

# ZÁVODNÍ PROGRAM SPORTOVNÍ GYMNASTIKY ŽÁKŮ

Tyto sestavy jsou platné pro členy České obce sokolské a České asociace Sport pro všechny. Tyto závodní sestavy byly schváleny komisí SG mužských složek komise soutěží Odboru všestrannosti ČOS.

Závodí se ve víceboji (**prostná, kruhy, přeskok, bradla, hrazda**) ve volných sestavách, podle rozpisu konkrétní soutěže. Mladší žáci závodí bez bradel ve čtyřboji.

Platné od





## Obecná ustanovení

Výběr prvků do sestavy musí splňovat skladební požadavky uvedené u jednotlivých disciplín. Nesplněný skladební požadavek je penalizován. Skladební požadavky mají hodnotu 0,5 bodu.

Při nedodržení minimálního počtu rozdílných prvků bude výchozí bodová hodnota sestavy snížena o 1 bod za každý chybějící prvek.

Výdrž vždy znamená 2 s.

Všechny náskoky začínají ze stoje spatného či spojného, nebo z krátkého rozběhu, přičemž vlastnímu náskoku na nářadí nesmí předcházet žádný prvek. Není dovolen závěr provedený odrazem nohou z nářadí.

Hodnocení podle obtížnosti sestav:

|                       |                |         |
|-----------------------|----------------|---------|
| I. sestava (povinná)  | výchozí známka | 8 bod   |
| II. sestava (povinná) | výchozí známka | 9 bodů  |
| III. sestava (volná)  | výchozí známka | 10 bodů |

Grafické znázornění je jen orientační, vždy platí názvoslovný popis sestav.

# Prostná

Cvičí se na pásu 12–17 m dlouhém nebo na úhlopříčce plochy 12 × 12 m. Akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků ve vazbě tzv. rychlé akrobacie, spojených bez mezikroků a bez kotoulů. Projití pásu znamená projití minimálně 2/3 délky pásu.

## Prostná – mladší žáci

### I. sestava

ZP: stoj spojný, připažit

- |    |                                                                                                               |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | podřep spojný, vzpažit vpřed – kotoul do dřepu – kotoul do sedu, hluboký předklon, výdrž                      | 3,0 |
| 2. | pádem vzad stoj na lopatkách oporem rukou o boky, výdrž                                                       | 1,0 |
| 3. | pádem vpřed stoj spojný, připažit                                                                             | 1,0 |
| 4. | předpažením vzpažit – výkrokem přemet stranou do stoje rozkročného, upažit – přinožením stoj spojný, připažit | 3,0 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 8,0 |
|--------|-----|

### II. sestava

- | ZP: stoj spojný, připažit                                                                                                                                             | ml. | st. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 1. podřep spojný, vzpažit vpřed – kotoul – naskočený kotoul a plynule odrazem snožmo skok, vzpažit zevnitř, dlaně vpřed, doskok do podřepu, vzpažit vpřed, dlaně dolů | 1,5 | 1,5 |
| 2. kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, rovný předklon, předloktí na zem, výdrž                                                                                  | 1,5 | 1,0 |
| 3. pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem, výdrž                                                                                                              | 1,0 | 1,0 |
| 4. pádem vpřed dřep a skok s obratem o 180°, čelnými oblouky dovnitř upažit                                                                                           | 1,0 | 1,0 |
| 5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř (výdrž)                                                                                                            | 2,0 | 1,5 |
| 6. vzpřim, vzpažit – výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) kotoul – stoj spojný, připažit                                                                           | 2,0 | 2,0 |

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Celkem | 9,0 | 8,0 |
|--------|-----|-----|

### III. sestava (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků
- cvičenec musí projít pás minimálně 2x
- rovnovážná poloha s výdrží
- cvik uvolněnosti s výdrží
- stoj na rukou bez výdrže
- minimálně jednu dvouprvkovou akrobatickou řadu, prvky lze opakovat

### Prvky uznávané jen pro mladší žáky I:

- kolébka
- stoj na lopatkách oporem paží o boky („svíčka“)
- cviky rovnovážné polohy – zanožení jedné nohy poníž („arabeska“), stoj na jedné noze druhá pokrčit přednožmo, bérec dolů

### Prostná – starší žáci

I. sestava je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

### II. sestava

ZP: stoj spojný, připažit

1. podřep spojný, vzpažit vpřed – naskočený kotoul a skok se skrčením přednožmo a plynule kotoul a skok s čelným roznožením 1,0
2. kotoul do širokého sedu roznožného, vzpažit – rovný předklon, dlaně na zem („placka“), výdrž 1,0
3. vzpřim – snožit a pádem vzad stoj na lopatkách oporem paží o zem – výdrž 1,0
4. pádem sed, předpažit, dlaně dolů – předklon a hmit v předklonu kotoul vzad se zášvihem do vzporu dřepmo, skok s obratem o 180° čelné oblouky dovnitř, doskok do podřepu, stoj spojný 1,5
5. výkrokem vpřed váha předklonmo, vzpažit zevnitř, výdrž – vzpřim, stoj spatný, připažit 1,0

- |    |                                                                                                                                              |     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. | přednožit a vzpažit vpřed, dlaně vpřed – výkrokem vpřed stoj na rukou (naznačit) a kotoul do vzporu dřepmo, stoj, připažit                   | 1,5 |
| 7. | předpažením vzpažit – výkrokem vpřed dva přemety stranou vlevo (vpravo) do stoje rozkročného – přinožením levé (pravé) stoj spojný, připažit | 2,0 |

---

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| Celkem |  | 9,0 |
|--------|--|-----|

### III. sestava (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků
- stoj na rukou s obratem 180° nebo s výdrží
- rovnovážná poloha s výdrží (váha předklonmo, úklonmo, záklonmo)
- cvik uvolněnosti s výdrží („bočný rozštěp“, „čelný rozštěp“, „placka“, „most“)
- rondát
- minimálně jednu dvouprvkovou akrobatickou řadu bez opakování prvků
- cvičenec musí projít pás minimálně 3x
- **starší žáci IV** – navíc ještě přemet vpřed nebo vzad nebo salto vpřed nebo vzad

### Přehled základních prvků pro výběr do sestav pro mladší i starší žáky:

- kotoul vpřed, vzad v provedení skrčmo, roznožmo, schylmo
- kotoul letmo
- stoj na rukou a kotoul
- kotoul vzad do stoje na rukou
- stoj na lopatkách oporem paží o zem („svíčka“)
- přemet stranou, přemet stranou jednoruč, rondát
- stoj na hlavě, stoj na rukou s obratem 180°, 360°...
- skok s obratem - 180°, 360°, 540°...
- cvik uvolněnosti s výdrží – „most“, „placka“, rozštěp čelný nebo bočný (jiné nejsou povoleny)
- cviky rovnovážné polohy s výdrží – jen váha předklonmo, úklonmo, záklonmo
- dvouprvková akrobatická řada např. – 2x přemet stranou, přemet stranou + přemet stranou o jedné ruce, přemet stranou + rondát, 2x přemet vpřed a další kombinace přemetů vpřed, vzad, stranou a salt

### Přehled dalších prvků:

- |                                               |                                |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|
| - kotoul vzklopmo                             | - přemet vpřed                 |
| - překot vzklopmo oporem o hlavu              | - salto vpřed/vzad skrčmo      |
| - stoj na rukou s výdrží                      | - salto vzad schylmo           |
| - stoj na rukou s obraty                      | - váha oporem o lokty s výdrží |
| - přednos ve vzporu s výdrží (i roznožmo vně) | - „motýlek“                    |

- vzklopka z lehu vznesmo
- skok vzad s obratem do kotoulu letmo
- „arab“
- kotoul vzad do stoje na rukou s obratem 180°
- „blecha“
- ze stoje na rukou zvolna vysazeně přednos
- „špicar“ schylmo/roznožmo

### **Typické srážky pro prostrná:**

- kotoul vzad na koleno 0,5b, na kolena 0,8b
- vysazená svíčka až 0,5b
- noha ve váze pod vodorovnou rovinou až 0,5b
- neprojití stojem na rukou až 0,5b
- přemet stranou s půlobratem 0,5b, v povinné sestavě je konec v boční pozici
- „placka“ pouze s dotykem hlavy a ne hrudníku až 0,3b

# Kruhy

Sestava na kruzích je tvořena prvky švihovými, vedenými a statickými výdržemi, které jsou přibližně ve stejném poměru. Tyto prvky a jejich spojení jsou prováděny ve visu, ve vzporu či přechody do vzporu, přičemž převládá cvičení o napjatých pažích. Cvičení musí začít z klidného svisu s pažemi napjatými a ve vertikální poloze. Úchop kruhů je ve spodní části, kruhy doskočné.

