

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

160 17 Praha 6, Zátokova 100/2, tel./fax: 242 426 269, e-mail: cgf@gymfed.cz

ZÁVODNÍ PROGRAM MUŽSKÝCH SLOŽEK

ve sportovní gymnastice



Vydání platné od 31. 1. 2016

Změny v Závodním programu jsou zvýrazněny červeně.

(Oprava ze dne 1.10.2024)

OBSAH:

Strana

| | |
|---|----------|
| 1. SYSTÉM VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ | 4 |
| 1.1 Jarní soutěže ve volných sestavách | 4 |
| 1.2 Podzimní soutěže v povinných sestavách nebo sestavách s povinnými prvky | 4 |
| 2. SYSTÉM SOUTĚŽÍ | 5 |
| 2.1 Mistrovské soutěže - jednotlivci | 5 |
| 2.2 Mistrovské soutěže - družstva | 5 |
| 3. JARNÍ SOUTĚŽE VE VOLNÝCH SESTAVÁCH | 6 |
| 3.1 Výkonnostní stupeň nejmladší žáci | 8 |
| 3.2 Výkonnostní stupeň mladší žáci | 9 |
| 3.3 Výkonnostní stupeň starší žáci | 10 |
| 3.4 Výkonnostní stupeň kadeti | 11 |
| 3.5 Výkonnostní stupeň dorostenci | 11 |
| 3.6 Výkonnostní stupeň junioři | 12 |
| 3.7 Výkonnostní stupeň muži | 12 |

| | |
|---|-----------|
| 4. PODZIMNÍ SOUTĚŽE - soutěže v povinných sestavách nebo sestavách s povinnými prvky | 13 |
| 4.1 Výkonnostní stupeň 1 - mladší žáci | 13 |
| 4.2 Výkonnostní stupeň 2 - starší žáci | 17 |
| 4.3 Výkonnostní stupeň 3 - kadeti | 20 |
| 4.4 Výkonnostní stupeň 4 - junioři | 20 |
| 5. LIGOVÉ SOUTĚŽE DRUŽSTEV | 21 |
| 5.1 Extraliga | 21 |
| 5.2 I. liga | 22 |
| 5.3 Liga mládeže | 23 |
| 6. PODMÍNKY PRO POSTUP V SOUTĚŽÍCH | 24 |
| 7. TABULKA PRVKŮ | 26 |
| 8. KRITÉRIA HODNOCENÍ KMIHU | 28 |

1. SYSTÉM VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ (dále v textu VS)

1.1. JARNÍ SOUTĚŽE ve volných sestavách :

| | |
|----------------|-----------------|
| nejmladší žáci | 7 - 9 let |
| mladší žáci | do 11 let |
| starší žáci | do 14 let |
| kadeti | do 15 let |
| dorostenci | 15-18 let |
| junioři | do 18 let |
| muži | 18 let a starší |

! POZOR !

V jednom roce může závodník startovat jen v jednom výkonnostním stupni.

1.2. PODZIMNÍ SOUTĚŽE v povinných sestavách nebo volných sestavách s povinnými prvky

| | |
|-------------|--|
| VS 1 | 7 - 9 let, povinné sestavy |
| VS 2 mladší | do 11 let, povinné sestavy |
| VS 2 starší | 12 - 13 let, povinné sestavy |
| VS 3 | do 15 let, volné sestavy s povinnými prvky |
| VS 4 | do 18 let, volné sestavy s povinnými prvky |

! POZOR !

V jednom roce může závodník startovat jen v jednom výkonnostním stupni.

2. SYSTÉM SOUTĚŽÍ

2.1. Mistrovské soutěže - jednotlivci :

| <u>Výkonnostní stupeň</u> | <u>druh soutěže</u> | <u>termín</u> |
|---------------------------|--------------------------------|---------------|
| nejmladší žáci | MČR | jaro |
| mladší žáci | MČR | jaro |
| starší žáci | MČR | jaro |
| kadeti | MČR+ finále na jednotl. nářadí | jaro |
| dorostenci | MČR | jaro |
| junioři | MČR + finále na jednotl.nářadí | jaro |
| muži | MČR + finále na jednotl.nářadí | jaro |
| VS 1 - VS 4 | MČR | podzim |

2.2. Mistrovské soutěže – družstva :

| <u>Výkonnostní stupeň</u> | <u>druh soutěže</u> | <u>termín</u> |
|------------------------------|---------------------|---------------|
| nejmladší žáci | MČR | jaro |
| mladší žáci | MČR | jaro |
| starší žáci | MČR | jaro |
| žáci a kadeti | liga mládeže | jaro |
| kadeti, dorost.,junioři,muži | I. liga | jaro |
| junioři (od 16 let), muži | Extraliga | jaro |

Závodní program jarních soutěží – souhrnná tabulka

| VS | Věk | Obtížnost Známka D | Skupiny prvků | Závěr | Výjimky |
|-----------------------|-----------|-----------------------|------------------|-------------------------|--|
| Nejmladší žáci | 7-9 let | podle pravidel | FIG | A=0,5 | mezikmihy povoleny vyšší náskok na koně přídavné žíněny povoleny |
| Mladší žáci | do 11 let | podle pravidel | FIG | A=0,5 | mezikmihy povoleny vyšší náskok na koně přídavné žíněny povoleny |
| Starší žáci | do 14 let | podle pravidel | FIG | A=0,1 B=0,3 C=0,5 | mezikmihy povoleny vyšší náskok na koně přídavné žíněny povoleny |
| Kadeti | do 15 let | podle pravidel | FIG | FIG-jun. | vyšší náskok na koně přídavné žíněny povoleny |
| Dorostenci | 15-18 let | podle pravidel | FIG | A=0,1 B=0,3 C=0,5 | mezikmihy povoleny vyšší náskok na koně přídavné žíněny povoleny |
| Junioři | do 18 let | FIG | FIG | FIG-jun. | přídavné žíněny povoleny |
| Muži | od 18 let | FIG | FIG | FIG | Žádné |
| Liga mládeže | do 15 let | FIG | FIG | FIG-jun. | přídavné žíněny povoleny |
| I. Liga | od 15 let | FIG | FIG | FIG | přídavné žíněny povoleny |
| Extraliga | od 16 let | FIG | FIG | FIG | přídavné žíněny povoleny |

| Délka sestav | Přeskok | Prostná | Výška nářadí od žíněnky |
|---|--|----------------|---|
| min. 4 prvky z 10 b. 3 prvky z 8 b. 2 prvky 5 b.. 1 prvek z 2,5 b. (prvky i bez hodnoty) | Bedna našíř 80 cm přímý skok nebo přemet (skok přímý 0,6 b.) (dva skoky) | FIG-jun | kruhy = 215 cm bradla = 120 cm hrazda = 140 cm |
| min. 4 prvky z 10 b. 3 prvky z 8 b., 2 prvky z 5 b. 1 prvek z 2,5 b. (prvky i bez hodnoty) | stůl 110 cm podle FIG (dva skoky) | FIG-jun | Kruhy = 220 cm bradla = 160 -180 cm hrazda = 220 cm |
| 5 prvků FIG z 10 b. chybějící prvek -0,5 b. (při 0 prvků FIG min. 5 prvků bez hodnoty ze 7,5 b.) | stůl 110 – 135 cm skoky podle FIG | FIG-jun | FIG |
| FIG (Junioři) | stůl 110 – 135 cm skoky podle FIG | FIG – jun. | FIG |
| 5 prvků FIG z 10 b. chybějící prvek -0,5 b. (při 0 prvků FIG min. 5 prvků bez hodnoty ze 7,5 b.) | stůl 125-135 cm skoky podle FIG | FIG-jun | FIG |
| FIG | FIG | FIG | FIG |
| FIG | FIG | FIG | FIG |
| FIG | FIG | FIG | FIG |
| FIG | FIG | FIG | FIG |
| FIG | FIG | FIG | FIG |

Výkonnostní stupeň nejmladší žáci

| | |
|--|---|
| Věk | 7-9 let , platí rok narození, start mladších není povolen |
| Obsah | Volný šestiboj: (výběr z pravidel nebo z tabulky str. 26-27) přeskok – bedna našíř 80 cm, přímý skok - D = 0,6 b. přemet - D = 1,6 b. 2 skoky, lepší se započítá |
| Obtížnost a skupiny prvků Známka D | podle pravidel FIG |
| Skupina závěru Známka D | A = 0,5 bodu |
| Výjimky | povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni našíř, přídavné žíněny povoleny, čas prostných se neměří, prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech a prvky bez „hodnoty“ jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26 – 27) |
| Délka sestav Známka E_{max} | sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků (i bez hodnoty) seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26 - 27) E _{max} : 4 prvky = 10 b., 3 prvky = 8 bodů, 2 prvky=5 b. 1 prvek = 2,5 b. |
| Výška náradí | kruhy 215 cm, bradla 120 cm, hrazda 140 cm, měřeno od žíněnek, žíněny 20 cm. |
| Postup na M-ČR | jednotlivci 50,00 bodů, družstva 160 bodů - družstvo postupuje jako celek, postupují i členové družstva, kteří nesplní bodový limit jednotlivců |
| Družstva | 3+1 |

Výkonnostní stupeň mladší žáci

| | |
|---|---|
| Věk | do 11 let, platí rok narození, start mladších od 7 let je povolen |
| Obsah | Volný šestiboj přeskok - stůl (nebo bedna) 110 cm, 2 skoky podle FIG, lepší skok se počítá skok přímý D=0,6 b. |
| Obtížnost a skupiny prvků Známka D | podle pravidel FIG |
| Skupina závěru Známka D | A= 0,5 bodu |
| Výjimky | povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koně našíř, přídavné žíněny povoleny, čas prostných se neměří, prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26 – 27) |
| Délka sestav Známka E_{max} | sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků (i bez hodnoty) seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26 - 27) E _{max} : 4 prvky =10 b.,3 prvky= 8 b., 2 prvky = 5 b. = 5 bodů, 1 prvek = 2,5 b. |
| Výška náradí | kruhy 220 cm, bradla 160-180 cm, hrazda 220 cm, měřeno od žíněny 20 cm (možnost úpravy výšky hrazdy pomocí žíněnek) |
| Postup na M-ČR | jednotlivci 50,00 bodů, družstva 160 bodů - družstvo postupuje jako celek, postupují i členové družstva, kteří nesplní bodový limit jednotlivců |
| Družstva | 3+1 |

Výkonnostní stupeň starší žáci

| | |
|--|--|
| Věk | do 14 let, platí rok narození, start mladších je povolen |
| Obsah | Volný šestiboj: přeskok - podle pravidel FIG - 2 skoky, lepší se počítá |
| Obtížnost a skupiny prvků Známka D | podle pravidel FIG |
| Skupina závěru Známka D | A = 0,1 bodu, B = 0,3 bodu, C = 0,5 bodu |
| Výjimky | povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koně našíř, přídavné žíněnky povoleny, čas prostných se neměří Prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26 - 27) |
| Délka sestav Známka E_{max} | E _{max} : 5 prvků FIG = 10 bodů, každý další chybějící prvek sníží E _{max} o 0,5 b. je-li nahrazen prvkem bez hodnoty (není-li nahrazen, pak je snížení za každý chybějící prvek 1,5 b.) |
| Výška náradí | dle FIG, přeskokový stůl 110-135 cm, přídavné žíněnky povoleny |
| Postup na M-ČR | jednotlivci 50,00 bodů, družstva 160 bodů - družstvo postupuje jako celek, postupují i členové družstva, kteří nesplní bodový limit jednotlivců |
| Družstva | 3+1 |

Výkonnostní stupeň kadeti

| | |
|--|--|
| Věk | Do 15 let, platí rok narození |
| Obsah | Volný šestiboj – předpis FIG pro juniory |
| Obtížnost a skupiny prvků | Podle pravidel FIG pro juniory |
| Skupina závěru | Podle pravidel FIG pro juniory |
| Výjimky | Povolen vyšší náskok na koni naších, přídatné žíněny povoleny, čas prostných se neměří |
| Délka sestav | Podle pravidel FIG pro juniory |
| Výška náradí | FIG, přeskokový stůl 110-135 cm, přídatné žíněny povoleny |
| Finále na jednotlivých náradích | postup podle Soutěžního řádu a rozpisů soutěží - zpravidla 6 nejlepších |

Výkonnostní stupeň dorostenci

| | |
|----------------------------------|--|
| Věk | od 15 do 18 let, platí rok narození |
| Obsah | volný šestiboj - předpis FIG pro juniory |
| Obtížnost a skupiny prvků | podle pravidel FIG |
| Skupina závěru | A=0,1; B=0,3; C a vyšší = 0,5 |
| Výjimky | povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni naších, přídatné žíněny povoleny, čas prostných se neměří, prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26 – 27) |
| Délka sestav | E _{max} : 5 prvků FIG = 10 bodů, každý další chybějící prvek sníží E _{max} o 0,5 b. je-li nahrazen prvkem bez hodnoty (není-li nahrazen, pak je snížení za každý chybějící prvek 1,5 b.) |
| Výška náradí | podle FIG, přeskok: stůl 135 cm |
| Postup na MČR | jednotlivci 50,00 bodů |

Výkonnostní stupeň junioři

| | |
|------------|---|
| Věk | do 18 let, platí rok narození, (je povolen start mladších juniorů od 14 let) |
|------------|---|

Hodnocení podle pravidel FIG – předpis pro juniory - povoleny přídatné žíněny

| | |
|--|--|
| Finále na jednotlivých náradích | postup podle Soutěžního řádu a rozpisů soutěží - zpravidla 6 nejlepších |
|--|--|

Výkonnostní stupeň muži

| | |
|------------|---|
| Věk | 18 let a starší (ostaršování podle Soutěžního řádu) |
|------------|---|

Hodnocení podle pravidel FIG

| | |
|--|--|
| Finále na jednotlivých náradích | postup podle Soutěžního řádu a rozpisu soutěže - zpravidla 6 nejlepších |
|--|--|

4. PODZIMNÍ SOUTĚŽE

Soutěže v povinných sestavách

nebo ve volných sestavách s povinnými prvky

Povinné sestavy pro VS 1 a VS 2 obsahují možnosti náhrady vybraných cvičebních tvarů nebo jejich vazeb za obtížnější. Náhrada je podle předpisu závodního programu u jednotlivých výkonnostních stupňů bonifikována. Příslušná bonifikace je přiznána pouze tehdy, je-li cvičební tvar zacvičen bez hrubé technické chyby nebo pádu. Bonifikaci přiznávají rozhodčí panelu D (stanoví hodnotu známky D). Je-li cvičební tvar s bonifikací zacvičen s hrubou chybou či pádem rozhodčí panelu D odečtou bodovou hodnotu prvku, za který byl cvik nahrazen od výsledné známky.

Poznámka: Bonifikované cvičební tvary nebo jejich vazby jsou v popisu sestavy zvýrazněny červeně.

4.1. VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 1 p o v i n n ý š e s t i b o j v ě k 7 - 9 l e t

Maximální výsledná známka rozhodčích panelu E je 10 bodů.

Chybí-li v sestavě předepsaný prvek, nebo není-li uznán, rozhodčí panelu D odečtou jeho bodovou hodnotu od výsledné známky rozhodčích panelu E jako přídavnou srážku.

Limit pro postup na M ČR - 48,00 b. v krajských přeborech.

PROSTNÁ

Cvičí se na páse dlouhém max. 17 m nebo na ploše 12 x 12 m.

Základní postavení - stoj spojný, připažit:

hodnoty prvků

- | | |
|---|----------|
| 1. předpažením vzpažit, přednožit – dva přemety stranou vlevo (vpravo) spojitě do stoje rozkročného , upažit | 0,5 b. |
| 2. skok s půlobratem (90°) vpravo (vlevo), čelnými kruhy dolů, vzpažit - pádem vzad kotoul vzad schylmo o pažích napjatých do vzporu stojmo (výdrž) – rovným předklonem stoj spojný, vzpažit | 0,5 b. - |
| 3. výkrokem pravou (levou) vpřed - váha předklonmo, upažit (výdrž) | 0,5 b. |
| 4. vzpřím, přinožit, vzpažit - předklonem a pádem vpřed schylmo kotoul vpřed schylmo do sedu roznožného, vzpažit – hluboký předklon (placka) (výdrž) | 0,5 b. |
| 5. posunem nohou vzad snožit, leh na břicho; klikem ležmo – vzpor ležmo a zvolna tahem o pažích napjatých vzpor stojmo - vzpřím vzpažit | |

6. z rozběhu **kotoul letmo** do dřepu, předpažit - skok s celým obratem (180°) a čelnými kruhy dovnitř - doskok do podřepu - stoj spojný, připažit 0,5 b.
nebo
6. z rozběhu **salto vpřed skrčmo** s doskokem do podřepu – stoj spojný, připažit bonifikace **+0,5 b.**

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel. (Hodnoty 0,5 b. přísluší tučně zobrazeným cvikům.)

Sestavu je možno jako celek i v částech cvičit na druhou stranu.

KUŇ NAŠÍŘ

Varianta 1 (na koni):

Z náskoku do vzporu čelně na madlech :

hodnota přešvihu/výšvihu

- | | |
|--|-------------------------------|
| 1. přešvih únožmo pravou vpřed, | 0,5 b. |
| 2. výšvih únožmo vlevo, | 0,5 b. |
| 3. přešvih únožmo pravou vzad do vzporu čelně, | 0,5 b. |
| 4. přešvih únožmo levou vpřed do vzporu jízdmu, | 0,5 b. |
| 5. výšvih únožmo vpravo, | 0,5 b. |
| 6. přešvih únožmo levou vzad do vzporu čelně, | 0,5 b. |
| 7. přešvih pravou vpřed do vzporu jízdmu, | 0,5 b. |
| 8. přešvihem únožmo levou seskok do stoje na zemi. | 0,5 b. |
| nebo | |
| 7. - 8. přešvih pravou vpřed do vzporu jízdmu – výšvihem únožmo levou – kolo únožmo (pravou) – přešvih pravou vpřed do vzporu jízdmu, přešvihem únožmo levou seskok do stoje na zemi. | bonifikace +0,5 b. |
| Bonifikace se uděluje za zařazení kola únožmo. | |

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel.

Varianta 2 (na hříbku):

Minimum 5 kol – výchozí známka 9b

Hodnota kola nad 5 kol– 0,2b

Maximum 10 kol – 10b (9kol - 9,8b, 8kol – 9,6b, 7kol – 9,4b, 6 kol – 9,2b)

Hodnotí se provedení jednoho kola – srážky se nesčítají.

Hodnota pádu (přerušeni) – 0,5 b

Při zacvičení 10 kol se sráží za vysazení, napřímení, natočení, pokrčení kolen, špičky.

Každá srážka se počítá pouze jednou v celém počtu kol.

Druhy srážek: Pokrčení kolen – malé - 0,1, velké - 0,3

Ohnutí špiček – 0,1

Roznožení nohou – malé - 0,1, velké - 0,3

Nedostatečné napřímení kol – 0,1

Natočení v kolech – malé - 0,1, velké - 0,3

Hodnocení doskoku dle pravidel

Příklady srážek a známek:

Závodník zacvičí deset kol (10b), během cvičení pokrčí nohy za 0,3b, špičky za 0,1b, natočí za 0,1b a vysadí za 0,1b, tak dostane souhrnnou srážku 0,6b, výsledná známka 9,4b.

Závodník zacvičí 7 kol (9,4b), jednou spadne (0,5b), pokrčí nohy (0,3b), roznoží (0,3b) vysadí (0,1b), ohne špičky (0,1b), výsledná známka 8,1b.

Závodník zacvičí 5 kol (9b), po každém přeruší (4*0,5b), pokrčí nohy (0,3b), vysadí (0,1b), výsledná známka 6,6b.

Počet pokusů není omezen.

KRUHY - výška 210 cm

Ze svisu náhmatem:

hodnota cviku

- | | |
|---|--------|
| 1. shyb, | 0,5 b. |
| 2. zvolna sešín do svisu, přednos (výdrž 2 s) | 0,5 b. |
| 3. zvolna svis vzesmo, | 0,5 b. |
| 4. svis střemhlav, svis vzesmo, | 0,5 b. |
| 5. kmihem podmetmo zákmih - předkmih – zákmih, | 0,5 b. |
| 6. předkmihem překot vzad roznožmo do stoje na zemi, | 0,5 b. |

Hodnocení z 10,0 bodů.

Zákmihy a předkmih v bodě 5 podle pravidel hodnocení, viz str. 29 a 30.

Ostatní srážky podle pravidel. Celý mezikmih navíc - srážka 0,3 b.

PŘESKOK – doskoková žíněnka 50 cm

Z rozběhu salto vpřed skrčmo z můstku

z 10 bodů

Povoleny dva pokusy, do výsledků se započítává lepší známka.

Ostatní srážky podle pravidel FIG.

