNĚ III

### **Nářadí:**

Výška minimálně po čelo. Při náskoku může závodnice použít můstek (ne však u výmyku).

### **Požadavky:**

Sestava je složena minimálně z 5 prvků. V sestavě musí být předveden alespoň jeden toč nebo vzepření.

## ŽÁKYNĚ IV a DOROSTENKY

### **Nářadí:**

Výška minimálně po čelo. Při náskoku může závodnice použít můstek (ne však u výmyku).

### **Požadavky:**

Sestava je složena minimálně z 5 prvků. V sestavě musí být předveden alespoň jeden toč a alespoň jedno vzepření.

## ŽENY

### **Nářadí:**

Výška minimálně po čelo. Při náskoku může závodnice použít můstek (ne však u výmyku).

### **Požadavky:**

Sestava je složena minimálně z 5 prvků.

## LAVIČKA a Kladina

Pro všechny kategorie je sestava složena z prvků z 5 skupin:

1. náskok a seskok,
2. gymnastický skok,
3. akrobatický prvek,
4. obrat,
5. rovnovážný prvek s výdrží 2 s.

Pro všechny kategorie platí:

1. leh vznesmo a stoj na lopatkách není akrobatický prvek,
2. jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny.

#### ŽÁKYNĚ I

##### **Nářadí:**

Lavička, délka minimálně 2,5 m.

##### **Požadavky:**

Závodnice musí projít nejméně 2x délku lavičky.

#### ŽÁKYNĚ II

##### **Nářadí:**

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

##### **Požadavky:**

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

#### ŽÁKYNĚ III, IV, DOROSTENKY a ŽENY

##### **Nářadí:**

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

##### **Požadavky:**

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

## PROSTNÁ

Pro všechny kategorie platí:

Stoj na rukou ve vazbě s kotoulem není akrobatická řada.

Kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady.

Stoj na lopatkách a stoj na hlavě se nepočítají do hodnoty obtížnosti v rovnovážných ani akrobatických prvcích.

Spojení prvků „rondat“-přemet stranou a přemet stranou-kotoul vpřed není považováno za akrobatickou řadu.

Sestava je složena z prvků z 5 skupin:

1. gymnastický skok,
2. obrat,
3. rovnovážný prvek s výdrží 2 s,
4. akrobatický prvek,
5. akrobatická řada.

##### **Nářadí:**

Všechny kategorie cvičí na gymnastickém pásu 12–15 m dlouhém.

## ŽÁKYNĚ I

### **Požadavky:**

Délka sestavy 20-40 sekund (čas se měří). Sestava je s hudebním doprovodem, hudba instrumentální (bez slov).

Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin. Jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny.

### **Akrobatické řady**

Všechny řady složené ze dvou a více akrobatických prvků. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě předvedených poprvé.

U kategorie Žákyně I lze:

- akrobatické prvky v řadě opakovat, např. kotoul – kotoul. V případě opakování prvků se počítá hodnota opakovaného prvku pouze jedenkrát;
- samostatně předvedený akrobatický prvek lze použít i jako součást akrobatické řady. Hodnota opakovaného prvku se počítá pouze jedenkrát.

## ŽÁKYNĚ II

### **Požadavky:**

Délka sestavy 30-50 sekund (čas se měří). Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním.

Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu (10 m a více).

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených 5 skupin. Jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny.

### **Akrobatické řady**

Všechny řady složené ze dvou a více různých akrobatických prvků. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků v řadě předvedených poprvé. Součástí akrobatické řady může být již samostatně předvedený akrobatický prvek, jeho hodnota se počítá pouze jedenkrát.

## ŽÁKYNĚ III, IV a DOROSTENKY

### **Požadavky:**

Délka sestavy 50-70 sekund (čas se měří). 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. Jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny

### **Akrobatické řady**

Všechny řady složené ze dvou a více různých akrobatických prvků. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků předvedených poprvé. Součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek.

ŽENY

**Požadavky:**

Délka sestavy 50-70 sekund (čas se měří). 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. Jedním prvkem **nelze** splnit požadavky pro dvě skupiny.

**Akrobatické řady**

Všechny řady složené ze dvou a více různých akrobatických prvků. Hodnota akrobatické řady je dána součtem hodnoty akrobatických prvků předvedených poprvé. Součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek.