

**Závodní program**

**Platný od 1.1. 2025**

**Verze: 25-03**



**ČESKÁ  
GYMNASTICKÁ  
FEDERACE**

## Slovo úvodem:

Na začátku roku 2024 se Technická komise sportovní gymnastiky mužů (TK SGM) rozhodla zmodernizovat závodní program mužských složek sportovní gymnastiky. Vytvořila závodní program, jehož cílem je metodická podpora široké gymnastické základny, sportovních gymnastů všech výkonnostních úrovní včetně talentované mládeže. Program obsahuje systém soutěží v ČR a odráží aktuální i očekávaný vývoj ve sportovní gymnastice mužů.

Program obsahuje povinný i volný soutěžní program. Programy jsou v některých kategoriích kombinovány tak, aby byla ovlivňována sportovní kariéra závodníků bez ohledu na jejich aktuální sportovní výkonnost. Současně je ambicí závodního programu pozitivně ovlivňovat práci a působení trenérů, rozhodčích i činovníků oddílů sportovní gymnastiky mužů v ČR.

Program si klade tři základní cíle:

- **Podpora trenérů mládeže:** Pomáhat trenérům mládeže vytvářet a vést tréninky, které podporují všestranný rozvoj gymnastů s důrazem na bezpečnost a dlouhodobý výkonnostní růst. Takový trénink je z hlediska vývoje mladého gymnasty důležitý pro jeho tělesný i duševní vývoj a v neposlední řadě by měl pozitivně přispívat harmonickému a všestrannému rozvoji sportovce, k jeho zdraví a odolnosti.
- **Výkonnostní růst a podpora talentované mládeže:** Otevřenost a flexibilita programu umožňuje reagovat na směr vývoje mezinárodní gymnastiky. Vytvářet úpravy programu s cílem usnadnit talentovaným gymnastům se dále rozvíjet a držet „krok“ s konkurencí. Vyhledávání a podpora talentované mládeže je nejvyšší prioritou technické komise.
- **Rozšíření základny sportovní gymnastiky mužů:** Program v základních stupních nabízí přiměřenou náročnost povinných sestav. Komise očekává, že jednoduchost a srozumitelnost přispěje k rozšiřování sportovní základny.

## Program povinných sestav

Povinný program je rozdělen do tří kategorií (U9, U11 a U13). Základní povinné sestavy je možné individualizovat, zvyšovat jejich náročnost prostřednictvím „bonusových“ prvků, které v sestavě nahrazují prvky základní. Program umožňuje pohybově nadaným gymnastům účastnit se soutěží o jednu kategorii výše. Současně, v případě krajských a nižších soutěží setrvat v jedné kategorii i o rok déle. Hodnocení povinného programu je popsáno v příloze ke každé sestavě zvlášť. Složení výsledné známky je stejné jako program volných sestav, tj: **Výchozí známka = hodnota D + srážky – hodnota E + neutrální srážky – hodnota N.**

## Program volných sestav

Program volných sestav je učen pro kategorie: U11, U13, U15, U18B, U18 a MT. Nejvyšší soutěží volného programu je MČR. Tento program napomáhá mladým gymnastům při výběru vhodných prvků a motivuje je k učení takových, které později mohou uplatnit i na mezinárodních závodech. Díky bonusovým prvkům pro mládežnické kategorie, bude talentovaná mládež pozitivně motivovaná k učení takových sestav, které budou moderní a konkurenceschopné při mezinárodním porovnání.

## System soutěží a výkonnostních stupňů

Mladší závodník může startovat ve vyšší kategorii, ale nesmí už přestoupit do nižší kategorie. Toto pravidlo se netýká JINÝCH ZÁVODŮ A MEMORIÁLŮ. Kategorie U10B, U12B a U14B jsou určeny pro širší gymnastickou základnu a budou vypisovány na krajských soutěžích.

Kategorie	Značka	Věk	MČR	Družstva	Finále	Krajské soutěže
nejmladší žáci	<b>U9</b>	9 a mladší	2x	4-4-2	ne	do 10 let U10B
mladší žáci	<b>U11</b>	11 a mladší	2x	4-4-2	víceboj	do 12 let U12B
starší žáci	<b>U13</b>	13 a mladší	2x	4-4-2	víceboj	do 14 let U14B
kadeti	<b>U15</b>	15 a mladší	2x	Liga mládeže	jednotlivá náradí	do 16 let
junioři B	<b>U18B</b>	18 a mladší	2x	Ligové soutěže	ne	do 18 let
junioři	<b>U18</b>	Dle UEG	2x	Ligové soutěže	jednotlivá náradí	ne
Muži	<b>MT</b>	18 a starší	2x	Ligové soutěže	jednotlivá náradí	od 17 let

Vysvětlivky:

**PP** ...povinný program

**VP** ...volný program

**MT** ...mistrovská třída

**4-4-2** ... závod družstev, kdy družstvo obsahuje až 4 gymnasty a 2 nejlepší známky se počítají

**Top24-6boj** ... finálový závod ve volných sestavách, kdy nejlepších 24 závodníků z kvalifikace postupuje do finále závodu víceboje (organizátor soutěže se souhlasem TK SGM si vyhrazuje právo tento počet dle počtu účastníků snížit na 18 nebo 12 závodníků nebo naopak zvýšit na počet 30).

**Top6** ... finálový závod ve volných sestavách, do kterého se kvalifikuje nejlepších 6 závodníků na jednotlivých náradích gymnastického víceboje.

## Jarní soutěže

Značka	MČR jednotlivců		Krajské soutěže	Jiné závody Memoriály
	Kvalifikace	Finále		
<b>U9</b>	Povinný program		PP – do 10 let	PP
<b>U11</b>	povinný program 6 boj	volné sestavy 6 boj	PP – do 12 let	VP
<b>U13</b>	povinný program 6 boj	volné sestavy 6 boj	PP – do 14 let	VP
<b>U15</b>	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 6 jednotlivé nářadí	VP – do 16 let	VP
<b>U18B</b>	volné sestavy 6 boj	volné sestavy 6 boj	VP – do 18 let	VP
<b>U18</b>	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 6 jednotlivé nářadí	ne	VP
<b>MT</b>	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 6 jednotlivé nářadí	VP – od 17 let	VP

Pro jarní soutěže platí:

1. Krajské soutěže jsou kvalifikací na MČR – závodníci, kteří se chtějí kvalifikovat musí startovat v příslušných kategoriích dle MČR a musí splňovat požadavky pro start na MČR anebo požádat prostřednictvím předsedy TK SGM o udělení výjimky.
2. Zdravotní způsobilost: Lékařská prohlídka dle směrnice ČGF
3. Splnění výchozí známky dle požadavků závodního programu dané kategorie

## Podzimní soutěže

Značka	MČR družstev	Krajské soutěže Sokolské přebory	Jiné závody Memoriály
<b>U9</b>	Povinný program 4-4-2	PP – do 10 let	PP
<b>U11</b>	Povinný program 4-4-2	PP – do 12 let	VP
<b>U13</b>	Povinný program 4-4-2	PP – do 14 let	VP
<b>U15</b>	Volné sestavy – liga mládeže	VP – do 16 let	VP
<b>U18B - U18</b>	Volné sestavy – liga	ne	VP
<b>MT</b>	Volné sestavy víceboj – liga	ne	VP

Pro podzimní soutěže platí:

1. Krajské soutěže jsou kvalifikací na MČR – závodníci, kteří se chtějí kvalifikovat musí startovat v příslušných kategoriích dle MČR a musí splňovat požadavky pro start na MČR anebo požádat prostřednictvím předsedy TK SGM o výjimku. Účast na krajském přeboru v dané kategorii (TK SGM uděluje výjimky).
2. Zdravotní způsobilost: Lékařská prohlídka dle platných směrnic ČGF

**Česká gymnastická federace – závodní program**  
**Sportovní gymnastika mužů 2025+**

Pro soutěž družstev je nutná účast družstva nebo jednotlivců na krajském přeboru a každý závodník musí plnit výše uvedené požadavky (TKM SGM uděluje výjimky). Maximální počet družstev pro kategorii a kraj není omezen. **Start smíšených družstev z různých oddílů je povoleno.**

Soutěže družstev od kategorie U15 se řídí pravidly soutěží: liga mládeže, I liga a Extraliga. To je uvedeno na konci závodního programu v sekci LIGOVÉ SOUTĚŽE.

## ZÁVODNÍ PŘEDPISY

### Závodní program – volné sestavy

<b>U11</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti A (dle tabulky seskoky)	Poloviční mezikmihy bez srážek, Známka – D narůstá dle tabulky bonusových prvků, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
<b>U13</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Poloviční mezikmihy bez srážek, Známka – D narůstá dle tabulky bonusových prvků, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
<b>U15</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Známka – D narůstá dle tabulky bonusových prvků, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
<b>U18B</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Poloviční mezikmihy bez srážek, Známka – D narůstá dle tabulky bonusových prvků, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
<b>U18</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel JUN	Povoleny přídavné žíněny
<b>MT</b>	<b>Známka – D</b>	<b>Známka – E</b>	<b>Závěr</b>	<b>Výjimky</b>
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Povoleny přídavné žíněny

**Česká gymnastická federace – závodní program**  
**Sportovní gymnastika mužů 2025+**

Ve volných sestavách se závodí od kategorie **U11**, a to na všech závodech, které jsou pod hlavičkou ČGF. Pro závodníky mladší 9ti let se doporučuje vypisovat závody v povinném programu, aby se zamezilo zraněním a také metodickým chybám, způsobeným zařazení prvků z pravidel FIG, které jsou hlavně tvořeny pro dospělé závodníky nikoliv pro začínající mladé gymnasty.

## **ZÁVODNÍ PŘEDPISY – úpravy ČGF**

### **Tabulka prvků**

<b>Nářadí</b>	<b>Prvky povolené na závodech ČGF</b>
Akrobacie	kotoul vpřed schylmo, kotoul vzad schylmo, kotoul vzad stojem na rukou sed roznožný a předklon, vzpažit (placka), výskok s obratem o 180°, druhé salto vpřed (schylmo nebo s obratem o 180°) přemet stranou, rondát
Kůň na šíř	2. – 5. kolo odbočmo na hřbetu koně
Kruhy	2. výkrut vzad, 2. výkrut vpřed, vzepření tahem souruč, svis střemhlav (2s), přednos ve svisu (2s) svis vzadu (2s), předkmih, zákmih
Bradla	spádová vzklopka, zákmih stojem na rukou, předkmih, zákmih, přednos roznožmo vně, vznos (i skrčmo), zákmihem vzepření z podporu
Hrazda	zákmih, předkmih, předkmih s obratem 180°, vzklopka do vzporu, spádová vzklopka, toč vzad, toč vpřed

Jednotlivé prvky lze předvést na závodech ve volných sestavách v kategoriích (U11, U13, U18B) a tak eliminovat možné neutrální srážky za příliš krátkou sestavu. Tyto prvky však nepřinášejí žádnou hodnotu pro známku – D. Takto je závodník nucen cvičit plnohodnotné sestavy a napomáhá mu s výběrem jednotlivých prvků. Tento systém tak napomáhá ke správnému a logickému sestavení gymnastické sestavy. Gymnasta rozvíjí základní kondici a také dodržuje metodické postupy. Gymnastické sestavy budou tak bezpečnější a přehlednější pro trenéry, rozhodčí a také diváky.

## ZÁVODNÍ PŘEDPISY – úpravy ČGF

### Tabulka závěrů

Náradí/ obtížnost	Závěry bonifikované při bezchybném doskoku a povolené závěry, které jsou hodnoceny dvojnásobkem hodnoty, na závodech ČGF		
	A	B	C
Akrobacie	Salto vz. Salto vp.	Salto vz. top. Salto vz. top. 360° Salto vp. top.	Salto vz. top. 720° Salto vp, top 360° Dvojné salto vz.
Kůň na šíř	Zánožka z kola odbočmo Ruské kolo 360° a zánožka	Závěr stojem na rukou dle pravidel FIG Ruské kolo 720° a zánožka	Závěr stojem na rukou dle pravidel FIG Ruské kolo 1080° a zánožka
Kruhy	Salto vz, top.	Dvojné salto vz.	Dvojné salto vz. 360° Dvojné salto vz. top. Dvojné salto vp.
Přeskok	Dle pravidel FIG		
Bradla	Salto vz. top Salto vp. sch. Salto vz. top. ze svisu		Dvojné salto vz.
Hrazda	Salto vz. top.	Dvojné salto vz.	Dvojné salto vz. 360° Dvojné salto vz. top.

Výše uvedené závěry lze předvést na závodech ve volných sestavách pro kategorie U11, U13, U15 a U18B. Přináší dvojnásobnou hodnotu závěru a také bonus za doskok 0,1b. při bezchybném doskoku dle pravidel FIG. Další závěry vyšších hodnot již dle pravidel FIG. Ostatní závěry lze předvést, avšak závodník obdrží pouze hodnotu závěru (0,1b. nebo 0,2b. nebo 0,3b.) Takto pozitivně ohodnocené závěry dle výše uvedené tabulky mají pozitivní vliv na trénování takových seskoků, které mají budoucnost a směřují k mezinárodním trendům sportovní gymnastiky. Tyto závěry jsou bezpečné a jejich učením se rozvíjí základní koordinační a orientační dovednosti.



## ZÁVODNÍ PŘEDPISY – úpravy ČGF

### Tabulka bonifikovaných prvků

Náradí / kategorie	Prvky nebo kombinace bonifikované 1,0 bodem, ve volných sestavách na závodech ČGF	
	U11	U13, U15 a U18B
Akrobacie	Salto vp. – salto vp. (nebo vyšší obtížnost) Salto vz. top. 360°	Salto vp. top. – salto vp. top (nebo vyšší obtížnost) Salto vz. top. 720°
Kůň na šíř	Magyar Sivado	Magyar Sivado
Kruhy	Výkrut vp. rozporem střežhlav Váha vzadu (2s) a tahem zpět do svisu střežhlav top.	Tahem stoj na rukou o napjatých pažích (špicar) Veletoč vz. nebo vp.
Bradla	Toč vz. do vzporu Vznos (2s) a tahem stoj na rukou snožmo(2s) (špicar snožmo)	Veletoč vz. – veletoč vz. (nebo jiné C a vyšší) Diamidov nebo předkmihem obrat
Hrazda	Stalder Endo	Průvlek stojem na rukou (Adler) Tkačev

Výše uvedené prvky a kombinace napomáhají závodníkovi při výběru prvků směřujících k modernímu stylu pojetí sportovní gymnastiky. Maximální bonusový zisk pro jednu sestavu na každém náradí jsou 2,0b. Kombinace jsou uvedené v minimálním provedení, lze zařazovat těžší prvky.

Například akrobacie U11: salto vp.- salto vp. ...hodnota D – 0,3 + 0,1 + 1,0

salto vp.- salto vp. top ...hodnota D – 0,3 + 0,1 + 0,2 + 1,0

Například bradla U13: veletoč vz.- veletoč vz. ...hodnota D – 0,3 + 0,3 + 1,0

veletoč vz.- moy (C) ...hodnota D – 0,3 + 0,3 + 0,3 + 1,0

### Tabulka skoků

Náradí/ kategorie	Skoky a jejich hodnoty na závodech ČGF				
	1,2	1,8	2,2	2,6	3,8
Přeskok kategorie U11,U13,U15, U18B	Přemet vpřed	Tsukahara	Přemet vp. a salto vp.	Kasamatsu nebo přemet vp. a salto vp. 180°	Kasamatsu top. nebo přemet vp. a salto vp. schylmo 180°

Takto ohraničený výběr skoků je návodem, jak se rozvíjí moderní přeskok na mezinárodních závodech. Skoky vedou k většímu bezpečí a rozvoji základní koordinační a orientační dovednosti mladého gymnasty. Závod tím bude jednodušší pro trenéry, rozhodčí a diváky.

### Tabulka požadavků na náradí a žíněnky

Náradí / kategorie	Náradí pro volné sestavy na závodech ČGF	
	U11	U13 a U15
Akrobacie	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m
Kůň na šíř	Bez madel, výška dle FIG můstek nebo bedna pro náskok povolena	Dle FIG Můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Kruhy	Dle FIG plus přídatná 20 cm žíněnka	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka
Bradla	Dle FIG plus přídatná 10-20 cm žíněnky	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka
Hrazda	Dle FIG plus přídatná 10-30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka
Přeskok	Stůl 110-115 cm	Stůl 125 cm

**Přeskový stůl pro kategorii U15 lze zvednout na originální výšku dle FIG**

Kategorie U18 a MT dodržují pravidla dle FIG, ale přídatné 10 cm žíněnky jsou pro doskoky (netýká se koně našíř) a letové prvky dovoleny. Pro veškeré závody všech kategorií je určující porada trenérů a rozhodčích.

## POVINNÝ PROGRAM

Povinný program vypsáný pro kategorie U9, U11 a U13 mají rozvíjet základní prvky, eleganci a technickou dokonalost mladých gymnastů. Hodnocení sestav se zaměří na čistotu provedení a gymnasté směřují předvádět pouze takové prvky, které technicky zvládají na vysoké technické úrovni a s jistotou. Gymnastům se doporučuje předvádět opravdu jen takové prvky, které opakovaně na tréninku zvládají a neohrožují tak s vlastním zdravím.