## Kruhy – mladší žáci

### I. sestava

ZP: svis

|    |                                              |     |
|----|----------------------------------------------|-----|
| 1. | zvolna přednos skrčmo, výdrž                 | 1,5 |
| 2. | přednožit – zákmih – předkmihem svis vznesmo | 1,5 |
| 3. | svis střemhlav, výdrž                        | 2,5 |
| 4. | svis vznesmo                                 | 1,0 |
| 5. | svisem vzadu – seskok                        | 1,5 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 8,0 |
|--------|-----|

### II. sestava

|  |     |     |
|--|-----|-----|
|  | ml. | st. |
|--|-----|-----|

ZP: svis

|    |                                                                       |     |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| 1. | shyb, výdrž                                                           | 2,0 | 1,5 |
| 2. | svis – přednos, výdrž – zákmih – předkmih – zákmih                    | 2,0 | 1,5 |
| 3. | předkmihem svis vznesmo                                               | 1,0 | 1,0 |
| 4. | svis střemhlav, výdrž                                                 | 2,0 | 2,0 |
| 5. | svis vznesmo – kmih podmetmo – zákmih – předkmih – zákmihem<br>seskok | 2,0 | 2,0 |

---

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Celkem | 9,0 | 8,0 |
|--------|-----|-----|

### III. sestava (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků
- přednos s výdrží v jakékoliv poloze (nelze skrčmo)
- ze svisu shyb s výdrží
- 2x komíhání ve svisu za sebou (dva celé kmihy)

### **Prvky uznávané jen pro mladší žáky I:**

- svisem vzadu seskok

### **Kruhy – starší žáci**

**I. sestava** stejná jako II. sestava pro mladší žáky

**II. sestava**

ZP: svis

|    |                                                                           |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | shyb                                                                      | 1,5 |
| 2. | přednos ve shybu výdrž                                                    | 2,5 |
| 3. | sešín vzad do svisu vnesmo                                                | 1,5 |
| 4. | svis střemhlav, výdrž                                                     | 1,5 |
| 5. | svis vnesmo – kmih podmetmo – zákmih – předkmih – překot<br>vzad roznožmo | 2,0 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 9,0 |
|--------|-----|

**III. sestava** (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků
- přednos v jakékoliv poloze s výdrží (nelze skrčmo)
- ze svisu shyb s výdrží nebo vzepření tahem souruč
- 2x komíhání ve svisu za sebou (dva celé kmihy)
- seskok překotem nebo saltem
- **starší žáci IV** – ještě navíc přechod ze svisu do vzporu

### **Přehled základních prvků pro výběr do sestav pro mladší i starší žáky:**

- přednos ve svisu, shybu, vzporu
- svis vnesmo, střemhlav, vzadu
- spád vpřed/vzad, sešín vpřed/vzad

- shyb
- předkmihem překot vzad roznožmo, skrčmo, schylmo, toporně
- zákmihem překot vpřed

### **Přehled dalších prvků:**

- |                                                     |                                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| - vzepření vzklopmo                                 | - ze vzporu předkmihem odkmih do zákmihu ve svisu |
| - vzepření zvolna souruč do vzporu                  | - výkrut vpřed/vzad                               |
| - vzepření zákmihem                                 | - váha vzadu roznožmo s výdrží                    |
| - přednos roznožmo vně s výdrží                     | - stoj klicmo s výdrží                            |
| - toč vpřed                                         | - přemet vzad                                     |
| - ze vzporu zákmihem překot vpřed do svisu – zákmih |                                                   |

### **Typické srážky pro kruhy:**

- komíhání pod úhel 45° 0,4b za každý půlkmih, max. 4x za celou sestavu
- komíhání pod úhel 60° 0,2b za každý půlkmih, max. 4x za celou sestavu
- kmih podmetmo není, jen „upadnutí pozadí“ dolů až 0,5b
- shyb s kruhy pod bradou až 0,5b (nejsou u ramenou), nezáleží na poloze dlaní
- přednos níže než 30° pod rovinu 0,3b, pod 45° 0,5b a neuznání prvku

# Přeskok

Přeskok se provádí přes přeskokové nářadí (druh a výška dle kategorie). Přeskok se provádí z rozběhu odrazem snožmo z odrazového můstku, s dohmatem oběma rukama na přeskokové nářadí. Přeskok (i jeho hodnocení) začíná odrazem z můstku a končí ve stoji spatném za nářadím, čelem nebo zády k přeskokovému nářadí. Délka rozběhu je libovolná, nesmí však přesahovat 25 metrů (měřeno od bližšího konce přeskokového nářadí). Skáčou se dva skoky (mohou být různé), počítá se vyšší známka. Povoleno je jedno „proběhnutí“, bez dotyku můstku nebo nářadí.

