

## **SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém nářadí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhlašují se i nejlepší jednotlivci.

### **HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG**

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků a skladební požadavky uvedené u jednotlivých nářadí (pokud uvedeny jsou). Nezáleží na obtížnosti prvků, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu. Chyby malé - 0,1 b střední - 0,3 b velké - 0,5 b. Pád z nářadí, na nářadí, na zem - 1,0 b.

### **VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I**

1. – 3. třída

Čtyřboj – přeskok, lavička, prostná, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

#### **Přeskok**

Koza (bedna) našíř výška 75 – 85 cm

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem

Skrčka, roznožka

#### **Lavička**

Cvičí se na jedné lavičce. Volná sestava – minimálně 6 různých prvků. Prvky ze všech kategorií, tedy náskok, skok, obrat, akrobatický prvek, rovnovážné prvky, seskok

Výběr prvků

Akrobatické prvky - kotouly - vpřed a vzad, stoje – na rukou i na lopatkách, přemety - stranou, stranou jednoruč, vpřed i vzad

náskoky – do vzporu dřepmo, do stoje jednož, do kotoulu

skoky a poskoky - přímé skoky, skoky s obratem 180°, nůžky, roznožka, čertík, jánošík, kufr, výskok skrčmo

obraty – obounož, jednož v přednožení, zanožení (piruety), v podřepu - min. 180

rovnovážné prvky - váha zánožmo/únožmo i s držením, arabeska, sed -přednožit povýš – ruce v upažení

seskoky - seskok s přednožením roznožmo (štika), snožmo (kufr), seskok s obratem, stojem na rukou s půlobratem (rondát), atd.

### **Prostná**

Cvičí se na páse 12m - 15m. Volná sestava - 4 různé prvky akrobatická řada (2 prvky), gymnastická řada (2 prvky)

Výběr prvků

#### Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - skoky s obraty o 180 stupňů a více, dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 180°

### **Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě,(bradlech), pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 3 prvky

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střežhlav, svis vzadu, vis v podkolenní - upažit, sešin vpřed do shybu stojmo, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolenní, vzepření jízdmo, vzepření vzklopmo, toč jízdmo vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi, apod.

## VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II

4. – 5. třída

Čtyřboj – přeskok, kladinka, prostná, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

### **Přeskok**

Koza (bedna) našíř výška 85 – 95 cm

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem

Skrčka, roznožka, přemet vpřed a jiné převratové skoky

### **Kladinka**

Cvičí se na nízké kladince. Volná sestava – minimálně 6 různých prvků. Prvky ze všech kategorií, tedy náskok, skok, obrat, akrobatický prvek, rovnovážný prvek, seskok

Výběr prvků

#### Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, stoje – na rukou i na lopatkách, přemety - stranou, stranou jednoruč, vpřed i vzad

náskoky – do vzporu dřepmo, do stoje jednož, do kotoulu

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - přímé skoky, skoky s obratem 180°, nůžky, roznožka, čertík, jánošík, kufr, výskok skrčmo

obraty - jednož v přednožení, zanožení (piruety), v podřepu - min. 180

rovnovážné prvky - váha zánožmo/únožmo i s držením, arabeska, sed -přednožit povýš – ruce v upažení

seskoky - seskok s přednožením roznožmo (štika), snožmo (kufr), seskok s obratem, stojem na rukou s půlobratem (rondát) na konci kladiny, přemet vpřed, atd.

## **Prostná**

Cvičí se na páse 12m - 15m. Volná sestava - 4 různých prvků, akrobatická řada (2 prvky), gymnastická řada (2 prvky)

Výběr prvků

### Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondát, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

Gymnastické prvky

skoky a poskoky - skoky s obraty o 180 stupňů a více, dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

## **Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě, (bradlech), pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 prvky, min. 1 prvek ve vzporu

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vnesmo, svis střežhlav, vis v podkolenní – upažit, svis vzadu, sešín vpřed do shybu stojmo, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolenní, vzepření jízdmu, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi, apod.

## VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV. kategorie dohromady

6. – 9. třída

### Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná /družstva 3+1/

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických a akrobatických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

#### Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza našíř, bedna našíř výška 110 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

#### Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 prvky, min. 1 prvek ve vzporu, **1 točový prvek**

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vnesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízdo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdo, vzepření vzklopmo, toč jízdo vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svísem vzadu do stoje na zemi, apod.

#### Prostná

Cvičí se na páse 12m - 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava - 5 prvků - **akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků**), gymnastická řada **vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků**

Výběr prvků

#### Akrobatické prvky

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, /skrčmo, schylmo, roznožmo, do zášvihu, do stoje ap./

stoj - na lopatkách, na hlavě, na ruce, most,

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1 nohu, na dvě,

salta - stranou (arab), vpřed (šprajcka), vzad,

### Gymnastické prvky

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, apod.

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°.

### **Kladina**

Výška kladiny 120 cm od země, pro náskok povolen můstek.

Volná sestava - 6 různých prvků. Prvky ze všech kategorií, tedy náskok, skok, obrat, akrobatický prvek, rovnovážný prvek, seskok

Výběr prvků

Náskoky – do vzporu dřepmo, do vzporu, do kotoulu

Akrobatické prvky - stoj na ruce i na lopatkách, kotouly vpřed i vzad s libovolným hmatem, přemet stranou, přemet vpřed, vzad,

### *Gymnastické prvky*

skoky a poskoky - dálkový skok, nůžky, čertík, Jánošík, kufr, roznožka, dva plynule navázané skoky bez vloženého kroku

obraty - jednonož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením, v podřepu - min. 180°

rovnovážné prvky (2 vteřiny) - váha zánožmo/únožmo i s držení, arabeska, váha na kolenní atd.

seskoky - seskok s přednožením roznožmo (štika), snožmo (kufr), seskok s půlobratem, stojem na ruce s půlobratem (rondat), přemet vpřed, salto vpřed atd.

## SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

### VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I a II

1. - 3. třída a 4. – 5. třída

Čtyřboj – prostná, přeskok, kruhy, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

#### **Prostná**

Cvičí se na páse 12m – 15m

Volná sestava - minimálně 4 různé prvky. Prvky ze všech kategorií, které jsou uvedené níže ve výběru prvků, kategorii přemety a salta možno nahradit prvkem z jiné kategorie

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoj - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety, salta - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy, salta - vpřed, vzad, stranou apod.

prvky flexibility – váha únožmo, hluboký předklon, placka

#### **Přeskok**

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Koza nebo bedna našíř výška 100 cm

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem

Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové

#### **Kruhy**

Výška kruhů od země libovolná.

Volná sestava – 3 různé prvky nebo výdrže

Výběr prvků a výdrží

přednos skrčmo, přednos s napnutýma nohama, vzos, svis vzesmo snožmo i roznožmo, svis střemhlav, překot vzad jako seskok do stoje na zemi, apod.

### **Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě,(bradlech), pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 3 prvky, kategorie II min. 1 prvek ve vzporu

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vzesmo, svis střemhlav, svis vzadu, sešín vpřed do shybu stojmo, ve vzporu přešvihy únožmo vpřed, vzad, obrat ve vzporu jízmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízmo, vzepření vzklopmo, toč jízmo vpřed, ve vzporu toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, ze vzporu přednožením seskok, podmet, skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi, apod.

VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV dohromady

6. – 9. třída

Čtyřboj – prostná, přeskok, kruhy, hrazda

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

### **Prostná**

Cvičí se na páse 12m – 15m

Volná sestava - 5 prvků

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety a salta- přemet stranou, rondat, přemet vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na jednu nohu, na obě nohy, salta – vpřed, vzad, stranou apod.

prvky flexibility – váha únožmo, hluboký předklon, placka

### **Kruhy**

Cvičí se na kruzích doskočných



Volná sestava – 5 prvků

Výběr prvků

přednos ve svisu, shyb, svis vznesmo, svis střemhlav, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešín vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

### **Přeskok**

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Bedna nebo koza našíř, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

### **Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě

Volná sestava – 5 prvků

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo vpřed, přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.