BRADLA

Výška 120 cm

Ze vzporu stojmo uprostřed bradel:

hodnota cviku

- | | |
|---|--------|
| 1. náskok do vzporu - přednos (výdrž 2 s.) | 0,5 b. |
| 2. výsedem roznožmo a odrazem sesed do vzporu – zákmih | 0,5 b. |
| 3. předkmih – zákmih | 0,5 b. |
| 4. předkmih – zákmih | 0,5 b. |

nebo

- | | |
|--|-------------------------|
| 4. předkmih – zákmih do stoje na rukou (naznačit) | bonifikace +0,5. |
| 5. předkmih - zákmihem zánožka do stoje na zemi | 0,5 b. |

Hodnocení z 10,0 bodů podle pravidel.

Zákmihy a předkmihy v bodech 3 až 5 podle pravidel hodnocení, viz str. 28 a 29.

Celý mezikmih navíc – srážka 0,3

HRAZDA

Výška 140 cm (po ramena) možnost vyšší podložky nebo nižší hrazdy

Ze shybu stojmo

hodnota cviku

1. výmyk tahem (snožmo) do vzporu

1,0 b.

nebo

1. z náskoku do svisu – předkmihem vzepření vzklopmo

bonifikace **+0,5** b.

2. zákmih

1,0 b.

3. toč vzad

1,0 b.

4. podmet

1,0 b.

Hodnocení z 10,0 bodů podle pravidel.

Výmyk odrazem snožmo srážka 0,3

Výmyk odrazem jednonož srážka 0,5

Zákmih pod vodorovnou polohu 0,3

Toč s dotekem hrazdy – srážka 0,3

Toč s pádem na hrazdu – srážka 0,5

Podmet – boky pod úrovní hrazda – srážka 0,3

4.2

VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 2

p o v i n n ý š e s t i b o j

v ě k d o 11 l e t – m l a d š í

v ě k 12 a 13 l e t - s t a r š í

Výchozí známka rozhodčích panelu E je 10 bodů

Chybí-li daný prvek, nebo není-li uznán, rozhodčí panelu D odečtou bodovou hodnotu od výsledné známky rozhodčích panelu E.

Limit pro postup na MČR

- věk do 11 let – mladší 47,00 b. v krajských přeborech.

- věk 12 a 13 let – starší 48,00 b. v krajských přeborech.

PROSTNÁ

Cvičí se na páse dlouhém až 17 m nebo na ploše 12x12 m.

Základní postavení - stoj spatný, připážit:

hodnoty cviků

1. předpažením vzpažit, výpon, hmitem podřep, zapažit
– odrazem snožmo přemetový poskok – **přemet vpřed** 0,5 b.
2. pád do kliku ležmo, vzpor ležmo - celý obrat vlevo levoruč
do vzporu ležmo, sed vzpažit
3. pádem vzad - stoj na lopatkách (naznačit)
- pádem vpřed **přednos roznožmo vně (výdrž 2 s.)** 0,5 b.
4. **zvolna tahem stoj na rukou (naznačit)**, vzpor stojmo 0,5 b.
5. vzpor dřepmo a kotoul skrčmo do dřepu, předpažit
6. **skok s dvojným obratem (360°) vlevo**, upažit 0,5 b.
7. **vzpažit – výkrokem levé přemet stranou vlevo do stoje rozkročného – stoj na levé, unožit pravou – přemet stranou vpravo do stoje rozkročného** 0,5 b.
8. unožit levou, přinožit – podřep - **skok s jeden a půlobratem (270°)** 0,5 b.
doskok do podřepu, upažit - stoj spojný, připážit.
9. z poskoku rondát a **přemet vzad** 0,5 b.
nebo
9. z poskoku rondát, přemet vzad a **salto vzad skrčmo** bonifikace **+0,5.**

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel.

KUŇ NAŠÍŘ

cvičí se na hříbku (typ Družba nebo model Spieth) a na koni bez madel:

Na hříbku: 10 kol odbočmo - výchozí známka 8 bodů
nebo 10 kol odbočmo zahrnujících **české kolo** (+0,5 b.), **kolo s půlobratem v protisměru** (+0,5 b.) - výchozí známka 9 bodů

nebo na koni bez madel: 10 kol ve vzporu bočně - výchozí známka 10 b.

Hodnota 1 kola je 1,0 b.

Pokyny pro hodnocení:

1) Cvičení na hříbku

- a) Technické chyby - vysazená poloha těla v kolech odbočmo
v poloze vzporu vpředu 0,1 – 0,5 (globální srážka)
v poloze vzporu vzadu 0,1 – 0,5 (globální srážka)
- neúplné obraty v bonifikovaných prvcích 0,1 – 0,3
- b) chyby držení těla - v každém kole dle pravidel
- c) pád 1,0

2) Cvičení na koni bez madel

- a) Technické chyby - vysazená poloha těla v kolech odbočmo
v poloze vzporu vpředu 0,1 – 0,5 (globální srážka)
v poloze vzporu vzadu 0,1 – 0,5 (globální srážka)
- natočení v kolech pokos 0,1 - 0,3 (globální srážka)
- b) chyby držení těla - v každém kole dle pravidel
- c) pád 1,0

KRUHY – výška 235 cm

Ze svisu náhmatem:

hodnoty cviků

- | | |
|---|--------|
| 1. vzepření zvolna souruč do vzporu | 0,5 b. |
| 2. přednos (výdrž 2 s.) | 0,5 b. |
| 3. spád vzad nebo sešin vpřed do svisu vnesmo | 0,5 b. |
| 4. přednos ve svisu (výdrž 2 s.) | 0,5 b. |
| 5. zvolna svis vnesmo | 0,5 b. |
| 6. výkrut vzad – předkmih | 0,5 b. |
| 7. zákmih – předkmih | |
| 8. zákmihem výkrut vpřed – zákmih | 0,5 b. |
| 9. předkmihem přemet vzad do stoje na zemi | 0,5 b. |

Poznámky k hodnocení:

V případě dopomoci trenéra se uplatní srážka 1,0 b. a prvek nebude uznán.

Zákmihy a předkmihy podle pravidel hodnocení, viz str. 28 a 29.

PŘESKOK: Přemet vpřed

Stůl na nejmenší možné výšce (110 cm), (není-li k dispozici, pak bedna našíř 110 cm).

Povoleny dva přeskoky. Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

BRADLA - Výška 140 cm

Z náskoku do podporu na pažích: hodnoty cviků

1. předkmihem podpor na pažích vznesmo
- **vzepření vzklopno do vzporu** 0,5 b.
2. zákmih – předkmih, **zákmih do stoje na rukou**
(i bez výdrže 2 s) 0,5 b.
3. předkmihem spád do svisu vznesmo - **předkmih – zákmih,** 0,5 b.
4. předkmih ve svisu vznesmo
5. **zákmihem vzepření vzklopno do vzporu,** 0,5 b.
6. **zákmih – předkmih** 0,5 b.
7. **zákmihem zánožka** vlevo (vpravo) stojem na rukou
(bez zastavení) do stoje na zemi. 0,5 b.

Zákmih do stoje na rukou (bod 2) se požaduje se zřetelným zastavením těla kolmo k žerdím.