Základní sestavy na nářadích se skládají z 8 modulů, které mají hodnotu 0,5 bodů. Pokud gymnasta nepředvede část nebo celý modul, tak se mu nezapočítává do výchozí známky, která je pro základní sestavu stanovena na 4,0 bodů. **Výchozí známka nebo hodnota sestavy označuje známku D.** Dále existuje možnost, jak navyšovat výchozí známku pomocí bonusových prvků, a to o hodnotu 0,5 bodů pro bonus a 1,0 bodů pro superbonus v kategorii U9. Tyto bonusy budou uznány rozhodčím pouze při dokonalém provedení prvku nebo kombinací prvků bez pádu. Pokud je bonus proveden místo základního modulu a bonus není uznán, závodník dostane připsanu hodnotu modulu. Pro přeskok a koně na šíř platí pravidlo schodů. To znamená, že pokud závodník spadne, jde s výchozí známkou o bonus níže anebo na základní sestavu. Opakování bonusu není dovoleno a závodník pokračuje dál v sestavě. Opakování nezdařeného základního modulu dovoleno je. Pro počet kol na koni na šíř platí pravidlo pouze jednoho opakování, kde počet maximálně dvou pokusů se počítá. **Srážky tedy hodnota známky E se určuje dle mezinárodních pravidel anebo je v příloženém textu uvedeno jinak.** Systém hodnocení povinných sestav je podrobněji popsán při textovém popisu sestav a kde jsou také uvedeny srážky, které nejsou dle pravidel, ale zaměřují se na techniku cvičení, která je stavebním kamenem tohoto programu.

### Tabulka požadavků na nářadí a žíněnký

Nářadí / kategorie	Nářadí pro povinné sestavy na závodech ČGF		
	U9	U11	U13
Akrobacie	Dle FIG nebo pás 6 m	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m
Kůň našíř	Horní díl bedny a závěsný kýbl nebo hříbek Spieth	Bez madel, výška dle FIG můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Dle FIG Můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Kruhy	Dle FIG plus přídavná 30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Přeskok	Rozběhový pás, můstek a žíněnka o výšce 50 cm	Stůl 110 cm	Stůl 125 cm
Bradla	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Hrazda	Doskočná hrazda (200- 220cm)	Dle FIG plus přídavná 30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka

## **Povinné sestavy:**

### **Dle příloh U9, U11 a U13**

## **Ligové soutěže**

Tato soutěž družstev má tři stupně – Extraliga I. liga a II. Liga (liga mládeže)

Startovní pořadí je: tvořeno 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 II. Ligy (liga mládeže), olympijské pořadí platí nejdříve pro I. Ligu a pak se doplní podle výsledků ligu mládeže.

## **Extraliga**

Je nejvyšší soutěží 4 družstev TJ. Z každé TJ může soutěžit pouze jedno družstvo. Soutěž je jedno kolová. Soutěž proběhne na podzim. 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 náradí startují 4 závodníci družstva, avšak maximálně 1 hostující. Do výsledku družstva se na každém náradí 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.

## **I. Liga**

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 podzim.
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.
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-ČGF. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
6. 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 30 dnů od vyhlášení výsledků.

## **II. Liga (liga mládeže)**

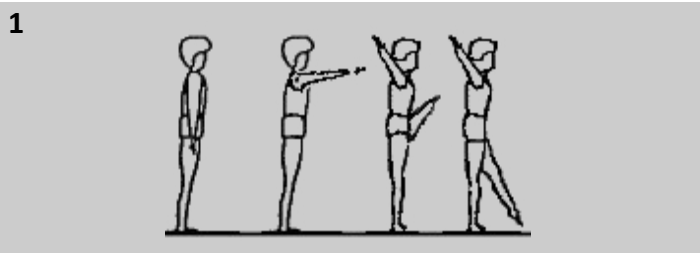
Je soutěž pro družstva TJ. Soutěž je jednokolová a proběhne na podzim.

Vítězné družstvo získává titul: „Vítěz Ligy mládeže“.

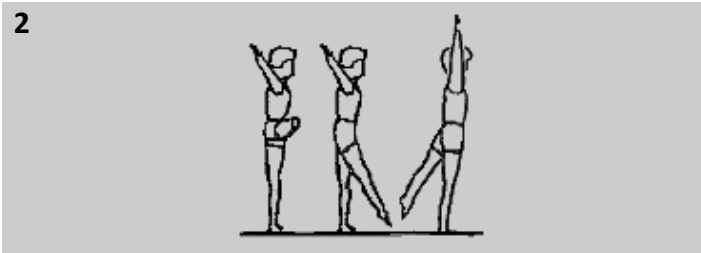
Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel U15 ve volném šestiboji. 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.

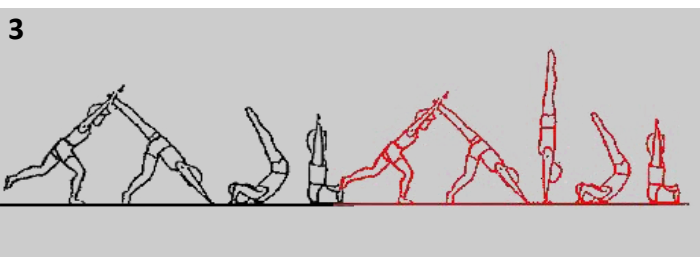
## Základní program (U9): Akrobacie



1 Ze stoje spatného – předpažením upažit - švihem unozit povýš levou a přinožením levé výkrok levou vpřed -

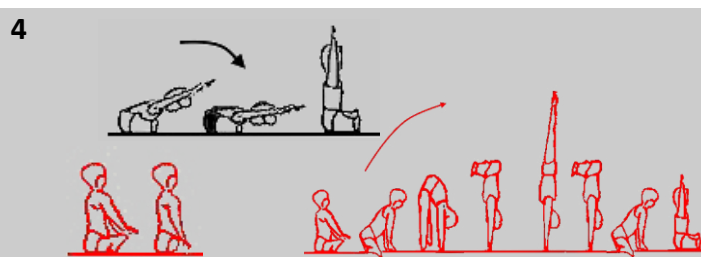


2 přinožením pravé švihem unozit povýš pravou – přinožit, vzpažit



3 Výkrokem levou vpřed kotoul – sed roznožný, vzpažit

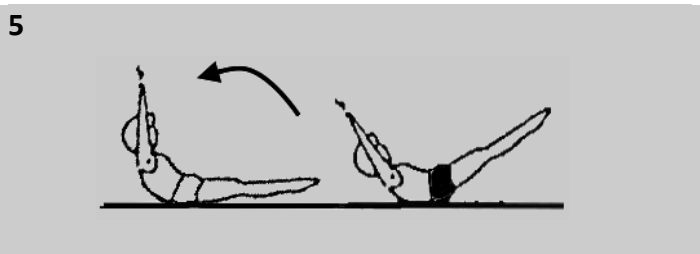
**Bonus 1: Sed roznožný stojem na rukou, vzpažit**



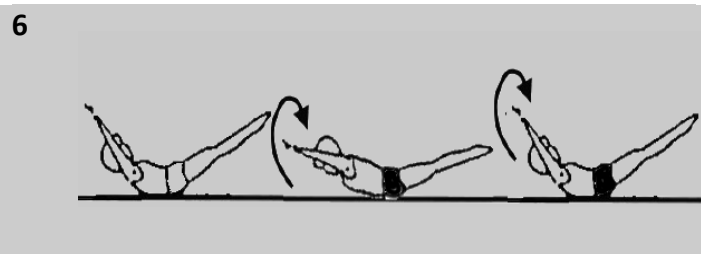
4 předklon, vzpažit, výdrž (2s) – zpět do sedu roznožného

**Bonus 2: po modulu 4 - položením rukou na zem čelný rozštěp výdrž (2s)**

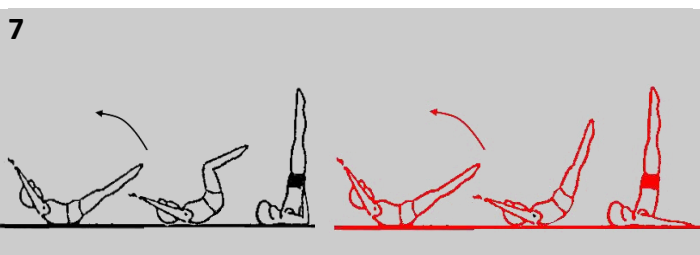
**Superbonus: po modulu 4 a bonusu 2: zvolna tahem stoj na rukou (špicar) a pomalu zpět do sedu roznožného – vzpažit**



5 pomalým snožením nohou nad zemí přechod do pozice „C+“ a výdrž (2s), ruce ve vzpažení

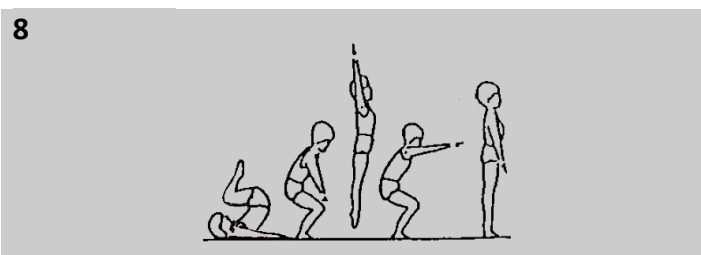


6 obratem do pozice „C-“ a výdrž (2s) – obratem zpět do pozice „C+“ a výdrž (2s)



7 pokrčením přednožmo stoj na lopatkách a výdrž (2s) s dopomocí rukou v bocích

**Bonus 3: pomalým přednožením a položením rukou na zem podél těla, stoj na lopatkách a výdrž (2s)**



8 skrčením nohou a předpažením paží přechod do dřepu – výskok a doskok (podřep ruce v předpažení)

## Základní program (U9): Akrobacie

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Ze stoje spatného – předpažením upažit - švihem unožit levá a přinožením levé vykročit .....</b> 0,5 Unožení není vodorovné			
2	<b>Přinožením pravé švihem unožit pravá – přinožením vzpažit .....</b> 0,5 Unožení není vodorovné			
3	<b>Vykročením levé kotoul vp. – sed roznožmo, vzpažit .....</b> 0,5 <b>Bonus 1: Sed roznožmo stojem na ruce, vzpažit .....</b> 0,5 b. V sedu roznožmo nejsou ruce ve vzpažení		0,3	
4	<b>Předklon, ruce ve vzpažení, výdrž (2s) – zpět do sedu roznožmo.....</b> 0,5 <b>Bonus 2: Po modulu 4 položením rukou na zem čelný rozštěp výdrž (2s).....</b> 0,5 b. <b>Superbonus: Po modulu 4 a bonusu 2: pomalým tahem do stoje na ruce (špicar) pomalu zpět do sedu roznožmo - vzpažit .....</b> 1,0 b. Během základního modulu nejsou ruce ve vzpažení Nedostatečný rozsah v rozštěpu		0,3	
5	<b>Pomalým snožením nohou nad zemí do pozice „C+“ a výdrž (2s),ruce ve vzpažení .....</b> 0,5 Nedostatečná poloha „C+“ Hlava není v prodloužení těla		0,3	
6	<b>Obratem do pozice „C-“ a výdrž (2s) – obratem zpět do pozice „C+“ a výdrž (2s).....</b> 0,5 Nedostatečná poloha „C-“ („C+“) Hlava není v prodloužení těla		0,3	
7	<b>Skrčmo nohama do stoje na lopatkách a výdrž (2s) s dopomocí rukou .....</b> 0,5 <b>Bonus 3: pomalým přednožením nohou a položením rukou na zem podél těla, stoj na lopatkách a výdrž (2s).....</b> 0,5 b. Nedostatečně rovné boky ve stoji na lopatkách			
8	<b>Skrčením nohou a předpažením rukou do dřepu – výskok a doskok (podřep ruce v předpažení).....</b> 0,5 Pomoc rukou při přechodu do dřepu Nedostatečná výška výskoku		0,3 0,3	

**Základní sestava: 4,00 b.**

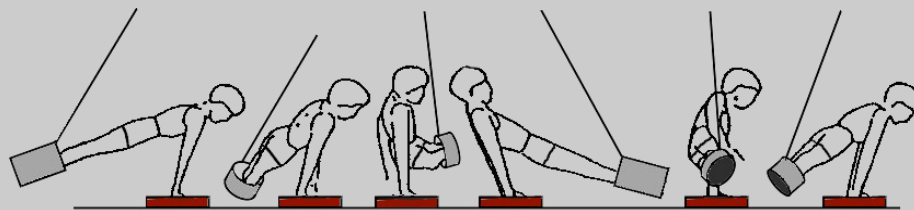
Poloha C+ je kolíbká na zádech a poloha C- je kolíbká na břiše, hlava je vždy v prodloužení těla.

**Sestava se cvičí na akrobatickém páse (stačí akrobatický koberec aspoň 20 cm)**

**Srážky kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## Základní program (U9): Kůň našíř

Kolo odbočmo  
symbolicky



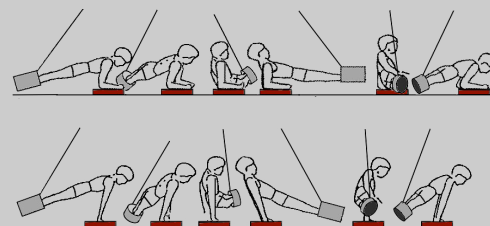
Základní sestava: Nohy do závěsného kýble, ruce na vrchní díl bedny: 8 kol odbočmo  
Hodnota: 4,0 body.

**Bonus 1:**  
kolo odbočmo symbolicky



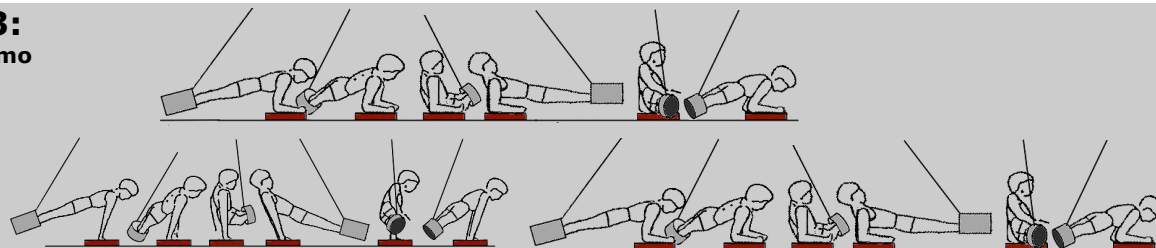
**Bonus 1:** Nohy do závěsného kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny:  
8 kol odbočmo  
Hodnota: 4,5 bodů.

**Bonus 2:**  
kola odbočmo symbolicky



**Bonus 2:** Nohy do kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny  
4 kola odbočmo +  
4 kola odbočmo ve vzporu  
Hodnota: 5,0 bodů.

**Bonus 3:**  
kola odbočmo symbolicky



**Bonus 3:** Nohy do závěsného kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny: 2 kola odbočmo +  
4 kola odbočmo ve vzporu + 2 kola odbočmo v podporu na předloktích  
Hodnota: 5,5 Bodů.

**Superbonus:**  
kolo odbočmo symbolicky



**Superbonus:** 8 Kol odbočmo na hříbku (typ Družba nebo Spieth)  
Hodnota: 6,5 Bodů.



## Základní program (U9): Kůň na šíř

Text

Srážky

**Nohy do závěsného kýble, ruce na vrchní díl bedny:**

<b>8 kol odbočmo .....</b>	<b><u>Hodnota sestavy:</u> 4,0 b.</b>
Nedostatečné narovnání boků	0,1 nebo 0,3
Dlaně se nedotýkají značení	0,1 nebo 0,3
Nedostatečný rytmus kol	0,1 nebo 0,3
Zastavení během kol	0,5

### **Bonus 1**

**Nohy do závěsného kýblu a vzpor na předloktí na vrchním díle bedny:**

**8 kol odbočmo..... Hodnota sestavy: 4,5 b.**

Srážky jako u základní sestavy

### **Bonus 2**

**Nohy do závěsného kýblu a vzpor na předloktí na vrchním díle bedny**

**4 kola odbočmo + 4 kola odbočmo ve vzporu..... Hodnota sestavy: 5,0 b.**

Srážky jako u základní sestavy

### **Bonus 3**

**Nohy do závěsného kýblu a vzpor na předloktí na vrchním díle bedny:**

**2 kola odbočmo + 4 kola odbočmo ve vzporu**

**+ 2 kola odbočmo na předloktí ..... Hodnota sestavy: 5,5 b.**

Srážky jako u základní sestavy

### **Superbonus**

**8 Kol odbočmo na hříbku (typ Spieth) ..... Hodnota sestavy: 6,5 b.**

Srážky jako u základní sestavy

### **Pro základní sestavu a další platí:**

Každé kolo bude hodnoceno zvlášť dle techniky a držení těla.

Sestava po pádu nebo přerušení, závodník má jen jeden další pokus na dokončení sestavy.

Bonus bude uznán jen za provedení celé příslušné sestavy.

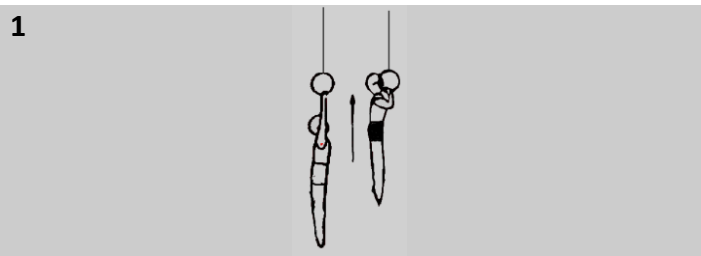
Celá sestava s jedním pádem má výchozí známku o jeden stupeň níže.