Žáci používají jako přeskokové nářadí švédskou bednu. Mladší žáci mohou využít i molitanové provedení po dohodě s hlavním rozhodčím a ředitelem závodu.

## **Přeskok – mladší žáci, bedna našíř 90–110 cm, odrazový můstek**

### **I.      skok**

Z rozběhu odrazem snožmo dohmatem na bednu výskok do vzporu dřepmo  
a plynule seskok. 8,0

Poznámka: v kulminačním bodu přímého skoku vzpažit zevnitř

### **II.     skok**

Roznožka nebo skrčka 9,0

### **III.    skok**

Přemet vpřed 10,0

## **Přeskok – starší žáci, bedna nadél 110–120 cm, odrazový můstek**

### **I.      skok**

Roznožka 8,0

### **II.     skok**

Skrčka 9,0

### **III.    skok starší žáci III bedna našíř, starší žáci IV bedna nadél**

Přemet vpřed 10,0

Poznámka pro starší žáky:

Při použití bedny našíř výchozí známka snížena o 1 bod, kromě III. skoku žáků III.

### **Typické srážky pro přeskok:**

- chybějící nebo malý zášvih až 1 bod
- předčasné skrčení nebo roznožení až 0,4b
- druhá letová fáze má hodnotu 2 bodů – výška, délka, narovnání před dopadem
- nedostatečný odraz z rukou až 0,4b
- převratové skoky – neprojití stojem až 1b

# Bradla

Volná sestava se skládá převážně ze švihových prvků s přechody mezi různými vzporovými a visovými polohami tak, aby odrážela možnosti, které toto nářadí nabízí. Náskok na bradla z místa nebo z krátkého rozběhu musí cvičenec provést odrazem snožmo. Hodnocení začíná od okamžiku, kdy nohy opustí podložku (můstek, žíněnku, zem). Pro náskok je povolen můstek. Výška bradel pro starší žáky je od pasu až po čelo.

## Bradla – starší žáci

### I. sestava

|    |                                                                |     |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | dohmatem na žerdě předkmih – zákmih, předkmihem výsed roznožmo | 1,5 |
| 2. | svírka, upažit, výdrž                                          | 2,0 |
| 3. | dohmat vzadu na žerdě – sesed dovnitř                          | 1,5 |
| 4. | zákmih – přednožka                                             | 3,0 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 8,0 |
|--------|-----|

### II. sestava

|    |                                                                  |     |
|----|------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | dohmatem na žerdě předkmihem přednos ve vzporu, výdrž            | 2,0 |
| 2. | výsed roznožmo                                                   | 0,5 |
| 3. | svírka, upažit, výdrž                                            | 1,5 |
| 4. | dohmat vpřed na žerdě – kotoul do výsedu roznožmo, sesed dovnitř | 2,5 |
| 5. | zákmih – předkmih – zákmih – předkmih – zánožka povýš            | 2,5 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 9,0 |
|--------|-----|

### III. sestava (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků

- přednos ve vzporu
- 2x komíhání za sebou (dva celé kmihy)
- stoj na ramenou s výdrží
- **starší žáci IV** – nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo do vzporu anebo z podporu do vzporu)

### **Přehled základních prvků pro výběr do sestav:**

- svírka
- kotoul vpřed, kotoul vzad vysazeně/schylmo
- stoj na ramenou
- přednos i roznožmo s výdrží, obraty ve vzporu
- vzepření zákmihem do vzporu, vzepření vzklopmo z podporu do vzporu a ze svisu do podporu
- zánožka a přednožka s i bez obratu 180°, odbočka přes obě žerdě skrčmo

Poznámka:

Stoj na ramenou a kotoul vpřed jsou dva prvky

### **Přehled dalších prvků:**

- |                                                              |                                  |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| - výmyk do podporu                                           | - vzepření podmetmo do podporu   |
| - vzepření vzklopmo ze svisu do vzporu ve všech modifikacích | - překot mezi žerděmi do podporu |
| - vzepření předkmihem do vzporu                              | - váha oporem o lokty s výdrží   |
| - kotoul vzad/vpřed toporně v podporu                        | - obrat v přednosu               |
| - stoj na rukou s výdrží                                     | - odbočka přes obě žerdě schylmo |
|                                                              | - „Moy“ do podporu               |

### **Typické srážky pro bradla:**

- držení žerdě při dopadu 0,3-0,5b
- přednos na úrovni žerdí 0,3b, pod žerděmi 0,5b
- přechod proveden bez správné techniky až 0,5b nebo neuznání prvku
- prvek ne v podporu, ale na loktech 0,5b
- zvedání z kotoulu přes lokty 0,5b
- komíhání pod úrovní žerdí 0,4b za každý půlkmih, max 4x za celou sestavu

# Hrazda

Volná sestava se skládá výhradně ze švihových prvků (s výjimkou výmyků, vzepření tahem souruč a výšinu zadem), které musí být provedeny bez zastavení. Silové prvky s výdrží nepatří na hrazdu, ale na jiné nářadí. Hrazda pro žáky nízká (výška mezi rameny a čelem).