Ostatní zákmihy a předkmihy podle pravidel hodnocení, viz str. 26 a 27.

HRAZDA

Výška hrazdy 235 cm

Ze svisu nadhmatem a nabráním kmihu: hodnoty cviků

1. zákmih - předkmihem **vzepření vzklopno do vzporu a zákmih** 0,5 b.
(boky v úrovni ramen)
2. **toč vzad** 0,5 b.
3. **kmihem podmetmo vzepření zákmihem** 0,5 b.
4. **kmih podmetmo,** zákmih, 0,5 b.
5. předkmihem obrat vlevo levoruč do svisu dvojhmatem
- předkmih
6. zákmih s přehmat do nadhmatu a **předkmihem salto vzad**
schylmo nebo prohnuté 0,5 b.

Zákmihy a předkmihy ve visu podle pravidel hodnocení, str. 28 a 29.

4.3. VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 3

volný šestiboj s povinnými prvky
v ě k do 15 let

Limit pro postup na M ČR - 50,00 b. v krajských přeborech.

Hodnocení a požadavky :

1. Zámka D:
Obtížnost 6 prvků + závěr (podle pravidel FIG pro juniory)
Hodnota závěru: A=0,1, B=0,3, C=0,5
2. Bonifikace 0,5 b. (1x na náradí) při zařazení prvků:
Prostná - saltový prvek hodnoty C a vyšší
Kůň našíř - prvek C a vyšší (kromě prvků skupiny 1)
Kruhy - prvek B ze skupiny 4 nebo 3
Bradla - prvek hodnoty C
Hrazda - prvek hodnoty C
Podmínkou přiznání bonifikace je provedení prvku bez velké chyby. Přiznaná bonifikace se přičte ke známce D.
3. Zámka E:
Emax =10 b. při uznání 5 prvků dle pravidel. Každý chybějící prvek do počtu 5 znamená snížení Emax o 0,5 b. je-li nahrazen prvkem bez hodnoty, jestliže nahrazen není, pak je za každý chybějící prvek snížena E max o 1,5 b.
4. Výjimky: povoleny poloviční mezikmihy a odkmihy, vyšší náskok na koně našíř, přídatné žíněnky
5. Výška náradí podle pravidel (přeskok: stůl 110 až 135 cm).
6. Pro postup do Přeboru ČR je limit 50,00 bodů v krajských přeborech.

4.4. VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 4

volný šestiboj s povinnými prvky
v ě k do 18 let

Limit pro postup na M ČR - 50,00 b. v krajských přeborech.

Hodnocení a požadavky :

1. Zámka D: Podle pravidel FIG pro juniory
2. Bonifikace 0,5 při zařazení prvků (Přidělí se jen 1x na náradí a požaduje se provedení bez velké chyby):
Prostná - saltový prvek hodnoty D a vyšší
Kůň našíř - prvek D a vyšší (kromě prvků skupiny 1)
Kruhy - prvek D ze skupiny 4 nebo 3
Bradla - prvek hodnoty D a vyšší
Hrazda - prvek hodnoty D a vyšší
3. Zámka E:
Emax =10 b. při uznání 6 prvků dle pravidel. Každý chybějící prvek do počtu 6 znamená snížení Emax o 1b. je-li nahrazen prvkem bez hodnoty, jestliže nahrazen není, pak je za každý chybějící prvek snížena E max o 2 b.
4. Výška náradí podle pravidel (přeskok: stůl 135 cm).
5. Pro postup do Přeboru ČR je limit 50,00 bodů v krajských přeborech.

5. LIGOVÉ SOUTĚŽE DRUŽSTEV

Ligové soutěže – Extraliga, I. liga a II. Liga- Startovní pořadí je:

tvoreno podle výsledků v předchozím ročníku, a to podle olympijského pořadí (vítěz zahajuje závod od akrobacie). Podle počtu rozhodčích a přihlášených družstev si TKM vyhrazuje právo upravit počet startujících družstev na jednotlivých disciplínách gymnastického víceboje.

V případě společného startu I. Ligy a Ligy mládeže (II. ligy), olympijské pořadí platí nejdříve pro I. Ligu a pak se doplní podle výsledků Ligou mládeže.

5.1. EXTRALIGA

Je nejvyšší soutěží 4 družstev TJ. Z každé TJ může soutěžit pouze jedno družstvo. Soutěž je jedno kolová. Soutěž proběhne na jaře. Vítězné družstvo získává titul

„Mistr ČR družstev mužů“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji. Soutěž je jednokolová. Přídavné žíněnky jsou povoleny.
2. Startují závodníci ve věku **16 let** a starší.
3. Družstva jsou složena až z osmi závodníků, maximálně 2 hostující závodníci.
4. Rozlosování soutěže, místa a termíny utkání provádí TKM-ČGF.
5. Na každém nářadí startují 4 závodníci družstva, avšak maximálně 1 hostující. Do výsledku družstva se na každém nářadí se započítávají 3 nejlepší výsledné známky startujících závodníků. Pořadí závodníků určí vedoucí družstev těsně před nástupem závodníka.
6. Každé družstvo je povinno zajistit 1 rozhodčího minimálně II. třídy a 1 rozhodčího s jinou kvalifikací. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM - ČGF. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
7. **Postup, setrvání a sestup:** první 3 družstva v této soutěži zůstávají. Družstvo na 4. místě automaticky sestupuje do I. ligy.

V extralize může startovat jen jedno družstvo oddílu, klubu.

5.2. I. LIGA

volný šestiboj

Je postupová soutěž **družstev TJ**. Vítězné družstvo získává titul

„Vítěz I. Ligy družstev mužů“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji. Soutěž je jednokolová. Soutěž proběhne na jaře.
2. Startují závodníci ve věku **15 let** a starší.
3. Družstva jsou složena až z **osmi závodníků**, max. 2 hostující závodníci.
4. Na každém náradí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Na každém náradí může startovat maximálně 1 hostující závodník.
6. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně III. třídy na vlastní náklady. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM-ČGF. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
7. **Postup, setrvání:** I. liga není sestupovou soutěží. Vítěz první ligy má právo startovat v následujícím ročníku Extraligy. Stanovisko o startu v následujícím ročníku Extraligy je vedoucí družstva povinen písemně oznámit předsedovi TKM nejpozději do 60 dnů od vyhlášení výsledků.

5.3.

LIGA MLÁDEŽE

volný šestiboj

Je soutěž pro **družstva TJ**. Soutěž je jednokolová a proběhne na jaře. Vítězné družstvo získává titul

„Vítěz Ligy mládeže“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG pro juniory ve volném šestiboji (přeskok 110-135 cm). Přídavné žíněnky jsou povoleny.
2. Startují závodníci ve věku **15 let** a mladší. Na každém náradí je povoleno hostování jednoho závodníka z jiné TJ.
3. Družstva jsou složena až z **osmi závodníků**, max. 2 hostujících.
4. Na každém náradí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Na každém náradí může startovat maximálně 1 hostující závodník.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně III. třídy na vlastní náklady. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.