**Srážky kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

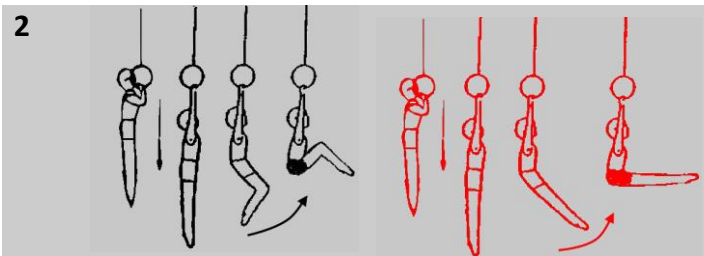
**Vzhled náradí s linií pro dohmat: (označení bílým tejpem je dostačující)**



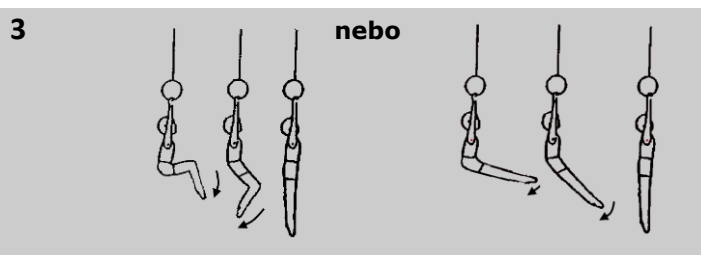
Česká gymnastická federace – závodní program  
Sportovní gymnastika mužů 2025+  
**Základní program (U9): Kruhy**



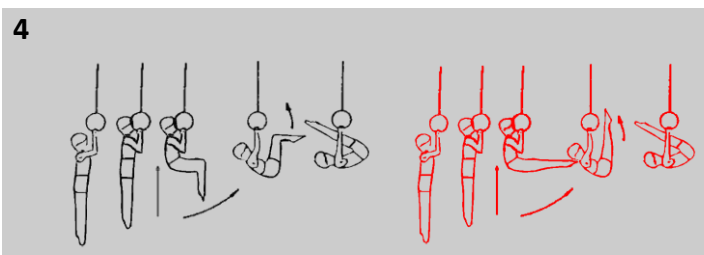
1 Ze svisu, přitahem shyb s výdrží (2s)



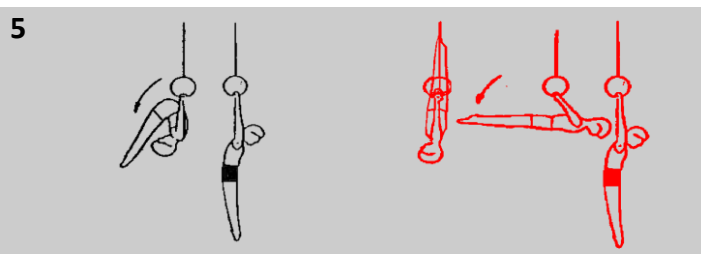
2 zvolna do svisu – skrčit přednožmo vzhůru, výdrž (2s)  
Bonus 1: zvolna do svisu – zvolna přednožením přednos ve svisu s výdrží (2s)



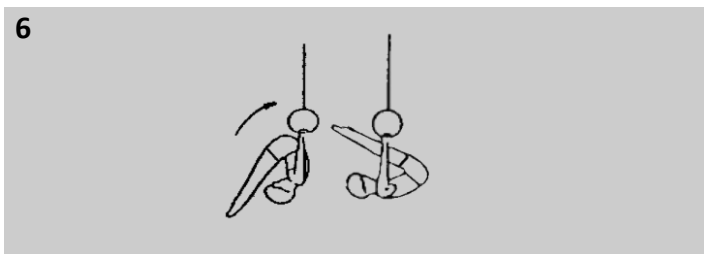
3 zvolna do svisu



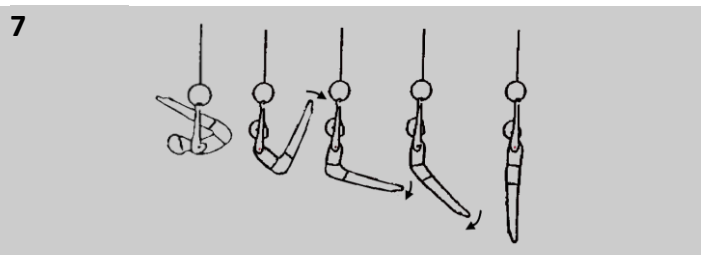
4 shyb – zvednutím skrčených nohou přechod do svisu vznesmo  
Bonus 2: shyb – zvednutím napnutých nohou přechod do svisu vznesmo



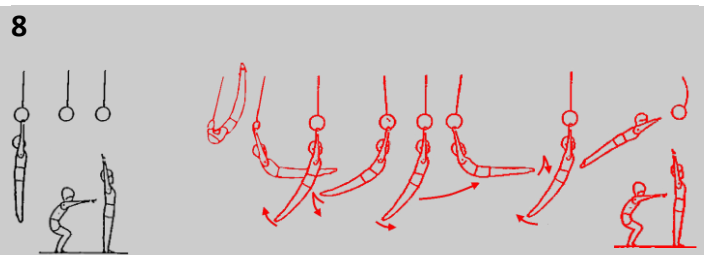
5 zvolna svis vzadu s výdrží (2s)  
Superbonus: zvolna přes váhu vzadu toporným tělem přechod do svisu vzadu s výdrží (2s)



6 zvolna zpět do svisu vznesmo



7 zvolna do svisu



8 seskok  
Bonus 3: (místo 7 a 8) nabráním kmihu – zákmih (C-) – předkmih (C+) – zákmih a seskok

## Základní program (U9): Kruhy

Modul	Text	Hodnota	Srážky	bonus
1	<b>Ze svisu, přitahem shyb s výdrží (2s).....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	Brada pod kruhy Švihem nebo nesoučasně oběma pažemi			
2	<b>Pomalů do svisu – pomalů skrčmo přednožit, výdrž (2s)...</b>	<b>0,5 b.</b>		
	<b>Bonus 1: pomalů do svisu – pomalů přednožit, přednos ve svisu s výdrží (2s).....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	Příliš rychle do svisu			
3	<b>Pomalů do svisu .....</b>	<b>0,5 b.</b>		
4	<b>Přitahem shyb – zvednutím skrčených nohou do svisu vznesmo.....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	<b>Bonus2: přitahem shyb – zvednutím nohou do svisu vznesmo.....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	Nedostatečný shyb			
5	<b>Pomalů do svisu vzad s výdrží (2s).....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	<b>Superbonus: pomalů přes váhu vzadu toporným tělem do svisu vzad s výdrží (2s) .....</b>	<b>1,0 b.</b>		
	Nedostatečné narovnání boků a uvolněnost ramen ve svisu vzad Superbonus neprochází váhou vzadu a je nekontrolovaný		0,5	
6	<b>Pomalů zpět do svisu vznesmo .....</b>	<b>0,5 b.</b>		
7	<b>Pomalým zpuštěním nohou do svisu .....</b>	<b>0,5 b.</b>		
8	<b>Seskok .....</b>	<b>0,5 b.</b>		
	<b>Bonus 3: (místo 7 a 8) mabrání kmihu – zákmih (C-) – předkmih (C+) – zákmih a seskok .....</b>	<b>0,5 b.</b>		

**Základní sestava: 4,00 b.**

Výška kmihů není důležitá, ale nohy by měly být ve výšce kruhů.

Předkmih: pozice C+, ruce lehce stranou, pohled na nohy

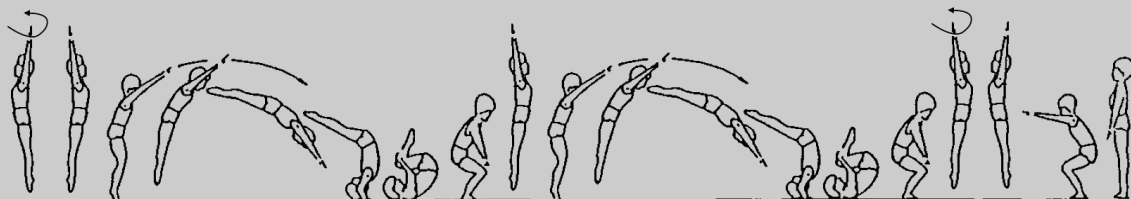
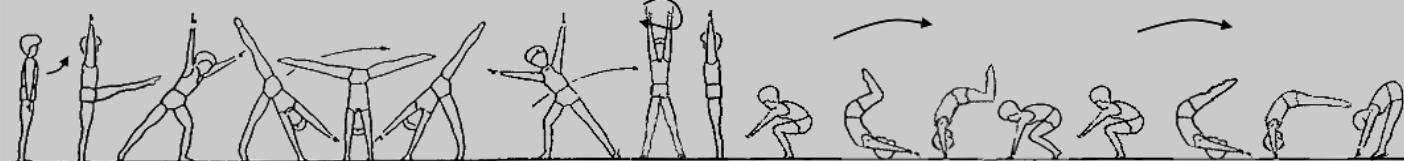
Zákmih: pozice C-, ruce stranou kruhy vytočit vně, pohled dolů

**Pravidla pro výšku kruhů:** Dle možností by měla být vzdálenost doskokové žíněčky 20 cm od špiček gymnasty.

**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## Základní program (U9): Přeskok

### Základní sestava:

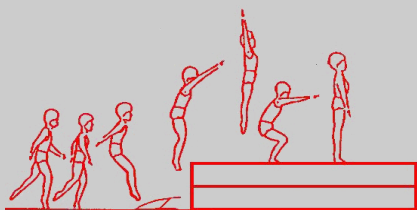


### Základní sestava:

Ze stoje spatného – přednožit levou a vzpažit – přemet stranou do stoje rozkročného, vzpažit (prsty směřují k sobě, dlaně vzhůru) – půlobratem vpravo přinožit pravou – podřep, předpažit – kotoul vzad skrčmo o napjatých pažích do podřepu (prsty k sobě) – kotoul vzad schylmo o napjatých pažích do vzporu stojmo (prsty k sobě) – výskok s obratem vlevo, ruce ve vzpažení – odrazem naskočený kotoul vpřed do podřepu – výskok s obratem vlevo a doskok

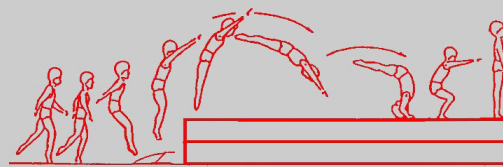
**Hodnota: 4,0 body.**

### Bonus 1:



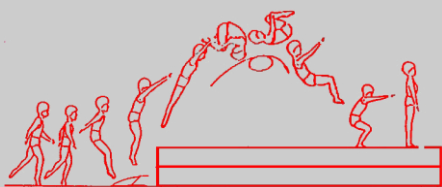
**Bonus 1:  
Výskok a doskok  
Hodnota: 0,5 bodů.**

### Bonus 2:



**Bonus 2:  
Kotoul letmo (pozice C+)  
Hodnota: 1,0 bodů.**

### Bonus 3:



**Bonus 3:  
Salto vpřed skrčmo  
Hodnota: 1,5 Bodů.**

### Superbonus:



**Superbonus:  
Salto vpřed toporně (pozice C-, ruce v upažení)  
Hodnota: 2,5 Bodů.**

## Základní program (U9): Přeskok

### Text

- Modul 1: Ze stoje spatného – přednožit levou a vzpažit .....0,5 b.  
Modul 2: Přemet stranou do stoje roznožmo ruce ve vzpažení  
(prsty směřují k sobě) .....0,5 b.  
Modul 3: půl obratem vpravo přinožit pravou - předpažením podřep .....0,5 b.  
Modul 4: Kotoul vzad o napjatých pažích do podřepu (prsty k sobě) .....0,5 b.  
Modul 5: Kotoul vzad o napjatých pažích do vzporu stojmo (prsty k sobě).....0,5 b.  
Modul 6: Podřepem výskok s obratem vlevo, ruce ve vzpažení .....0,5 b.  
Modul 7: Přímým odrazem kotoul do podřepu .....0,5 b.  
Modul 8: Výskok s rukama ve vzpažení a přímým odrazem kotoul do podřepu,  
výskok s obratem vlevo a doskok.....0,5 b.

Srážky 0,3 b. - špatné natočení rukou v prvcích výše uvedených

**Základní sestava: 4,00 b.**

### Bonus 1

**Po rozběhu náskok na můstek - výskok a doskok .....Hodnota: 0,5 b.**

### Bonus 2

**Po rozběhu náskok na můstek – kotoul letmo (pozice C+).....Hodnota: 1,0 b.**

### Bonus 3

**Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed.....Hodnota: 1,5 b.**

### Superbonus

**Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed  
toporně (pozice C-).....Hodnota: 2,5 b.**

### **Vysvětlení spojení sestavy a skoku:**

Gymnasta začíná základní sestavu od můstku (gymnasta stojí zády k přeskokového můstku). Po základní sestavě se závodník rozběhne a skáče zvolený bonus.

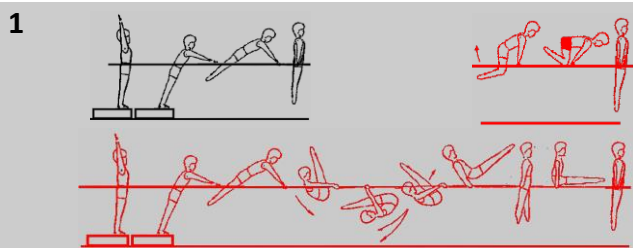
Při pádu, neplatném, nedefinovaném nebo nepředvedeném skoku nebude bonus uznán,  
Při pádu dle pravidel (nohy dříve na žíněnce než zadek) hodnota skoku je o jeden stupeň nižší.

**Popis náradí:** Doskoková žíněnka (50 cm), přeskokový můstek, rozběhový pás

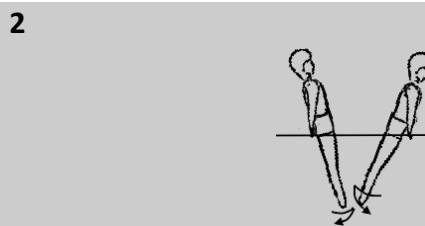
**Součet srážek základní sestavy a skoku (bonus) dává hodnotu E-známky.**

**Srážky kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2005**

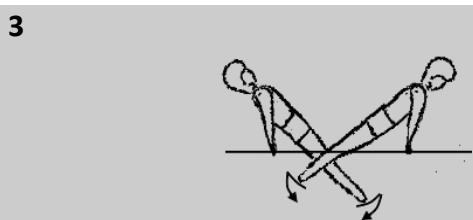
## Základní program (U9): Bradla



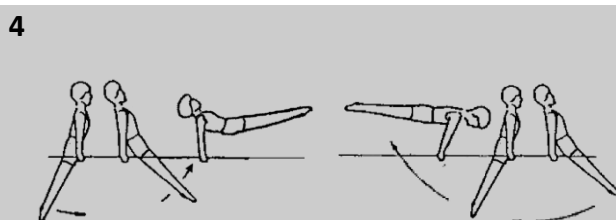
- 1 Ze stoje – odrazem do vzporu, výdrž (2s)  
Superbonus: Ze stoje – odrazem spád vzad a vzepření  
vzklopmo do sedu roznožného – pomalu snožit do  
přednosu ve vzporu, výdrž (2s)  
Bonus 1: vzpor – váha vzporem skrčmo, výdrž (2s) –  
vzpor, výdrž (2s)



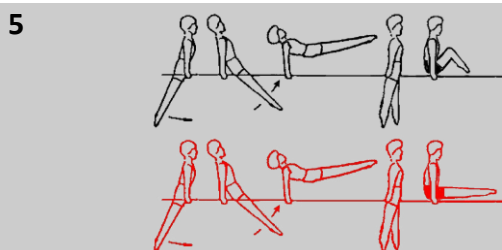
- 2 Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s  
toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled  
vpřed)



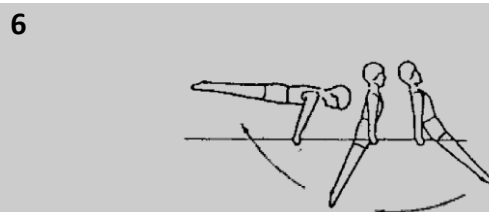
- 3 Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s  
toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled  
vpřed)



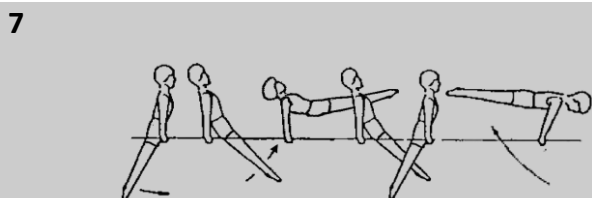
- 4 Předkmih – zákmih mírně prohnutý, (C-, pohled  
vpřed)



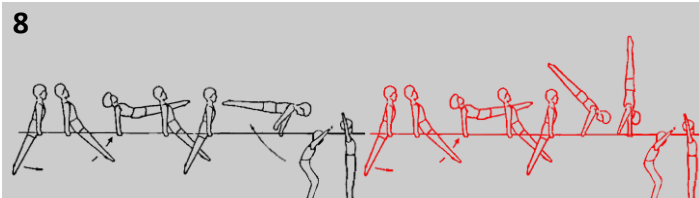
- 5 Předkmihem sed roznožný – přednos skrčmo ve  
vzporu, výdrž (2s)  
Bonus 2: Předkmihem sed roznožný – přednos ve  
vzporu, výdrž (2s)



- 6 Zvednutím nebo napnutím nohou zákmih mírně  
prohnutý, C- (pohled vpřed)



- 7 Předkmih – zákmih (dle popisu modul 4)



- 8 Předkmih a zákmihem zánožka s přehmatem na  
jednu žerď - doskok  
Bonus 3: Předkmih – zákmihem zánožka stojem na  
rukou s přehmatem na jednu žerď – doskok