## Hrazda – mladší žáci

### I. sestava

|    |                                                                     |     |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | náskok do vzporu                                                    | 1,0 |
| 2. | výšvih únožmo levou a navázaný výšvih únožmo pravou či obráceně     | 2,5 |
| 3. | sešín vpřed do shybu stojmo                                         | 1,5 |
| 4. | přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu                                | 1,5 |
| 5. | zvolna svis stojmo vzadu                                            | 1,0 |
| 6. | výkrokem vpřed s přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř – připažit | 0,5 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 8,0 |
|--------|-----|

| II. sestava |                                               | ml. | st. |
|-------------|-----------------------------------------------|-----|-----|
| 1.          | výmyk do vzporu odrazem jednonož nebo snožmo  | 2,0 | 2,0 |
| 2.          | přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo | 1,5 | 1,0 |
| 3.          | toč jízmo vpřed                               | 2,0 | 2,0 |
| 4.          | přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu vzadu | 1,5 | 1,0 |
| 5.          | přednožením povýš seskok                      | 2,0 | 2,0 |

---

|        |     |     |
|--------|-----|-----|
| Celkem | 9,0 | 8,0 |
|--------|-----|-----|

### III. sestava – volná se skladebními požadavky

- nejméně 6 rozdílných prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší
- libovolný přešvih
- libovolný toč

## Prvky uznávané jen pro mladší žáky:

- náskok do vzporu
- ve vzporu výšvih levou a pravou nad hrazdu či obráceně
- svis vznesmo vzadu, svis střemhlav vpředu i vzadu
- sešín vpřed do shybu stojmo
- seskok bez obratu, přednožením povýš seskok, zvolna svis stojmo vzadu výkrokem a přísunem stoj spatný

Poznámka: přešvih vpřed a přešvih vzad únožmo a skrčmo jsou různé prvky jen u kategorie I, stejně jako výšvihy.

## Hrazda – starší žáci

**I. sestava** je stejná jako II. sestava pro mladší žáky

### II. sestava

|    |                                                |     |
|----|------------------------------------------------|-----|
| 1. | výmyk do vzporu tahem nebo odrazem snožmo      | 1,5 |
| 2. | přešvih únožmo levou (pravou) do vzporu jízmo  | 1,0 |
| 3. | toč jízmo vpřed                                | 1,5 |
| 4. | přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu vpředu | 1,0 |
| 5. | toč vzad                                       | 2,0 |
| 6. | podmet                                         | 2,0 |

---

|        |     |
|--------|-----|
| Celkem | 9,0 |
|--------|-----|

### III. sestava (volná se skladebními požadavky)

- nejméně 6 rozdílných prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší, nelze použít náskok do vzporu a ani výmyk odrazem
- 2x libovolný toč

## Přehled základních prvků pro výběr do sestav pro mladší i starší žáky:

- výmyk odrazem střídnonož nebo snožmo nebo tahem
- přešvih vpřed a přešvih vzad (únožmo i skrčmo) se počítá jen jako jeden prvek – přešvih
- toč vzad
- toč jízmo vpřed/vzad
- vzepření závěsem v podkolení
- vzepření jízmo (i se spádem vzad)

- podmet, skrčka, roznožka, seskok s obratem

### **Přehled dalších prvků:**

- |                                           |                                         |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| - výmyk zadem                             | - toč vpřed                             |
| - spád a výmyk zadem                      | - toč zadem vzad                        |
| - výšin zadem                             | - toč zadem vpřed                       |
| - vzepření vzklopmo ve všech modifikacích | - náskok s obratem do vzepření vzklopmo |

### **Typické srážky pro hrazdu:**

- nekontrolovaný sešín vpřed do shybu stojmo 0,5b + pád 0,5b
- místo přešvihu jen „přelez“ 0,5b až hodnotu prvku
- přednožením poníž seskok až 1b
- unožení levé a pravé neprovedeno výšvihem 0,4b/noha, nenavázání 0,3b
- přerušení plynulosti sestavy nad 1 s 0,2 – 0,4 b
- dotek hrazdy při přešvihu 0,3-0,5