6. PODMÍNKY PRO POSTUP V SOUTĚŽÍCH

| SOUTĚŽ | POSTUPOVÝ KLÍČ DO SOUTĚŽÍ |
|---|--|
| Výkonnostní stupeň nejmladších a mladších žáků (volné sestavy jaro) | jednotlivci do přeboru ČR 50 b. družstvo do přeboru ČR 160 b. |
| Výkonnostní stupeň starších žáků (volné sestavy jaro) | jednotlivci do přeboru ČR 50 b. družstvo do přeboru ČR 160 b. |
| Výkonnostní stupeň kadeti (volné sestavy jaro) | jednotlivci do přeboru ČR 50 b. |

Na M-ČR postupuje vždy jen jedno družstvo z TJ, oddílu, klubu.

Maximální počet družstev startujících na M ČR je 24 včetně družstev jednotlivců.

V případě nenaplnění tohoto počtu postupují automaticky druhá družstva z TJ, oddílu, klubu, podle počtu dosažených bodů.

O postupu rozhoduje TKM, která ihned upozorní trenéra družstva. Podmínkou pro účast je dodržení termínu pro přihlášky.

! POZOR! Jako člen družstva může postoupit i jednotlivec, který nesplnil body jednotlivce. Hostující závodník musí mít pro účast na MČR družstev a jednotlivců splněný postupový limit pro jednotlivce nebo za družstvo v němž hostuje, musí startovat již na krajském přeboru. Pokud družstvo splní limit pro postup družstva má nárok za něj startovat i na MČR.

| | |
|--|---------------------------------|
| Výkonnostní stupeň dorostenci (volné sestavy jaro) | jednotlivci do přeboru ČR 50 b. |
|--|---------------------------------|

Kadeti, dorostenci, junioři, muži

Na M-ČR postupují všichni přihlášení závodníci, kteří projdou krajským přeborem. Limit pro postup není stanoven. Závodníci, kteří se z vážných důvodů nemohou zúčastnit Krajských přeborů, doloží přihlášku s vyjádřením trenéra, případně oddílu nebo lékařským potvrzením.

TKM si vyhrazuje právo rozhodnout o účasti závodníků na M-ČR vzhledem k jejich výkonnosti.

Krajský přebor pro kategorie kadeti junior a senior není povinnou postupovou soutěží.

| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Výkonnostní stupeň 1 | jednotlivci do přeboru ČR 48,0 b. |
| Výkonnostní stupeň 2 | jednotlivci do přeboru ČR 48,0 b. |
| Výkonnostní stupeň 3 | jednotlivci do přeboru ČR 50,0 b. |
| Výkonnostní stupeň 4 | jednotlivci do přeboru ČR 50,0 b. |

Závodníci, kteří se z vážných důvodů nemohou zúčastnit krajských přeborů, doloží přihlášku s vyjádřením trenéra, případně oddílu o důvodu neúčasti, případně doloží lékařské potvrzení.

7. Prvky, které budou uznávány mimo pravidel v kategorii žáků a dorostenců.
Ostatní prvky, polohy, pokud nejsou v pravidlech, nebudou uznávány.

Prvky „A“ plní i skupinu.

Neplatí pro kadety, juniory a muže.

| | Bez hodnoty | Hodnota A | Skup. |
|------------------|--|------------------------------|----------|
| Prostná | Placka / vzklopka / | | |
| | Stoj na rukou bez výdrže /špicar bez výdrže/ | Netrestá se srážkou za výdrž | |
| | Kotoul schylmo vpřed i vzad | | |
| | Rondat /skok s dvojným obratem (360°) | | |
| | Přemet stranou | | |
| Kůň našíř | Přešvih únožmo vpřed | Kolo jednož | 1 |
| | Přešvih únožmo vzad | Kolo únožmo | 1 |
| | Výšvih | | |
| | Seskok přešvihem jednož nebo snožmo | | |
| Kruhy | vzepření tahem souruč | Roznožka | 4 |
| | svis vznesmo nebo svis střemhlav/ ze svisu vzadu svis vznesmo nebo střemhlav | | |
| | přednos ve visu nebo shybu | | |
| | Z visu silový přechod přednosem do svisu vznesmo nebo střemhlav | | |
| | Shyb s výdrží | | |
| | Salto skrčmo | | |
| | Stoj o skrčených pažích a odkmih do visu | | |
| | Kmih ve svisu (předkmih a zákkih nebo opačně) | | |

| | | | |
|---|---|---|----------|
| Bradla | Vzklopka do podporu | Moy do podporu | 3 |
| | Vzklopka z podporu do vzporu i roznožmo | Spádová vzklopka | 3 |
| | Vzklopka do vzporu roznožmo | Velvýmyk do vzporu | 3 |
| | Vzepření zákmihem | Předkmih.obr. pod 45° | 1 |
| | Obrat ve vzporu | | |
| | Z podporu kotoul vzad do vzporu | | |
| | Kotoul vpřed | | |
| | Salto vpřed do podporu | | |
| | Přednožka; zánožka (i s obraty) | | |
| | Kmih ve vzporu nebo v podporu na pažích (předkmih a zákmih nebo opačně) | | |
| | Salto skrčmo | | |
| | Hrazda | Výmyk | |
| Přešvih vpřed únožmo; schylmo | | Vzklopka z kmihu nebo spádová vzklopka i bez zákmihu do stoje | 3 |
| Přešvih vzad únožmo; schylmo | | Zákmihem seskok s obratem | |
| Toč vpřed | | | |
| Toč vzad | | | |
| Vzepření jízdmo | | | |
| Toč vpřed jízdmo | | | |
| Skrčka, roznožka, schylka | | | |
| Zánožka odkmihem přes stoj na rukou | | | |
| Podmet | | | |
| Salto skrčmo | | | |
| Vzepření zákmihem pod 45 st. | | | |
| Přešvih roznožmo z visu do svisu | | | |
| Kmih podmetmo | | | |
| Předkmihem obrat ve visu | | | |
| Kmih ve svisu (předkmih a zákmih nebo opačně) | | | |

8. KRITÉRIA HODNOCENÍ KMIHU V ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH

8.1 ZÁKMIH VE VZPORU

(BRADLA, HRAZDA)