## Základní program (U9): Bradla

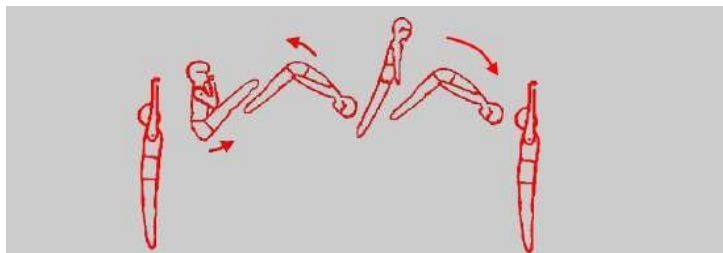
Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Ze stoje – odrazem do vzporu, výdrž (2s).....0,5 b.</b> <b>Superbonus: Ze stoje – odrazem spádová vzklopka do sedu roznožmo – pomalu snožit do vzporu, výdrž (2s).....1,0 b.</b> <b>Bonus 1: vzpor – váha vzporem skrčmo, výdrž (2s) – vzpor, výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
	Paže nejsou napjaty při náskoku nebo spádové vzklopce Nedostatečná výše boků ve váze sporem (úroveň ramen)		0,3	
2	<b>Pokmih dopředu s rovným tělem – pokmih vzad s rovným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed).....0,5 b.</b> Vysazení v bocích Hlava není v prodloužení těla		0,3	
3	<b>Pokmih dopředu s rovným tělem – pokmih vzad s rovným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed).....0,5 b.</b> Vysazení v bocích Hlava není v prodloužení těla		0,3	
4	<b>Předkmih rovným tělem – zákmih mírně prohnutý, (C-, pohled vpřed).....0,5 b.</b> U předkmihu nejsou boky ve výši ramen Předkmih je příliš vysazený U zákmihu nejsou boky ve výši ramen Při zákmihu se gymnasta nedívá vpřed		0,3 0,3 0,3	
5	<b>Předkmihem sed roznožmo – přednos skrčmo, výdrž (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 2: Předkmihem sed roznožmo – přednos , výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
6	<b>Zvednutím nebo napnutím nohou zákmih mírně prohnutý, C- (pohled vpřed).....0,5 b.</b> U zákmihu nejsou paty minimálně nad žerděmi Při zákmihu se gymnasta nedívá vpřed		0,3 0,3	
7	<b>Předkmih – zákmih (dle popisu modul 4).....0,5 b.</b> Srážky jako modul 4			
8	<b>Předkmih – zákmihem zánožka s přehmátnutím – doskok.....0,5 b.</b> <b>Bonus 3: : Předkmih – zákmihem zánožka stojem na rukou s přehmátnutím – doskok .....0,5 b.</b> Srážky jako modul 4 Přidržení ruky na žerdě při doskoku		0,1	

**Základní sestava: 4,00 b.**

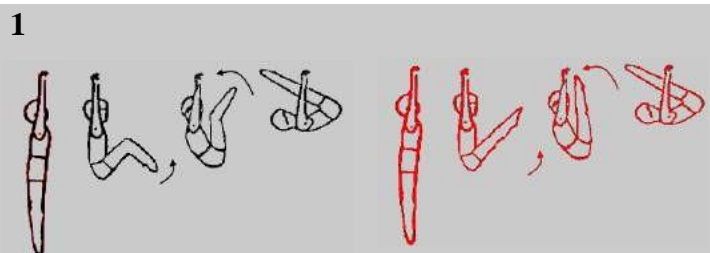
**Výška náradí:** žerdě od vrchní plochy žíněnky 1,1 – 1,3 m (pro náskok je dovolený můstek)

**Srážky kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## Základní program (U9): Hrazda

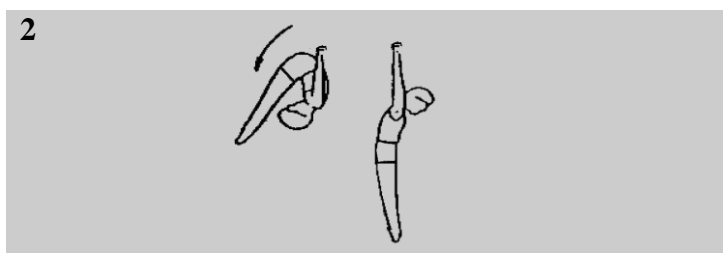


**Bonus 1:** Svis – výmyk tahem do vzporu – sešín vpřed do svisu



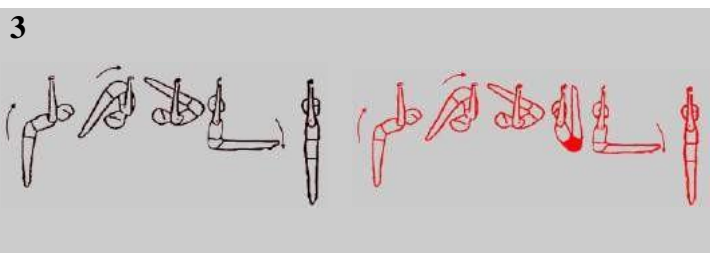
1

1 přešvih skrčmo do svisu vznesmo (průvlek)  
Bonus 2: přešvih schylmo do svisu vznesmo (průvlek)



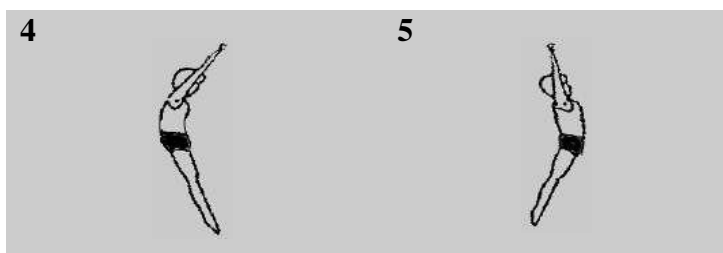
2

2 zvolna svis vzadu



3

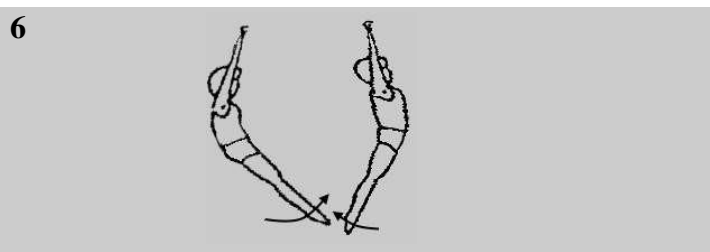
3 zvolna svisem vznesmo – svis  
Bonus 3: zvolna svisem vznesmo – přednožit vzhůru ve svisu s výdrží (2s) - svis



4

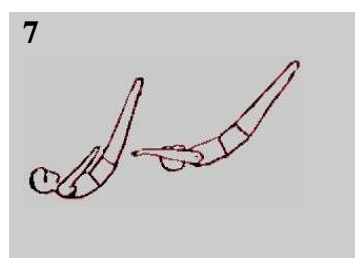
5

4 C+ svis s výdrží (2s) 5 C- svis s výdrží (2s)



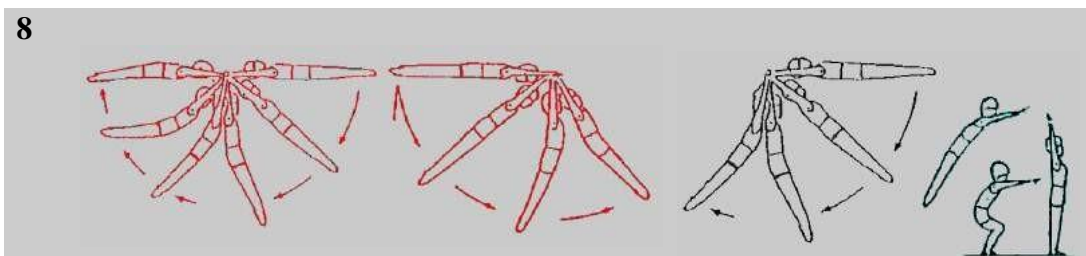
6

6 pokmihem C+/C-



7

7 nabrání kmihu (min.45°)



8

8 Superbonus: Zákmih C+, – předkmih C+, Zákmih C+ (min.45°) – odrazem rukou seskok



## Základní program (U9): Hrazda

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
	<b>Bonus 1: Svis – výmik do vzporu – sešinem vpřed svis</b> .....0,5 b.			
1	<b>Zvednutím skrčených nohou svis vznesmo</b> .....0,5 b. Dotek žerdě nohami			
	<b>Bonus 2: Zvednutím nohou svis vznesmo</b> .....0,5 b.			
2	<b>Pomalů do svisu vzad</b> .....0,5 b. Nedostatečné narovnání boků a uvolněnost ramen ve svisu vzad			
3	<b>Pomalů zpět svisem vznesmo – svis</b> .....0,5 b. Dotek žerdě nohami			
	<b>Bonus 3: Pomalů zpět svisem vznesmo – svis schylmo s výdrží (2s) - svis</b> .....0,5 b. Ve svisu schylmo nejsou špičky u hrazdy			
4	<b>C+ svis s výdrží (2s)</b> .....0,5 b. Nepřesná pozice			
5	<b>C- svis s výdrží (2s)</b> .....0,5 b. Nepřesná pozice			
6	<b>Pokmihem C+/C-</b> .....0,5 b. Nedostatečný pohyb ramen			
7	<b>Nabrání kmihu (min.45° )</b> .....0,5 b. Nedostatečná výška (boky nejsou u žerdi)		0,3	
	<b>Superbonus: Zákmiš C+ (min. vodorovně) – předkmiš C+ (min. vodorovně)</b> .....1,0 b. Nedostatečná výška kmihů Hlava není v prodloužení těla		0,5 0,3	
8	<b>Zákmiš C+ (min. 45°) – odtlačení rukou doskok</b> .....0,5 b.			

**Základní sestava: 4,00 b.**

Výška kmihů při **superbonusu** je důležitá:

Předkmiš: pozice C+, špičky v úrovni žerdě, hlava v prodloužení těla

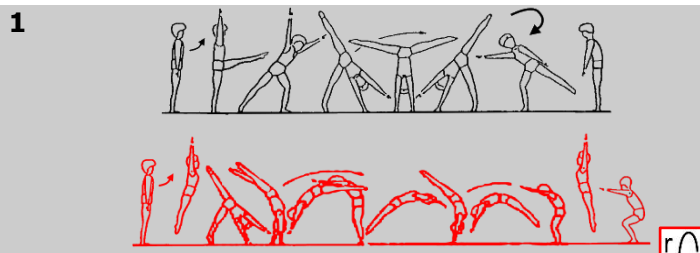
Zákmiš: pozice C+, boky a ramena na žerdi, špičky pod rameny, hlava v prodloužení těla

**Pravidla pro výšku hrazdy:** Dle možností by měla být vzdálenost doskokové žíněny 20 cm od špiček gymnasty.

**Na krajských přeborech je možné cvičit sestavu na nízké hrazdě, a to s koleny skrčmo (kolena jsou skrčená, ale úhel v bocích je přímý)**

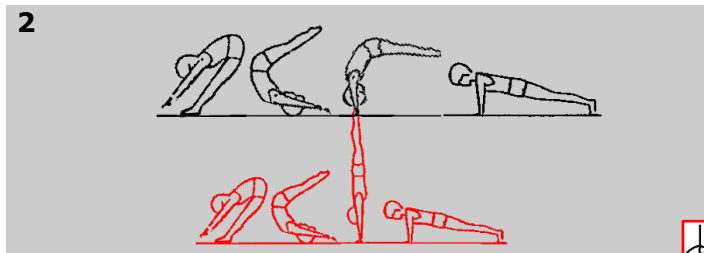
**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## U11: Akrobacie



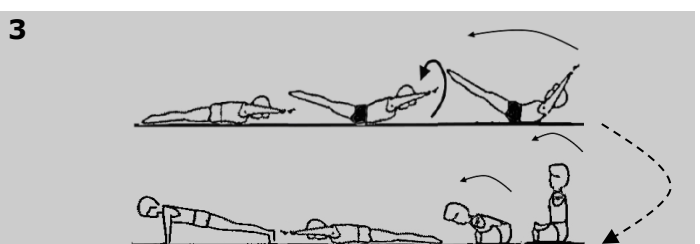
1 Ze stoje spatného, vzpažit – vykročením levé přemet stranou s obratem 90° vpravo (pomalý rondát) do stoje spatného, předpažit poníž.

**Bonus: Přemetový poskok – rondát – přemet vzad (optimálně s výskokem) do stoje spatného, předpažit poníž.**

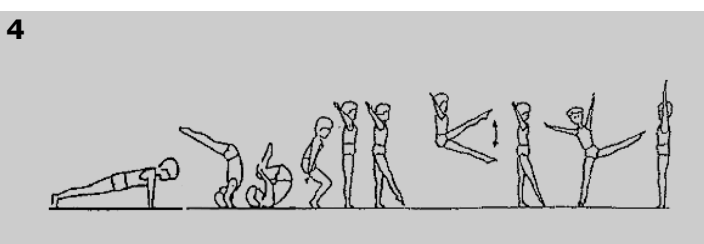


2 Kotoul vzad schylmo s napnutými pažemi (prsty k sobě) do vzpor ležmo (ramena nad zápěstím)

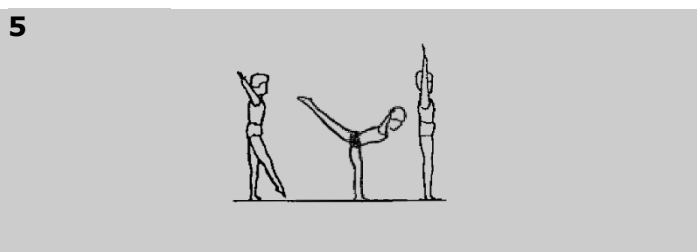
**Bonus: Kotoul vzad schylmo do stoje na ruce s napnutými pažemi (prsty k sobě, ale ve stoji přehmat do rovnoběžného postavení) – spád do vzpor ležmo (ramena nad zápěstím)**



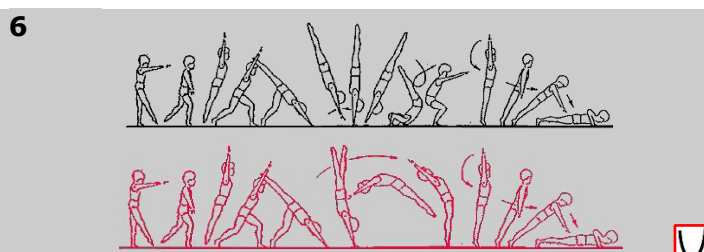
3 Zvolna posun nohou do lehu na břicho, vzpažit, pozice C-výdrž (2s) – obratem do pozice C+ výdrž (2s) – švihem přes čelný rozštěp do lehu na břicho, vzpažit – obloukem pažemi vzad, vzpor ležmo



4 Odrazem nohou kotoul vpřed do stoje, předpažením upažit – výkrokem vpřed nůžkový skok – přednožení s obratem do stoje spatného, vzpažit

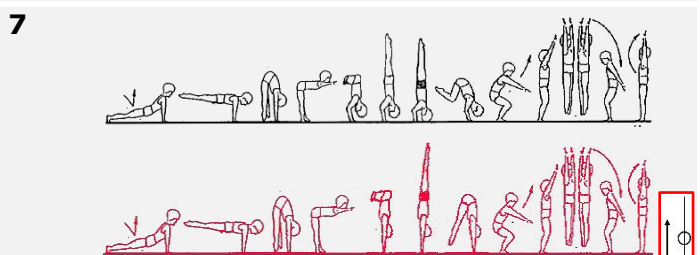


5 Výkrokem váha předklonmo, výdrž (2s) – zpět do stoje spatného, vzpažit.



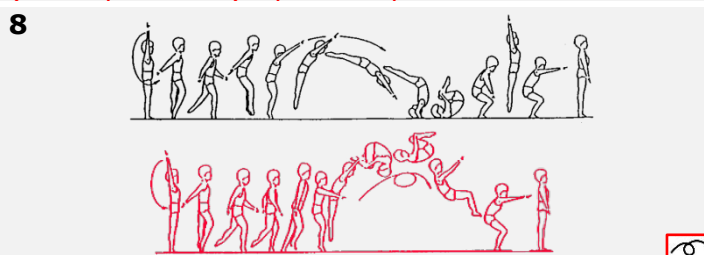
6 Přednožit dolů, předpažit - max. 3 kroky a přemetový poskok – poskok ve stoji na ruce – kotoulem vztyk do stoje spatného, vzpažit – pádem vpřed klik ležmo

**Bonus: přemet vpřed do stoje spatného, vzpažit (tělo v poloze C-) - pádem vpřed klik ležmo**



7 Vzpor ležmo – prohnutím v bocích (C-) a odrazem nohou stoj rozkročný, předklon, upažit – stoj na hlavě, výdrž (2s) – vzpor dřepmo – výskok s obratem do stoje spatného, obloukem pažemi upažit

**Bonus: tahem stoj na ruce s výdrží (2s) (špicar)**



8 max. 3 kroky a odrazem snožmo – naskočený kotoul vpřed v pozici C+ do dřepu – výskok do stoje spatného, předpažit poníž

**Bonus: salto vpřed skrčmo do stoje spatného**

# U11: Akrobacie

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Vykročením levé přemet stranou se ¼ obratem vpravo (pomalý rondát) do stoje ruce v předpažení poníž .....0,5 b.</b> prsty rukou nesměřují k sobě hlava je zakloněná		0,3 0,3	
	<b>Bonus 1: rondát – přemet vzad (optimálně s poskokem vzad).....0,5 b.</b> v rondátu prsty zadní ruky nesměřují vzad hlava je zakloněná		0,3 0,3	
2	<b>Kotoul schylmo vzad do vzporu ležmo.....0,5 b.</b> prsty rukou nesměřují k sobě		0,3	
	<b>Bonus 2: Kotoul vzad schylmo do stoje na rukou.....0,5 b.</b> hlava je zakloněná		0,3	
3	<b>pozice C-výdrž (2s) – obratem do pozice C+ výdrž (2s) čelným rozštěpem do lehu na břicho – vzpor ležmo.....0,5 b.</b> nedostatečný rozsah			
4	<b>Odrazem kotoul vpřed do stoje – nůžkový skok přednožení s obratem.....0,5 b.</b> nedostatečný rozsah			
5	<b>Váha předklonmo s výdrží (2s) .....0,5 b.</b> Vysazení			
6	<b>Poskok ve stoji na rukou – vztyk a pádem vpřed do kliku ležmo.....0,5 b.</b> Nedostatečná poloha stoje na rukou		0,3	
	<b>Bonus 3: přemet vpřed do stoje spatného.....0,5 b.</b> dlouhý rozběh hlava není v prodloužení těla		0,3 0,3	
7	<b>stoj rozkročný – stoj na hlavě (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 4: špicar (2s).....0,5 b.</b>			
8	<b>Naskočený kotoul vpřed – výskok.....0,5 b.</b> <b>Bonus 5: salto vpřed do stoje.....0,5 b.</b>			

**Základní sestava: 4,00 b.**

Sestava je cvičena na diagonále anebo akrobatickém páse 17 m.