Týká se především předepsaných zákmihů v povinných sestavách,

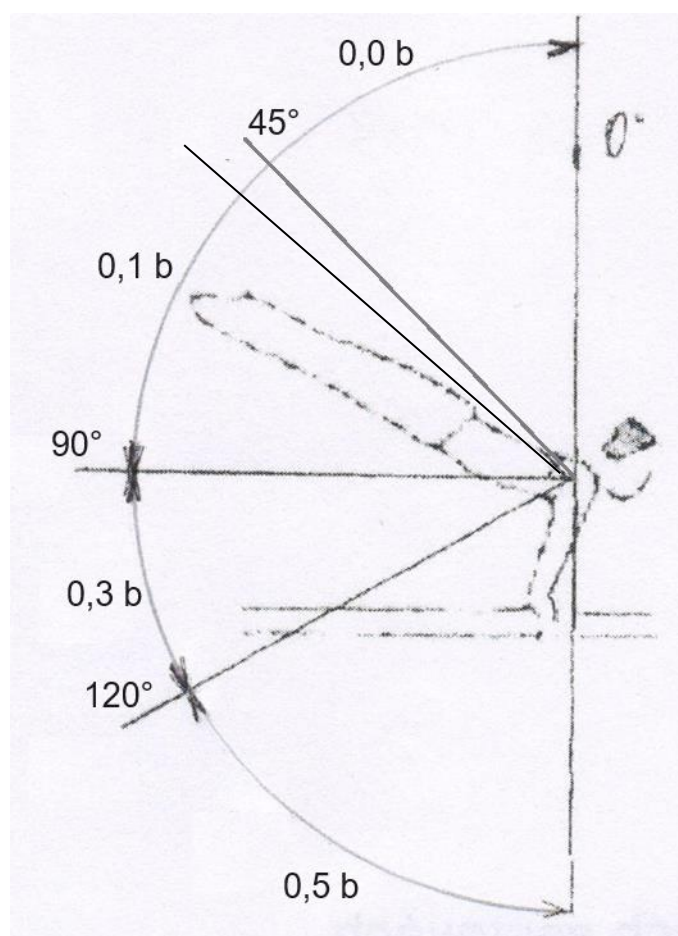
Ve volných sestavách: konečné polohy prvků (v pravidlech definované do stoje na rukou)

povolené mezikmihy, odkmihy

Netýká se nabrání kmihu.

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ POLOHY MĚŘENY OD POLOHY STOJE NA RUKOU)



| | | | | |
|--------------|----------|-----------|------------|-------------|
| Poloha těla: | 0° - 45° | 45° - 90° | 90° - 120° | 120° - 180° |
| Srážka: | 0,0 b | 0,1 b | 0,3 b | 0,5 b |

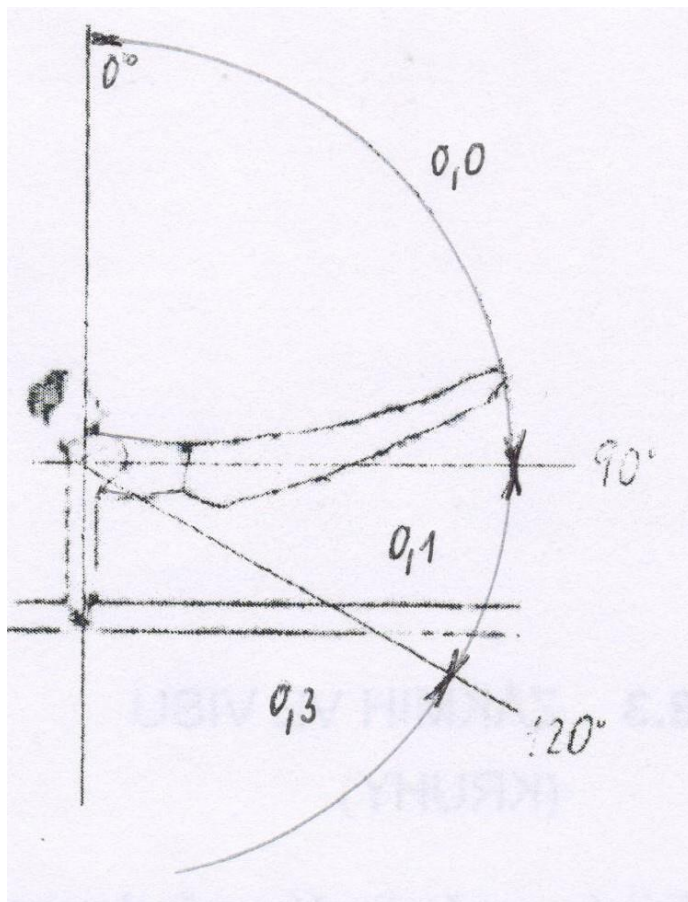
(přímka polohy těla = spojnice ramen a boků)

8.2 PŘEDKMIH VE VZPORU (BRADLA)

Týká se především předepsaných předkmihů v povinných sestavách,
Ve volných sestavách: konečné polohy povolených mezikmihů

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ POLOHY MĚŘENY OD HORNÍ VERTIKÁLY)



| | | |
|--------------|------------|---------------|
| Poloha těla: | 90° - 120° | více než 120° |
| Srážka: | 0,1 | 0,3 |

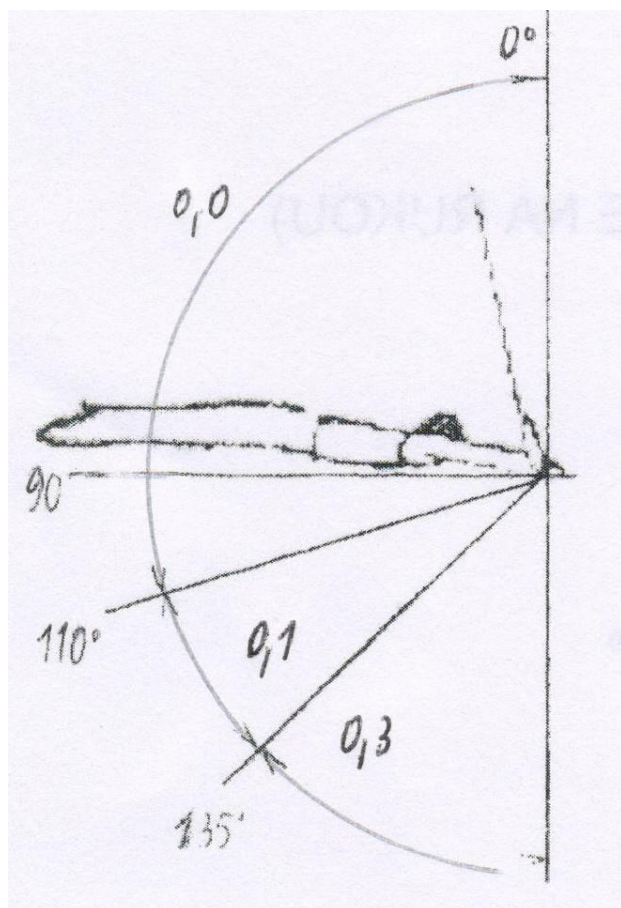
(přímka polohy těla = spojnice ramen a boků)

8.3 ZÁKMIH VE VISU (KRUHY)

Týká se především předepsaných zákmihů v povinných sestavách,
Ve volných sestavách: konečné polohy povolených mezikmihů

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ ODCHYLKY MĚŘENY OD POLOHY STOJE NA RUKOU)



| | | |
|--------------|-------------|---------------|
| Poloha těla: | 110° - 135° | více než 135° |
| Srážka: | 0,1 | 0,3 |

(přímka polohy těla = spojnice kruhů a boků)