Na MČR musí gymnasta předvést bonusy místo modulů 6 a 8

Ostatní srážky dle C.d.P. 2025

## U11: Kůň našíř

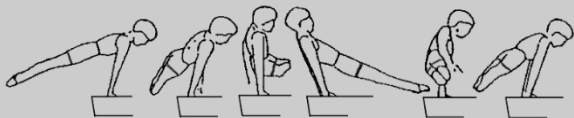
### Základní sestava: Kolo odbočmo symbolicky



Základní sestava: 8 kol na hřbtku – odskok vzadu po posledním kole (dohmat druhé ruky)

**Hodnota: 4,0 bodů.**

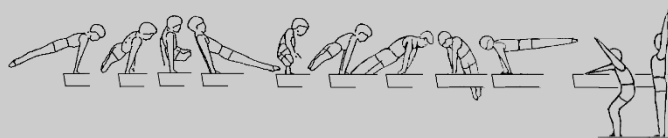
### Bonus 1: Kolo odbočmo symbolicky



**Bonus 1:** 10 kol odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – seskok vzadu po posledním kole (dohmat druhé ruky)

**Hodnota: 4,5 bodů.**

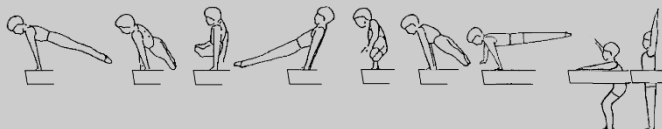
### Bonus 2: Kolo odbočmo symbolicky a zánožka



**Bonus 2:** 10 kol odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes hřbet koně

**Hodnota: 5,0 bodů.**

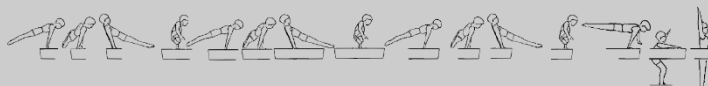
### Bonus 3: Kolo odbočmo proti madlu symbolicky



**Bonus 3:** 10 kol odbočmo proti hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 5-5) – seskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

**Hodnota: 5,5 bodů.**

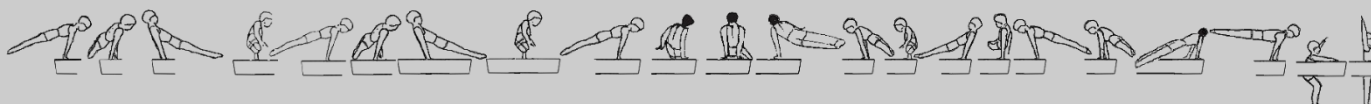
### Bonus 4:



**Bonus 4:** Přejchod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3, minimální počet kol je 8) – odskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

**Hodnota: 6,0 bodů.**

### Bonus 5:



**Bonus 5:** Přejchod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3) - ½ spindel - 2 kola odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes hřbet koně

**Hodnota: 6,5 bodů.**

## U11: Kůň našír

Text	Srážky	Hodnota
<b>8 kol odbočmo (hříbek).....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>4,0 b.</b>
Nedostatečné narovnání boků	0,1 nebo 0,3	
Dlaně nejsou vedle sebe	0,1 nebo 0,3	
Nedostatečný rytmus kol	0,1 nebo 0,3	
<b><u>Bonus 1</u></b>		
<b>10 kol odbočmo.....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>4,5 b.</b>
Srážky jako u základní sestavy		
<b><u>Bonus 2</u></b>		
<b>10 kol odbočmo a zánožka.....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>5,0 b.</b>
Srážky jako u základní sestavy		
<b><u>Bonus 3</u></b>		
<b>10 kol odbočmo proti hřbetu koně.....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>5,5 b.</b>
Srážky jako u základní sestavy		
<b><u>Bonus 4</u></b>		
<b>Přechod přes celého koně v kolech odbočmo, typ magyar 3/3, min 8 kol.....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>6,0 b.</b>
chybějící kolo	0,5	
<b><u>Bonus 5</u></b>		
<b>Přechod přes celého koně v kolech odbočmo, typ magyar 3/3, 1/2 spindel, 2 kola odbočmo na hřbetu koně zánožka přes hřbet koně.....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>6,5 b.</b>
spindel není ve dvou kolech	0,5	

### Pro základní sestavu a další platí:

Každé kolo bude hodnoceno zvlášť dle techniky a držení těla.

Sestava po pádu nebo přerušení, závodník má jen jeden další pokus na dokončení sestavy.

Bonus bude uznán jen za provedení celé příslušné sestavy.

Celá sestava s jedním pádem má výchozí známku o jeden stupeň níže.

**Základní sestava se cvičí na hříbku typu Spieth, bonusy již na koni našír bez madel.**

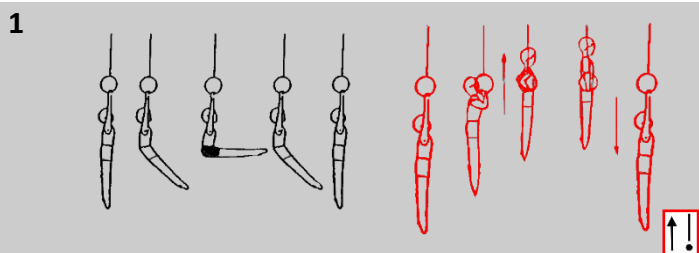
**Výška koně bez madel je dle C.d.P. 2025**

**Na MČR není povoleno předvést sestavu s nižší výchozí známkou jak 5,0 bodů.**

**Na náskok jsou dovoleny 2-3 díly bedny. (ta smí být trenérem odtažena)**

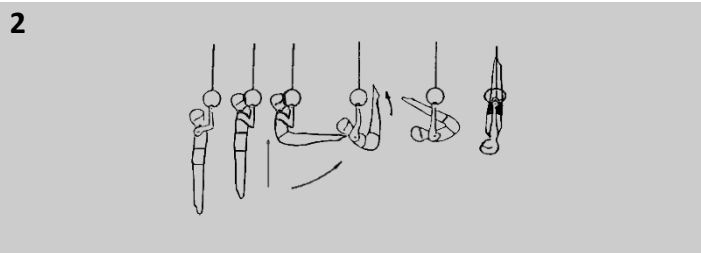
**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## U11 Kruhy

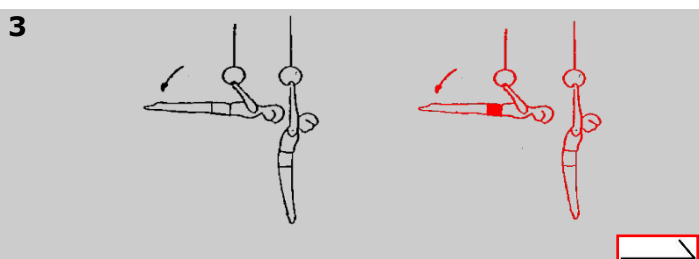


1 Ze svisu zvolna přednos ve svisu s výdrží (2s) - zvolna svis

Bonus: Ze svisu vzepření tahem souruč do vzporu - zvolna sešín zpět do svisu

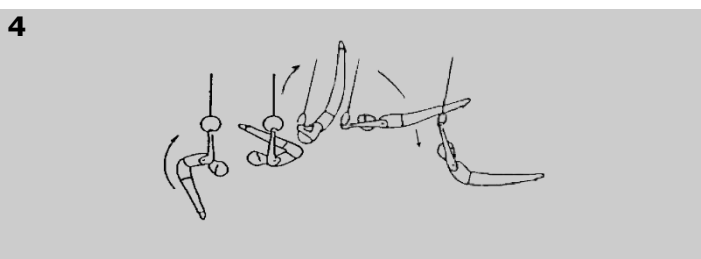


2 Shyb – přednožením svis vznesmo – svis střežhlav výdrž (2s)

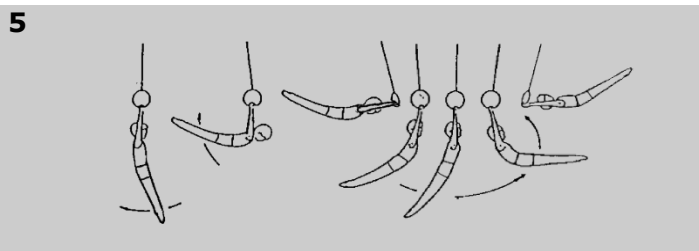


3 Zvolna sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu

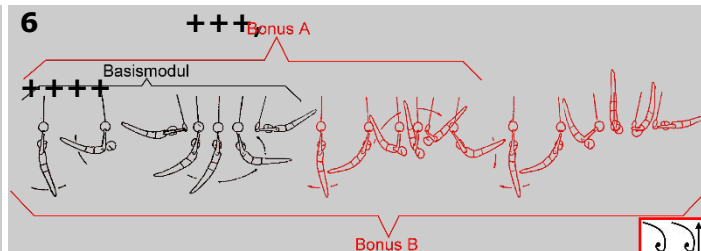
Bonus: zvolna sešín do váhy vzadu, výdrž (2s) - pomalý sešín do svisu vzadu



4 Zvolna svis vznesmo – nabrání knihu (boky v úrovni kruhů)

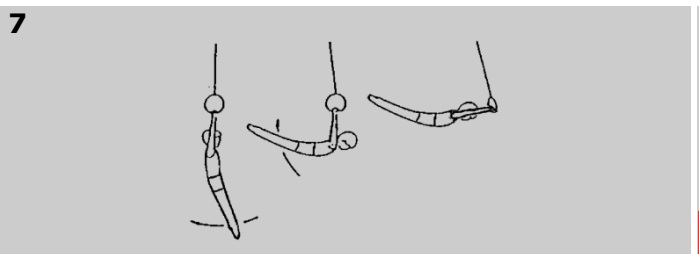


5 Zákmih do pozice C-, (ramena pod úrovní kruhů, paty v úrovni kruhů nebo výš) pohled dolů předkmih do pozice C+ (ramena pod úrovní kruhů, boky v úrovni kruhů a špičky nad boky) pohled dopředu

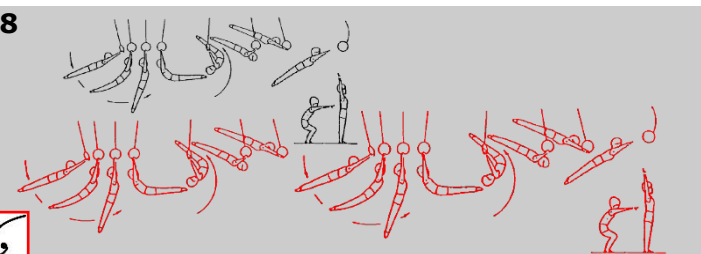


6 Zákmih do pozice C-, předkmih do pozice C+ Bonus A: zákmih do pozice C-, předkmih do pozice C+, zákmihem výkrut vpřed (tělo v pozici C-)

Bonus B: zákmihem druhý výkrut vpřed, ramena ve výši kruhů



7 Zákmih do pozice C-



8 Předkmihem a výkrutem vzad seskok

Bonus: Předkmihem výkrut vzad – předkmihem a výkrutem seskok, ramena ve výši kruhů

# U11: Kruhy

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Ze svisu, přednos ve svisu s výdrží (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 1: vzepření tahem souruč.....0,5 b.</b> velké vysazení v bocích		0,3	
2	<b>Svis vznesmo – svis střemhlav výdrž (2s).....0,5 b.</b> hlava není v prodloužení těla		0,3	
3	<b>sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu.....0,5 b.</b> velké vysazení v bocích <b>Bonus 2: váha vzadu (2s).....0,5 b.</b> boky mezi rukama		0,3 0,5	
4	<b>Nabrání kmihu .....0,5 b.</b> boky nejsou ve výši kruhů		0,3	
5	<b>Zákmih do pozice C-, předkmih do pozice C+.....0,5 b.</b> špatná technika špatné držení hlavy		0,3 0,3	
6	<b>Zákmih do pozice C-, předkmih do pozice C+.....0,5 b.</b> špatná technika špatné držení hlavy <b>Bonus 3 a 4: zákmihem výkrut vpřed (tělo v pozici C-) zákmihem druhý výkrut vpřed, ramena ve výši kruhů.....0,5 b.</b>		0,3 0,3	
7	<b>Zákmih do pozice C-, .....0,5 b.</b> špatná technika špatné držení hlavy		0,3 0,3	
8	<b>Seskok výkrutem vzad.....0,5 b.</b> <b>Bonus 5: výkrut vzad a seskok výkrutem vzad .....0,5 b.</b>			

**Základní sestava: 4,00 b.**

Výška kmihů je důležitá, nohy by měly být nad kruhy.

Předkmih: pozice C+, ruce lehce stranou a v podhmatu, ramena níže než boky a boky níže než špičky  
Zákmih: pozice C-, ruce stranou kruhy vytočit vně, pohled dolů, ramena níže než boky a boky níže než špičky

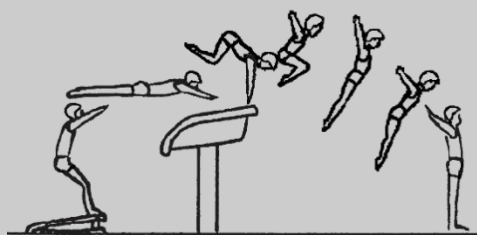
**Výška kruhů je dle C.d.P. 2025, ale může být povolena přídatná žíněnka až 30 cm.**

**Na MČR musí gymnasta předvést: místo modulu 6 bonus A a bonus 5 místo modulu 8.**

**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## U11: Přeskok

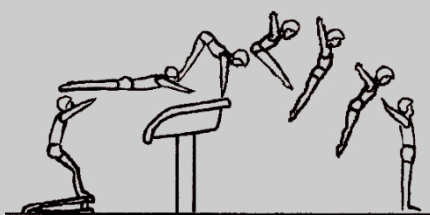
### Základní skok:



### Skrčka

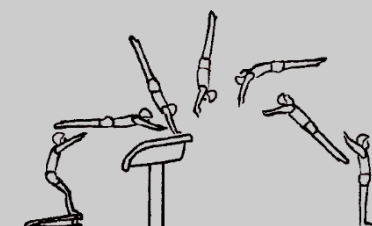
Hodnota: 4,0 bodů.

### Bonus 1:



**Bonus 1: Schylka**  
Hodnota: 4,5 bodů.

### Bonus 2:



**Bonus 2: Přebíhání vpřed**  
Hodnota: 5,0 bodů.

### Bonus 3:



**Bonus 3: Tsukahara skrčmo nebo  
Yourchenko a salto vzad skrčmo**  
Hodnota: 5,5 bodů.

### Bonus 4:



**Bonus 4: Přebíhání a salto vpřed skrčmo**  
Hodnota: 6,0 bodů.

### Bonus 5:



**Bonus 5: Kasamatsu skrčmo nebo  
Yourchenko a salto vzad skrčmo s obratem 360°**  
Hodnota: 6,5 bodů.



# U11: Přeskok

Text Hodnota skoku

Skrčka .....: 4,0 bodů.

## Bonus 1

Schylka .....: 4,5 bodů.

## Bonus 2

Přemet vpřed .....: 5,0 bodů.

## Bonus 3

Tsukahara skrčmo nebo Yourchenko a salto skrčmo vzad .....: 5,5 bodů.

## Bonus 4

Přemet vpřed a salto vpřed skrčmo .....: 6,0 bodů.

## Bonus 5

Kasamatsu skrčmo nebo Yourchenko a salto skrčmo  
vzad s obratem 1/1 .....: 6,5 bodů.

Výška stolu: 115-125 cm

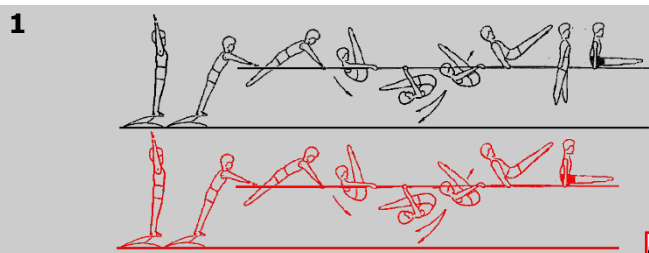
Na MČR není povoleno skákat skoky nižší výchozí známky jak 5,0 bodů

Skáče se jeden skok, při finále na jednotlivých nářadích gymnasta musí předvést dva rozdílné skoky

Druhá 10cm žíněnka je povolena.

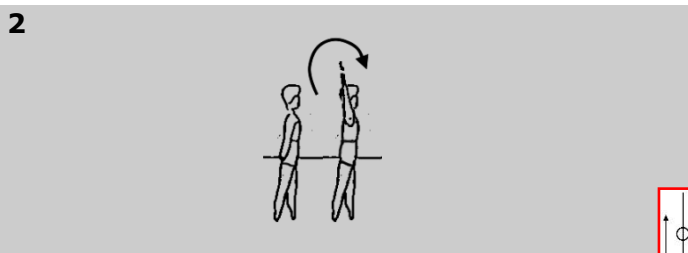
Srážky dle C.d.P. 2025

## U11: Bradla

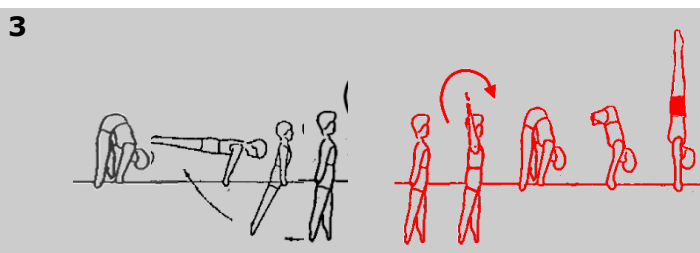


1 Ze stoje spatného odrazem snožmo, náskok – spádová vzklopka do sedu roznožného před rukama – snožením přednos, výdrž (2s)

Bonus: ze stoje spatného odrazem snožmo náskok – spádová vzklopka do přednosu, výdrž (2s)

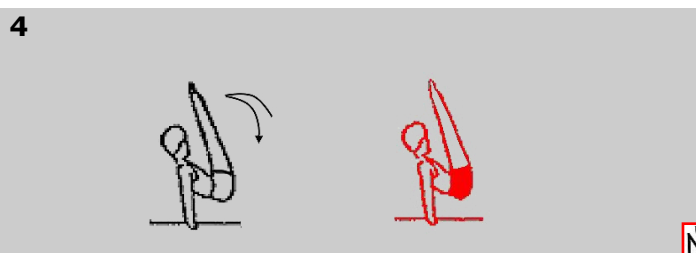


2 Sed roznožný před rukama – Kruh vpřed, sed roznožný za rukama



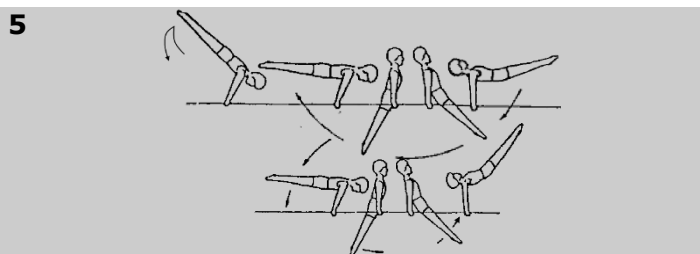
3 Tahem spojení nohou (náznak špicaru) a předkmihem sed roznožný před rukama

Bonus: špicarem stoj na ruce, výdrž (2s) – předkmihem sed roznožný před rukama

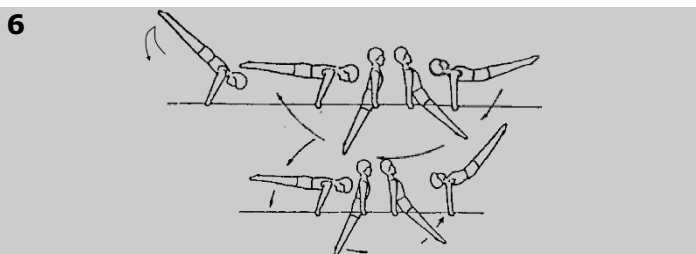


4 Zvolna spojení nohou do vznosu

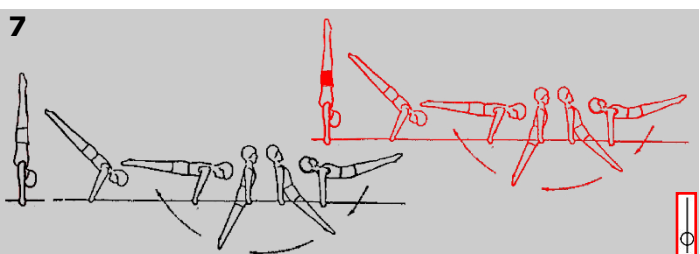
Bonus: zvolna spojení nohou do vznosu, výdrž (2s)



5 Zákmiň poloha C- (min.45°) – předkmiň poloha C+ (boky ve výši ramen, špičky nad boky)

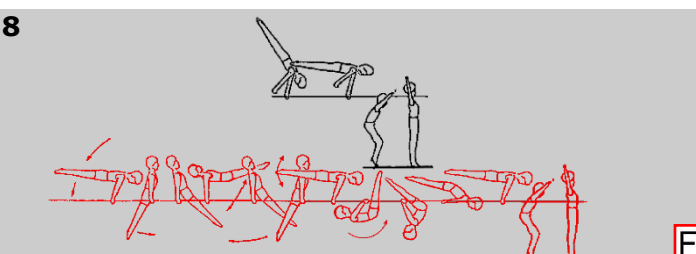


6 Zákmiň poloha C- (min.45°) – předkmiň poloha C+ (boky ve výši ramen, špičky nad boky)



7 Zákmiňem stoj na ruce

Bonus: zákmiňem stoj na ruce, výdrž (2s)



8 Přehmatem ruky na jednu žerď zánožka

Bonus: předkmiň (nehodnotí se výška) – zákmiň (nehodnotí se výška) – toč vzad do obráceného hmatu – seskok mezi žerď

## U11: Bradla

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Spádová vzklopka do sedu roznožného.....0,5 b.</b> <b>Bonus 1: spádová vzklopka do přednosu, výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
2	<b>Sed roznožný.....0,5 b.</b> Vysazení v bocích		0,3	
3	<b>Tahem spojení nohou (náznak špicaru) a předkmihem sed roznožný .....0,5 b.</b> Hlava není v prodloužení těla		0,3	
	<b>Bonus 2: Špicar do stoje na rukou, výdrž (2s).....0,5 b.</b> Hlava není v prodloužení těla		0,3	
4	<b>Zvolna spojení nohou do vzosu.....0,5 b.</b> Hlava není v prodloužení těla		0,3	
	<b>Bonus 3: Vznos, výdrž (2s).....0,5 b.</b> Hlava není v prodloužení těla		0,3	
5	<b>Zákmih poloha C-, předkmih poloha C+ .....0,5 b.</b> v zákmihu nejsou boky ve výši ramen v zákmihu se gymnasta nedívá vpřed v předkmihu nejsou boky ve výši ramen předkmih je příliš vysazený		0,3 0,3 0,3	
6	<b>Zákmih poloha C-, předkmih poloha C+ .....0,5 b.</b> jako u modulu 5			
7	<b>Zákmih do stoje na rukou .....0,5 b.</b> <b>Bonus 4: zákmihem stoj na rukou (2s).....0,5 b.</b>			
8	<b>Zánožka s přehmátnutím.....0,5 b.</b> <b>Bonus 5: toč vzad, seskok mezi žerdě.....0,5 b.</b> Boky nejsou ve výši žerdí		0,5	

**Základní sestava: 4,00 b.**

Výška kmihů je důležitá:

Předkmih poloha C+, boky jsou nad rameny a špičky nohou nad boky

Zákmih poloha C-, boky jsou nad rameny a špičky nohou nad boky

**Výška bradel Spieth na nejnižší stupeň.**

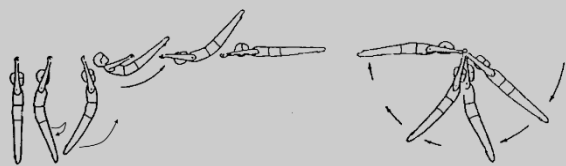
**Na MČR musí gymnasta předvést bonusy místo modulů 1 a 7**

**Na náskok je dovolený můstek. (ten smí být trenérem odtažen)**

**Srážky dle C.d.P. 2025**

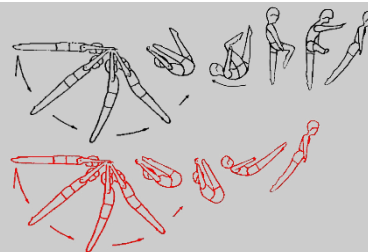
## U11: Hrazda

1



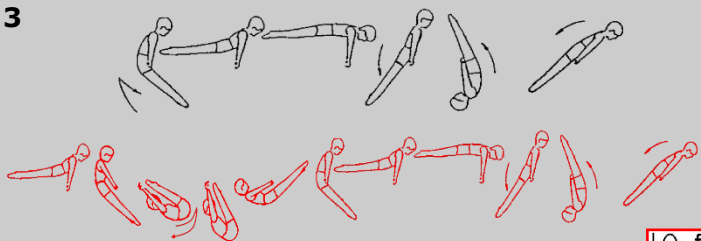
❶ Ze svislu pokmihem nabrání kmihu (přes pozice C+, C-, boky ve výši žerdě) – zákmih v pozici C+ (ramena v úrovni žerdě, poté je dovoleno vysadit a zbrzdit kmih)

2



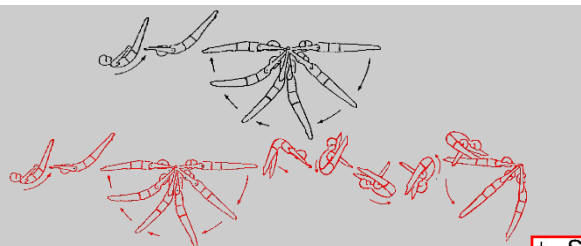
❷ Předkmihem přešvih a vzepření jízmo nebo závěsem v podkolení do vzporu jízmo – přešvihem vzad vzpor  
Bonus: předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu (výška předkmihu není hodnocena)

3



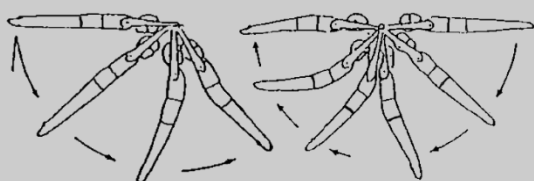
❸ Zákmih ve vzporu (vodorovně) – toč vzad  
Bonus: výška zákmihu není povinná – spádová vzklopka – zákmih ve vzporu (vodorovně) – toč vzad.

4



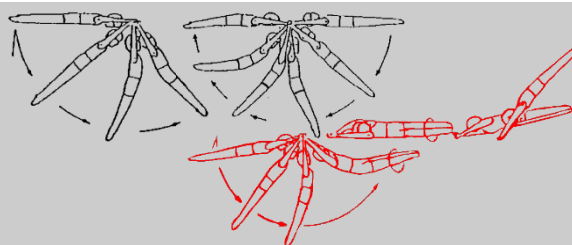
❹ Kmih podmetmo (boky v úrovni žerdě) – zákmih C+ (špičky nohou ve výši žerdě)  
Bonus: kmih podmetmo (boky v úrovni žerdě) – vzepření zákmihem do váhy vzporem – roznožením a schýlením toč vzad schylmo, roznožmo (štaldrovou technikou do polohy vzporu schylmo, roznožmo) – snožením a odtlačením poloha zákmihu C+

5



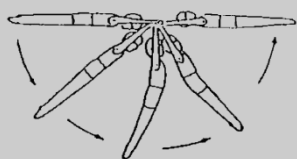
❺ předkmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě) – zákmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě)

6



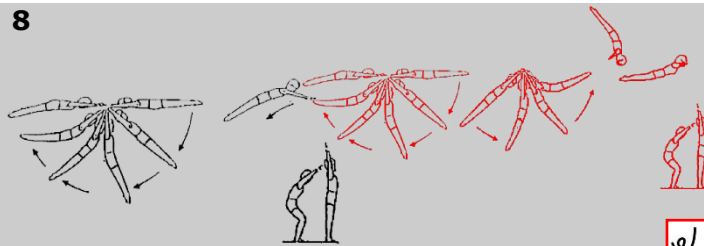
❻ předkmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě) – zákmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě)  
Bonus: předkmihem obrat (boky po obratu ve výši žerdi) obě ruce do nadhmatu

7



❼ předkmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě)

8



❽ zákmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě) – odtlačením seskok  
Bonus: zákmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě) – předkmihem salto vzad toporně

## U11: Hrazda

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Nabrání kmihu (přes pozice C+, C-) zákmih v pozici C+ .....</b> 0,5 b. boky nejsou ve výši žerdě		0,3	
2	<b>Předkmihem vzepření jízmo .....</b> 0,5 b. <b>Bonus 1: vzklopka do vzporu.....</b> 0,5 b.			
3	<b>Zákmih ve vzporu, toč vzad.....</b> 0,5 b. zákmih pod vodorovnou hlava v záklonu		0,3 0,3	
	<b>Bonus 2: spádová vzklopka .....</b> 0,5 b. hlava v záklonu		0,3	
4	<b>Kmih podmetmo, zákmih C+.....</b> 0,5 b. boky nejsou ve výši žerdě hlava není v prodloužení těla		0,3 0,3	
	<b>Bonus 3: štaldrový toč.....</b> 0,5 b. hlava v záklonu		0,3	
5	<b>Předkmih poloha C+, zákmih poloha C+.....</b> 0,5 b. v předkmihu nejsou boky ve výši hrazdy předkmih je příliš vysazený v zákmihu nejsou boky ve výši hrazdy hlava není v prodloužení těla		0,3  0,3 0,3	
6	<b>Předkmih poloha C+, zákmih poloha C+.....</b> 0,5 b. jako u modulu 5 <b>Bonus 4: předkmihem obrat .....</b> 0,5 b. hlava není v prodloužení těla boky nejsou ve výši hrazdy		0,3 0,3	
7	<b>Předkmih v pozici C+ .....</b> 0,5 b. jako u modulu 5			
8	<b>Zákmih v pozici C+, seskok .....</b> 0,5 b. jako u modulu 5 <b>Bonus 5: Předkmihem salto vzad toporně .....</b> 0,5 b.			

**Základní sestava: 4,00 b.**

Výška kmihů je důležitá:

Předkmih poloha C+, boky jsou v úrovni žerdě a špičky nohou nad boky

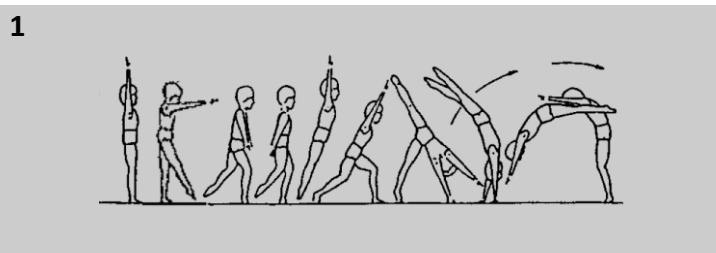
Zákmih poloha C+, boky a ramena jsou nad úroveň žerdě a špičky nohou pod boky

**Výška hrazdy je dle C.d.P. 2025, ale může být povolena přídavná žíněnka až 30 cm.**

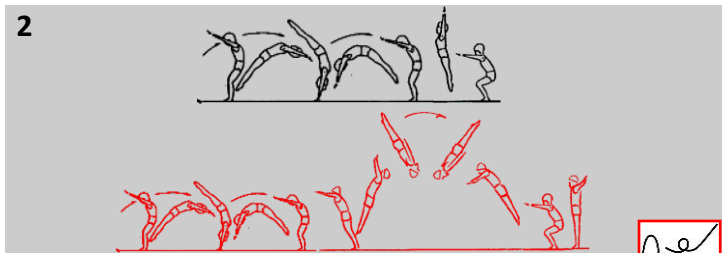
**Na MČR musí gymnasta předvést bonusy místo modulů 2 a 3**

**Ostatní srážky dle C.d.P. 2025**

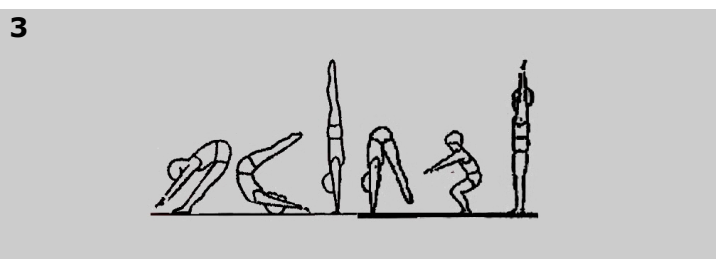
## U13: Akrobacie



① Ze stoje spatného, upažením vzpažit – krátký rozběh - max. 3 kroky přemetový poskok – rondát



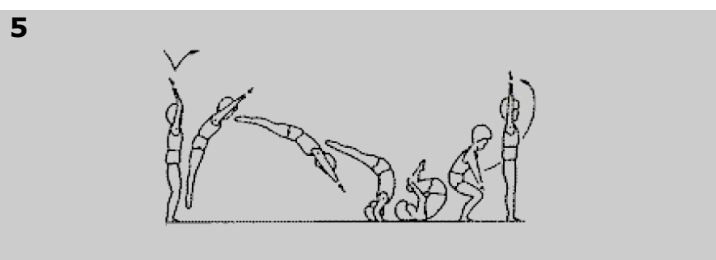
② Přemet vzad, výskok, doskok, ruce v předpažení  
Bonus: Přemet vzad a salto vzad toporně