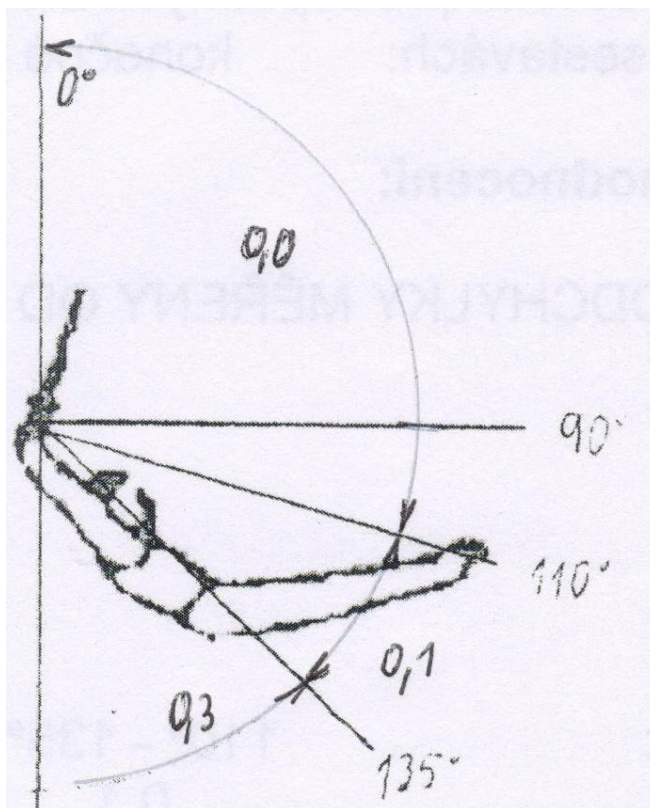
8.4 PŘEDKMIH VE VISU

(KRUHY)

Týká se především předepsaných předkmihů v povinných sestavách,
Ve volných sestavách: konečné polohy povolených mezikmihů

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ ODCHYLKY MĚŘENY OD POLOHY STOJE NA RUKOU)



Poloha těla: 110° - 135° více než 135°

Srážka: 0,1 0,3

(přímka polohy těla = spojnice kruhů a boků)

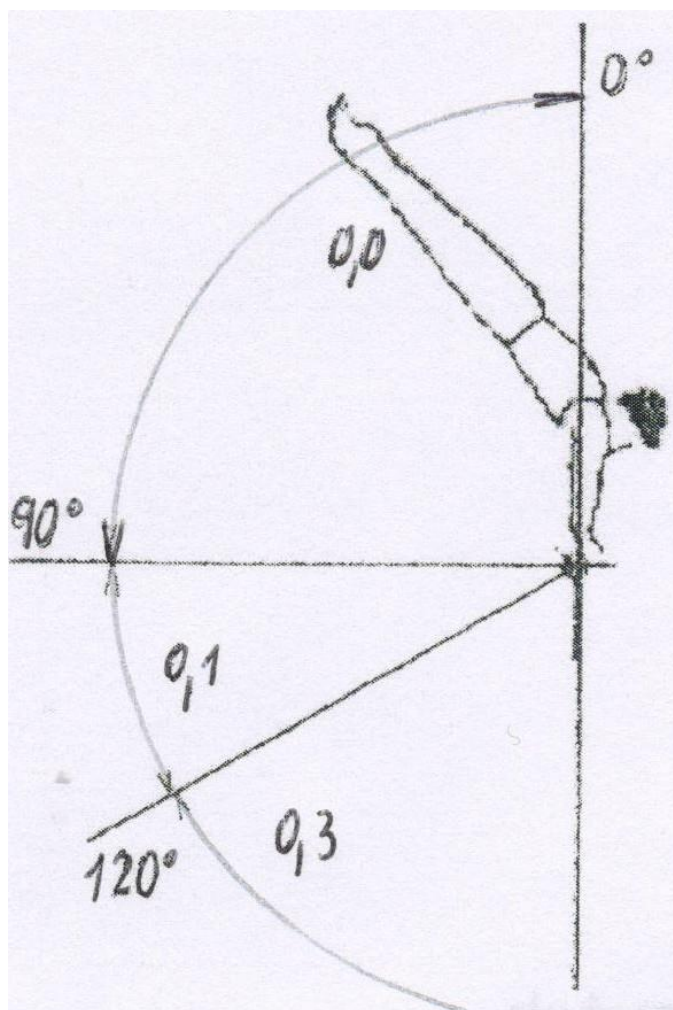
8.5 ZÁKMIH VE VISU

(HRAZDA)

Týká se především předepsaných zákmihů v povinných sestavách,
Ve volných sestavách: konečné polohy povolených mezikmihů

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ ODCHYLKY MĚŘENY OD POLOHY STOJE NA RUKOU)



Poloha těla: 90° - 120° více než 120°

Srážka: 0,1 0,3

(přímka polohy těla = spojnice hrazdy a boků)

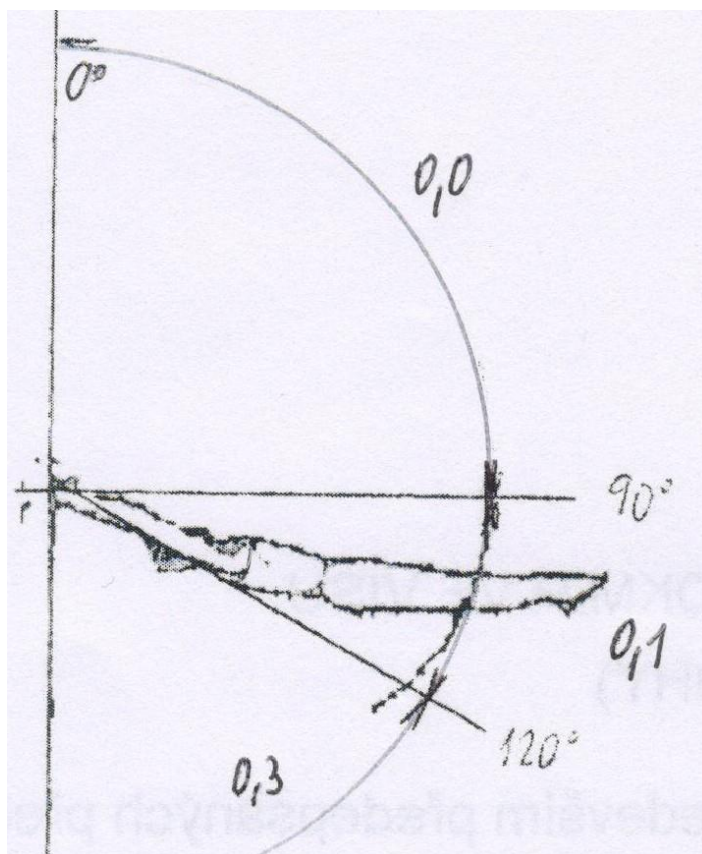
8.6 PŘEDKMIH VE VISU

(HRAZDA)

Týká se především předepsaných předkmihů v povinných sestavách,
Ve volných sestavách: konečné polohy povolených mezikmihů

Kritérium hodnocení:

(ÚHLOVÉ ODCHYLKY MĚŘENY OD POLOHY STOJE NA RUKOU)



| | | |
|-------------|------------|---------------|
| Poloha těla | 90° - 120° | více než 120° |
| Srážka: | 0,1 | 0,3 |

(přímka polohy těla = spojnice hrazdy a boků)