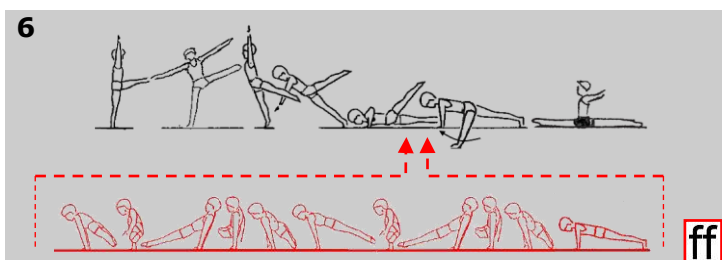
③ Kotoul vzad schylmo do stoje na ruku přes napjaté paže – stoj spatný, vzpažit



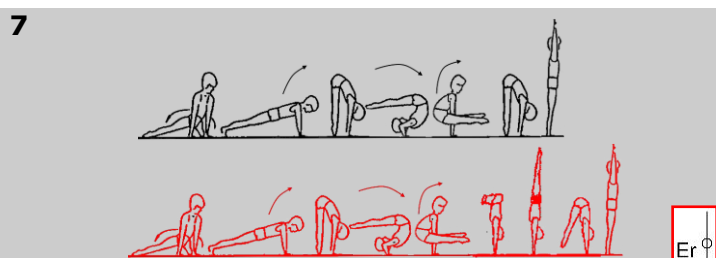
④ Krátký rozběh - max. 3 kroky přemetový poskok – přemet vpřed do pozice C-, ruce ve vzpažení  
Bonus: Přemet vpřed – přemet vpřed odrazem obouž (flik vpřed) do pozice C-



⑤ Kotoul letmo v pozici C+, stoj spatný, vzpažit

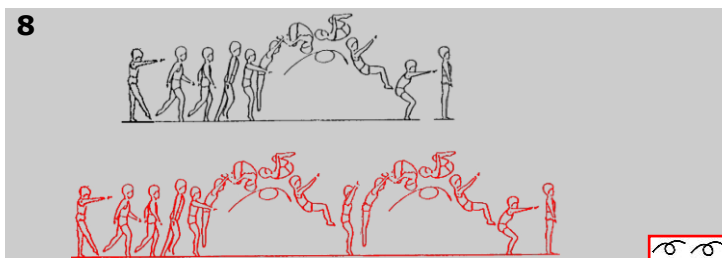


⑥ Přednožením levé obrát vpravo – pádem klik ležmo, zanožit levou – přešvihem vpřed levou bočný rozštěp, výdrž (2s), upažit  
Bonus: K modulu 6 dvě kola odbočmo (před rozštěpem)



⑦ Ruce před tělo, přinožit do vzporu ležmo – tahem vzpor výponmo (na špičkách) – kotoulem roznožmo do vzporu stojmo – stoj, vzpažit

Bonus: kotoulem roznožmo stoj na ruku (špicar) s výdrží (2s) – vzpor stojmo, vzpřim, vzpažit



⑧ Z krátkého rozběhu, max. 3 kroky – salto vpřed skrčmo.

Bonus: salto – salto

## U13: Akrobacie

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Krátký rozběh max. 3 kroky přemetový poskok – rondát .....0,5 b.</b> dlouhý rozběh v rondátu prsty zadní ruky nesměřují vzad		0,3 0,3	
2	<b>Přemet vzad, výskok .....0,5 b.</b> prsty rukou nesměřují k sobě nebo dopředu přemet vzad je příliš krátký <b>Bonus 1: Přemet vzad a salto vzad toporně .....0,5 b.</b> hlava je zakloněná		0,3 0,3 0,3	
3	<b>Kotoul vzad schylmo do stoje na rukou přes napjaté paže .....0,5 b.</b>			
4	<b>Krátký rozběh max. 3 kroky přemetový poskok – přemet vpřed .....0,5 b.</b> dlouhý rozběh hlava není v prodloužení těla <b>Bonus 2: Přemet vpřed a flik vpřed.....0,5 b.</b> hlava není v prodloužení těla		0,3 0,3 0,3	
5	<b>Kotoul letmo v pozici C+, .....0,5 b.</b>			
6	<b>Pádem klik ležmo, zanožit levou – přešvihem vpřed levou bočný rozštěp, výdrž (2s),.....0,5 b.</b> <b>Bonus 3: dvě kola odbočmo .....0,5 b.</b>			
7	<b>tahem vzpor výponmo (na špičkách) – kotoulem roznožmo do vzporu stojmo.....0,5 b.</b> nedostatečná poloha přednosu roznožmo vně <b>Bonus 4: kotoulem roznožmo stoj na rukou (špicar) s výdrží (2s).....0,5 b.</b>		0,3	
8	<b>Z krátkého rozběhu, max. 3 kroky – salto vpřed skrčmo.....0,5 b.</b> dlouhý rozběh hlava není v prodloužení těla <b>Bonus 5: salto – salto .....0,5 b.</b> dlouhý rozběh hlava není v prodloužení těla		0,3 0,3 0,3 0,3	

**Základní sestava: 4,00 b.**

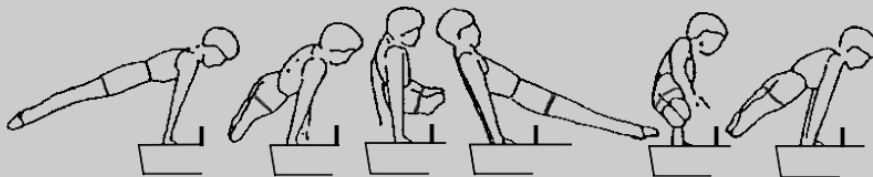
Sestava je cvičena na diagonále anebo akrobatickém páse 17 m.

Ostatní srážky dle C.d.P. 2025

## U13 Kůň našíř

### Základní sestava:

Kolo odbočmo symbolicky



**Základní sestava:** 8 kol odbočmo na hřbetu koně (pozice rukou dle částí koně 1-1) odskok vzadu po posledním kole (dohmat druhé ruky)

**Hodnota: 4,0 bodů.**

### Bonus 1:

Kolo odbočmo a zánožka symbolicky



**Bonus 1:** 10 kol odbočmo na hřbetu koně (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes koně

**Hodnota: 4,5 bodů.**

### Bonus 2:

Kolo odbočmo a zánožka symbolicky

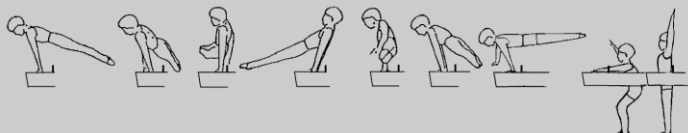


**Bonus 2:** 10 kol odbočmo na madlech koně – zánožka přes koně

**Hodnota: 5,0 bodů.**

### Bonus 3:

Kolo odbočmo proti madlu symbolicky

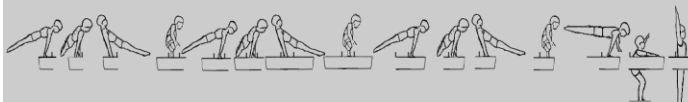


**Bonus 3:** 10 kol odbočmo proti madlu koně (pozice rukou dle částí koně 5-5) – odskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

**Hodnota: 5,5 bodů.**

### Bonus 4:

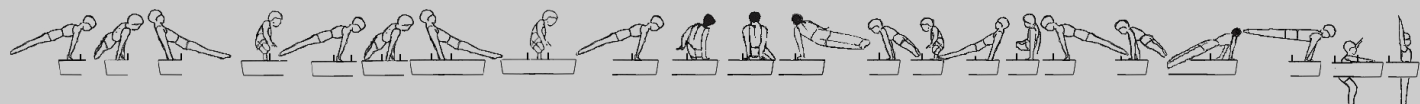
Přechod typu magyar



**Bonus 4:** Přechod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3) – odskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

**Hodnota: 6,0 bodů.**

### Bonus 5:



**Bonus 5:** Přechod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3) - 1/2 spindel - 2 kola odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes hřbet koně

**Hodnota: 6,5 bodů.**



## U13: Kůň naššíř

Text	Srážky	Hodnota
<b>8 kol odbočmo .....</b>	<b>Hodnota sestavy:</b>	<b>4,0 b.</b>
Nedostatečné narovnání boků	0,1 nebo 0,3	
Dlaně nejsou vedle sebe	0,1 nebo 0,3	
Nedostatečný rytmus kol	0,1 nebo 0,3	

### **Bonus 1**

**10 kol odbočmo a zánožka.....** **Hodnota sestavy: 4,5 b.**  
Srážky jako u základní sestavy

### **Bonus 2**

**10 kol odbočmo na madlech a zánožka.....** **Hodnota sestavy: 5,0 b.**  
Srážky jako u základní sestavy

### **Bonus 3**

**10 kol odbočmo proti madlu koně.....** **Hodnota sestavy: 5,5 b.**  
Srážky jako u základní sestavy

### **Bonus 4**

**Přechod přes celého koně v kolech odbočmo,  
typ magyar 3/3, .....** **Hodnota sestavy: 6,0 b.**  
chybějící kolo proti madlu po přechodu 0,5

### **Bonus 5**

**Přechod přes celého koně v kolech odbočmo,  
typ magyar 3/3, 1/2 spindel, 2 kola odbočmo na hřbetu koně  
zánožka přes hřbet koně.....** **Hodnota sestavy: 6,5 b.**  
spindel není ve dvou kolech 0,5

### **Pro základní sestavu a další platí:**

Každé kolo bude hodnoceno zvlášť dle techniky a držení těla.  
Sestava po pádu nebo přerušení, závodník má jen jeden další pokus na dokončení sestavy.  
Bonus bude uznán jen za provedení celé příslušné sestavy.  
Celá sestava s jedním pádem má výchozí známku o jeden stupeň níže.

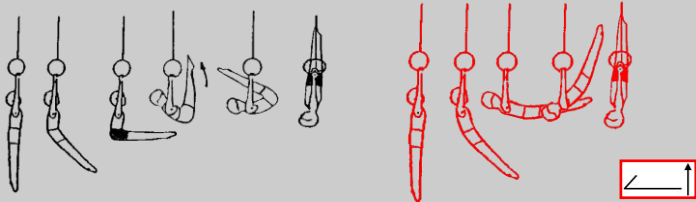
### **Výška koně je dle C.d.P. 2025**

**Na náskok jsou dovoleny 2-3 díly bedny. (ta smí být trenérem odtažena)**

**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## U13 Kruhy

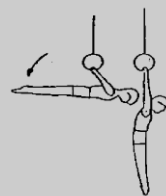
1



❶ Ze svisu zvolna přednos ve svisu s výdrží (2s) – svis střemhlav výdrž (2s)

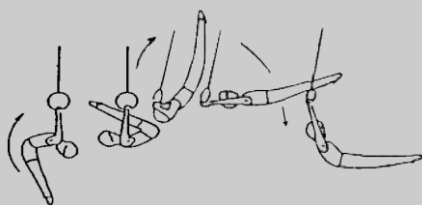
Bonus: Ze svisu zvolna toporným tělem (přes váhu vpředu) svis střemhlav výdrž (2s)

2



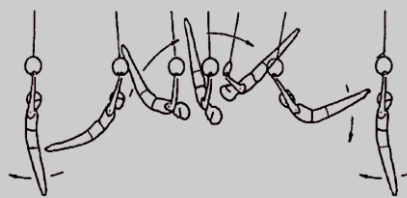
❷ Zvolna sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu

3



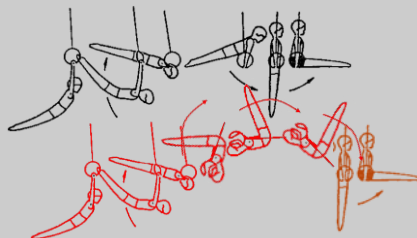
❸ zvolna zpět do svisu vnesmo – nabrání kmihu

4



❹ zákmihem výkrut vpřed (tělo v pozici C-)

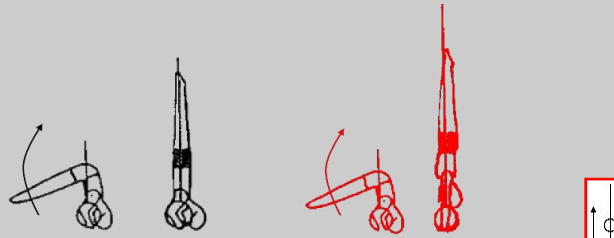
5



❺ vzepření zákmihem do vzporu – přednos, výdrž (2s)

Bonus: honma do vzporu – přednos, výdrž (2s)

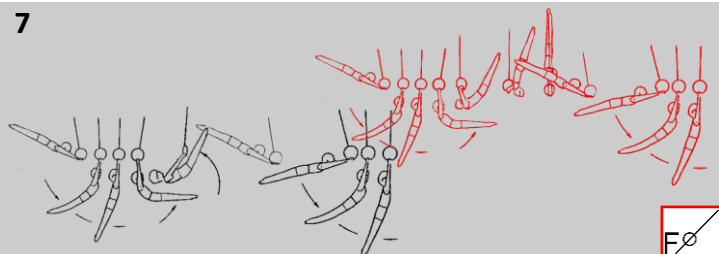
6



❻ tahem schylmo do stoje na rukou o pokrčených pažích, výdrž (2s)

Bonus: tahem schylmo do stoje na rukou, výdrž (2s) nebo špicar roznožmo o napjatých pažích do stoje na rukou, výdrž (2s)

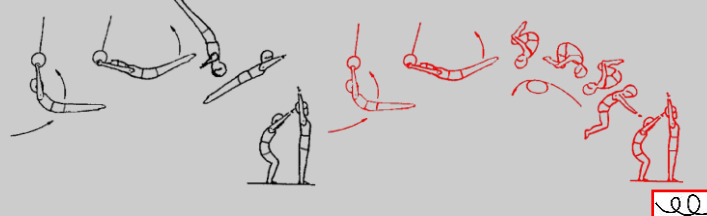
7



❼ odkmih do svisu – předkmihem výkrut vzad

Bonus: odkmih do svisu – předkmihem výkrut vzad stojem na rukou

8



❽ předkmihem přemet vzad

Bonus: Dvojně salto vzad skrčmo

## U13: Kruhy

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Přednos ve svisu s výdrží (2s)</b> – svis střemhlav výdrž (2s) .....0,5 b. <b>Bonus 1: přes váhu vpředu svis střemhlav, výdrž (2s).....0,5 b.</b> hlava není v prodloužení těla		0,3	
2	<b>Sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu.....0,5 b.</b> hlava není v prodloužení těla		0,3	
3	<b>Zpět do svisu vznesmo – nabrání kmihu.....0,5 b.</b> pohyb boků nesměruje ke kruhům		0,3	
4	<b>Zákmihem výkrut vpřed (tělo v pozici C-).....0,5 b.</b> špatná technika špatné držení hlavy		0,3 0,3	
5	<b>Vzepření zákmihem do vzporu – přednos, výdrž (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 2: honma do vzporu – přednos, výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
6	<b>schylmo do stoje na rukou o pokrčených pažích, výdrž (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 3: tahem schylmo do stoje na rukou, výdrž (2s) nebo špicar o napjatých pažích.....0,5 b.</b>			
7	<b>Odkmih do svisu – předkmihem výkrut vzad .....0,5 b.</b> špatná technika špatné držení hlavy <b>Bonus 4: výkrut vzad stojem na rukou .....0,5 b.</b>		0,3 0,3	
8	<b>Předkmihem přemet vzad .....0,5 b.</b> <b>Bonus 5: Dvojně salto vzad skrčmo .....0,5 b.</b>			

**Základní sestava: 4,00 b.**

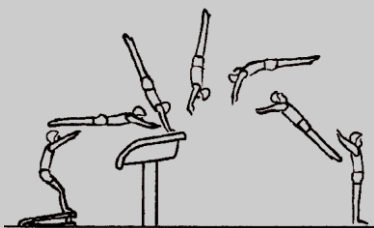
**Výška výkrutů je důležitá, ramena jsou ve výši kruhů a hlava je v prodloužení těla.**

**Výška kruhů je dle C.d.P. 2025, ale může být povolena přídavná žíněnka až 10 cm.**

**Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025**

## U13 Přeskok

### Základní skok:



### Základní skok: Přemet vpřed

Hodnota: 4,0 bodů.

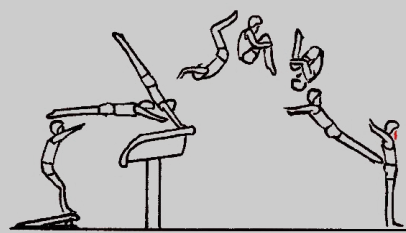
### Bonus 1:



**Bonus 1: Tsukahara skrčmo nebo Yurchenko a salto vzad skrčmo**

Hodnota: 4,5 bodů.

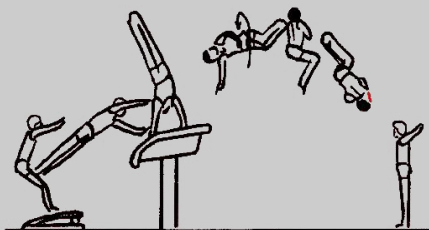
### Bonus 2:



**Bonus 2: Přemet a salto vpřed skrčmo**

Hodnota: 5,0 bodů.

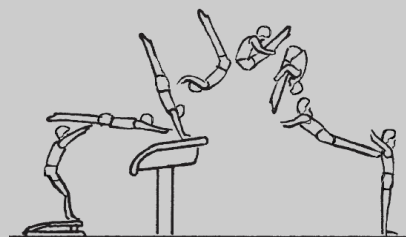
### Bonus 3:



**Bonus 3: Kasamatsu skrčmo nebo Yurchenko a salto vzad skrčmo s obratem 360°**

Hodnota: 5,5 bodů.

### Bonus 4:



**Bonus 4: Přemet a salto vpřed schylmo nebo schylmo s obratem 180°**

Hodnota: 6,0 bodů.

### Bonus 5:



**Bonus 5: Kasamatsu toporně nebo Yurchenko a salto vzad toporně s obratem 360°**

Hodnota: 6,5 bodu.

## U13: Přeskok

**Text** **Hodnota skoku**

**Přemet vpřed.....: 4,0 bodů.**

### **Bonus 1**

**Tsukahara skrčmo nebo Yourchenko a salto skrčmo vzad.....: 4,5 bodů.**

### **Bonus 2**

**Přemet vpřed a salto vpřed skrčmo .....: 5,0 bodů.**

### **Bonus 3**

**Kasamatsu skrčmo nebo Yourchenko a salto skrčmo  
vzad s obratem 1/1 .....: 5,5 bodů.**

### **Bonus 4**

**Přemet vpřed a salto vpřed schylmo nebo s obratem 1/1 .....: 6,0 bodů.**

### **Bonus 5**

**Kasamatsu nebo Yourchenko a salto vzad  
toporně s obratem 1/1 ..... : 6,5 bodů.**

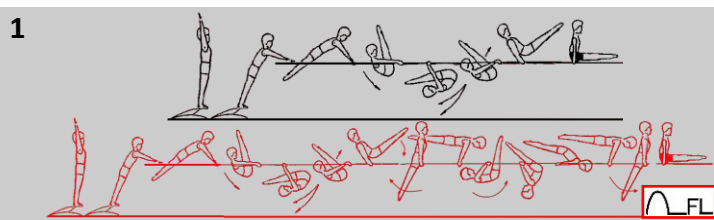
**Výška stolu: 125 cm**

**Skáče se jeden skok, při finále na jednotlivých nářadích, gymnasta musí předvést dva rozdílné skoky**

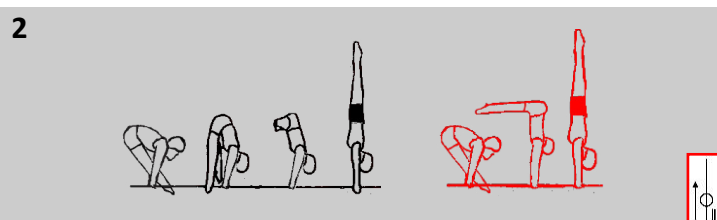
**Druhá žíněnka 10 cm je povolena.**

**Srážky dle C.d.P. 2025**

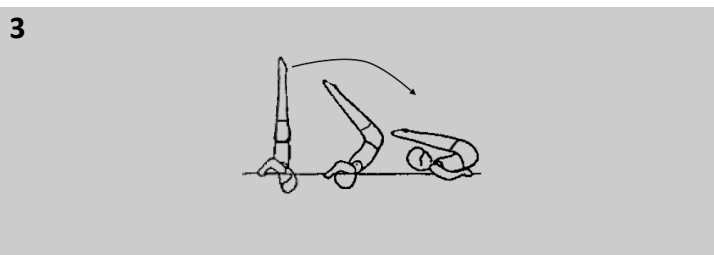
## U13: Bradla



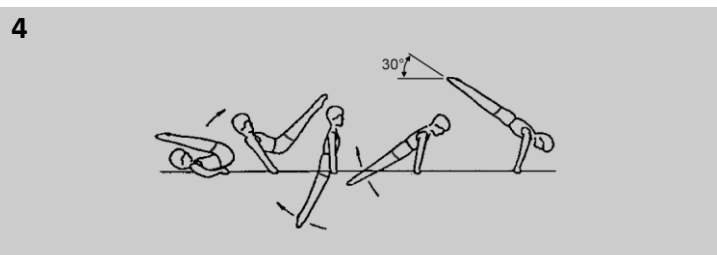
- 1 Ze stoje spatného odrazem snožmo, náskok – spádová vzklopka do přednosu, výdrž(2s)  
Bonus: ze stoje spatného odrazem snožmo náskok – spádová vzklopka – malý zákmih (pozice C+) – toč vzad do vzporu – přednos výdrž (2s)



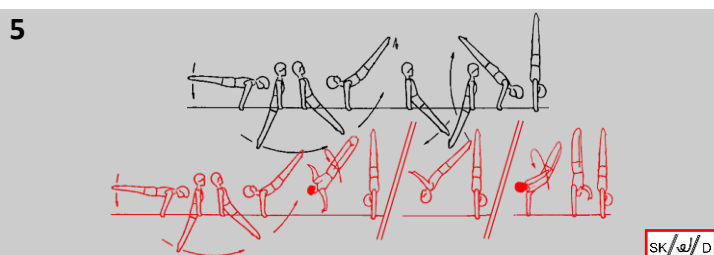
- 2 Špicar roznožmo a stoj na rukou, výdrž(2s)  
Bonus: špicar snožmo a stoj na rukou, výdrž (2s)



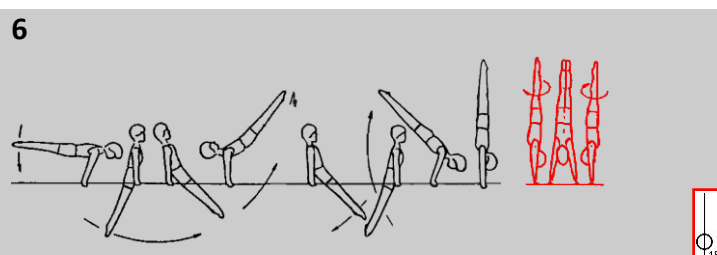
- 3 Sešín do stoje na ramenou a podpor vynesmo



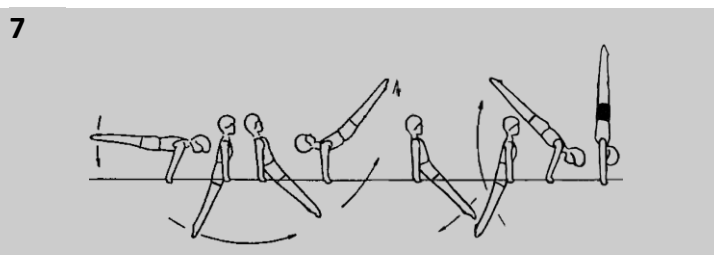
- 4 vzepréním vzklopmo vzpor – zákmih nad vodorovno



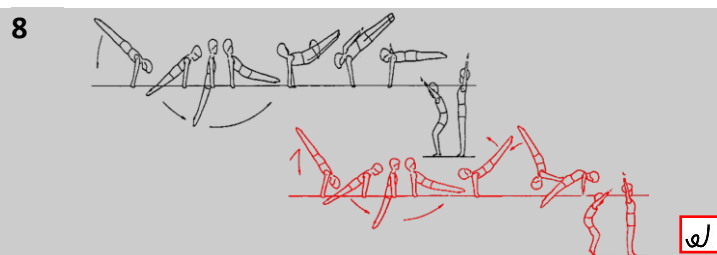
- 5 předkmih poloha C+ (boky ve výši ramen) – zákmihem stoj na rukou  
Bonus po modulu 5 a před modulem 6: předkmihem obrat, přemet do stoje nebo Diamidov



- 6 předkmih poloha C+ (boky ve výši ramen) – zákmihem stoj na rukou  
Bonus po modulu 6: obrat ve stoji na rukou



- 7 předkmih poloha C+ (boky ve výši ramen) – zákmihem stoj na rukou, výdrž (2s)



- 8 předkmihem přednožka s obratem (seskok)  
Bonus: předkmihem překot vzad toporně

## U13: Bradla

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Spádová vzklopka do přednosu (2s).....0,5 b.</b> <b>Bonus 1: spádová vzklopka – malý zákmih (pozice C+)</b> <b>– toč vzad do vzporu – přednos výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
2	<b>Špicar roznožmo a stoj na rukou, výdrž(2s).....0,5 b</b> <b>Bonus 2: Špicar snožmo do stoje na rukou, výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
3	<b>Sešín do stoje na ramenou a podpor vzesmo...0,5 b.</b>			
4	<b>Vzepřením vzklopmo vzpor – zákmih.....0,5 b.</b> zákmih pod vodorovnou pozici		0,3	
	<b>Bonus 3: Vznos, výdrž (2s).....0,5 b.</b>			
5	<b>Předkmih poloha C+,</b> <b>zákmih do stoje na rukou.....0,5 b.</b> v předkmihu nejsou boky ve výši ramen předkmih je příliš vysazený		0,3	
	<b>Bonus 3: Po modulu 5, předkmihem obrat,</b> <b>přemet do stoje nebo Diamidov.....0,5 b.</b>			
6	<b>Předkmih poloha C+,</b> <b>zákmih do stoje na rukou.....0,5 b.</b> jako u modulu 5			
	<b>Bonus 4: Po modulu 6, obrat ve stoji na rukou.....0,5 b.</b>			
7	<b>Předkmih poloha C+,</b> <b>zákmih do stoje na rukou, výdrž (2s).....0,5 b.</b> jako u modulu 5			
8	<b>Přednožka s obratem.....0,5 b.</b> <b>Bonus 5: Překot vzad toporně.....0,5 b.</b>			

**Základní sestava: 4,00 b.**

### **Výška kmihů je důležitá:**

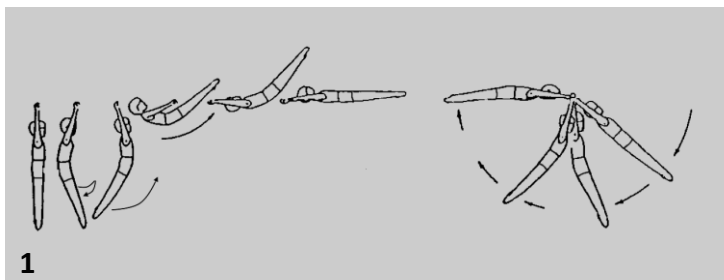
Předkmih poloha C+, boky jsou nad rameny a špičky nohou nad boky

### **Výška bradel Spieth na nejnižší stupeň.**

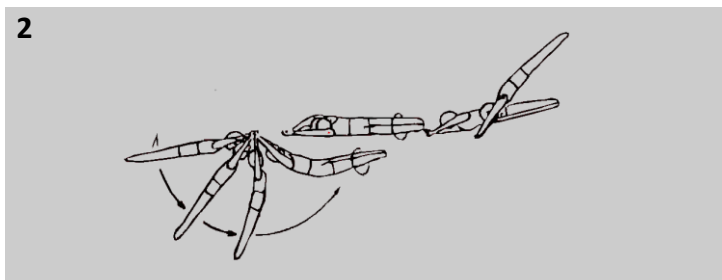
**Na náskok je dovolený můstek. (ten smí být trenérem odtažen)**

**Srážky dle C.d.P. 2025**

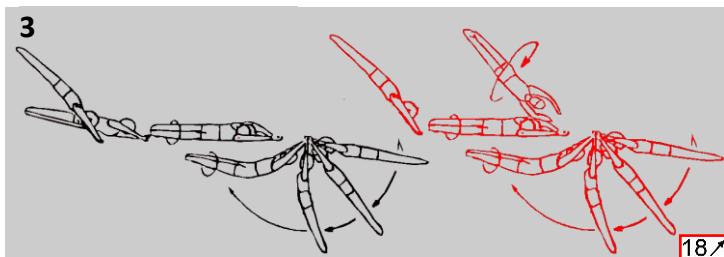
## U13: Hrazda



1 Ze svisu pokmihem nabrání kmihu (přes pozice C+, C-, boky ve výši žerdě) – Zákmih v pozici C+

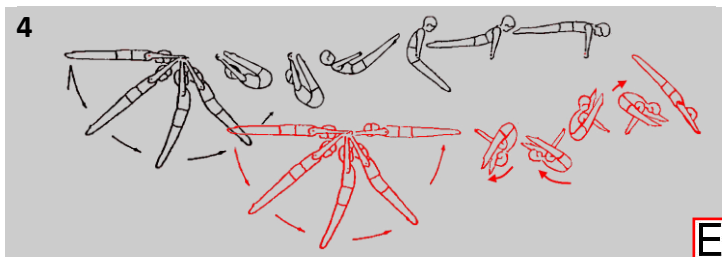


2 předkmihem obrat



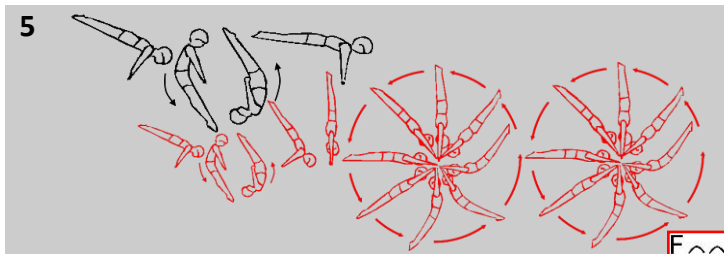
3 předkmihem obrat

Bonus: předkmihem obrat přehmatem souruč



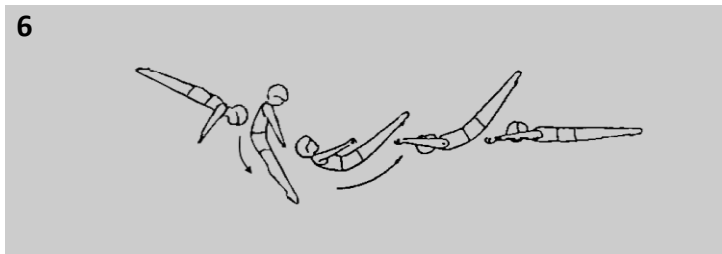
4 předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu (výška předkmihu není hodnocena)

Bonus: předkmihem endo do vzporu (konečná poloha po snožení 45°)

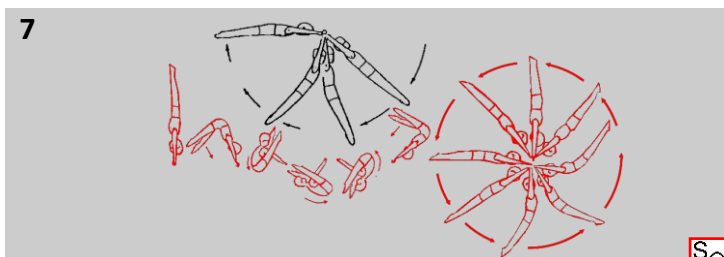


5 toč vzad

Bonus: toč vzad do stoje na rukou – 2 veletče vzad

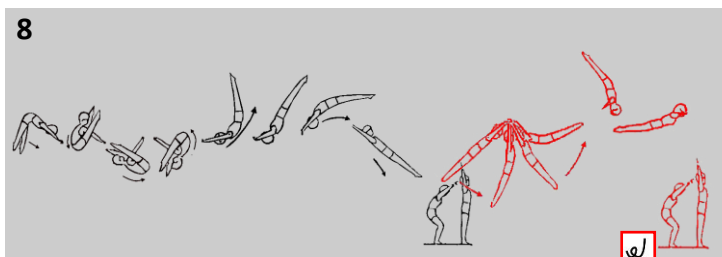


6 kmih podmetmo



7 zákmih

Bonus: (po modulu 5 nebo po modulu 7) Stalder – veletč vzad



8 přešvih roznožmo vně – kmihem podmetmo, roznožmo do podmetu (seskok)

Bonus: předkmihem salto vzad toporně



## U13: Hrazda

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	<b>Nabrání kmihu (přes pozice C+, C-) zákmih v pozici C+ .....</b> 0,5 b. boky a ramena nejsou nad žerdí		0,3	
2	<b>Předkmihem obrat .....</b> 0,5 b. boky a ramena nejsou nad žerdí		0,3	
3	<b>Předkmihem obrat .....</b> 0,5 b. boky a ramena nejsou nad žerdí <b>Bonus 1: předkmihem obrat s přeskokem .....</b> 0,5 b. tělo po obratu není nad 45° přeskok není souruč hlava v záklonu		0,3 0,3 0,3	
4	<b>Předkmihem vzepření vzklopmo.....</b> 0,5 b. hlava v záklonu <b>Bonus 2: předkmihem endo.....</b> 0,5 b. tělo po endu není nad 45° hlava v záklonu		0,3 0,3 0,3	
5	<b>Toč vzad.....</b> 0,5 b. hlava v záklonu <b>Bonus 3: toč vzad do stoje na ruku – dva veletiče.....</b> 0,5 b.		0,3	
6	<b>Kmih podmetmo.....</b> 0,5 b. boky nejsou nad úroveň žerdě hlava v záklonu		0,3 0,3	
7	<b>Zákmih v pozici C+ .....</b> 0,5 b. boky a ramena nejsou nad žerdí <b>Bonus 4: Stalder - veletič.....</b> 0,5 b.		0,3	
8	<b>Kmihem podmetmo, roznožmo, seskok .....</b> 0,5 b. <b>Bonus 5: Předkmihem salto vzad toporně .....</b> 0,5 b.			

**Základní sestava: 4,00 b.**

**Poznámka:** Pokud gymnasta předvede bonus 3 a 4 tak nemusí cvičit modul 6 a 7. Podobně bonus 5 je možné předvést po veletiči tedy po bonusu 4 nebo po modulech 6 a 7.

**Výška hrazdy je dle C.d.P. 2025, ale může být povolena přídatná žíněnka až 30 cm.**

**Ostatní srážky dle C.d.P. 2025**