

Závodní program

Platný od 1.1. 2025



Úvodní slova:

Na začátku roku 2024 se technická komise mužů rozhodla zmodernizovat a upravit kompletní závodní program pro mužské složky sportovní gymnastiky. Vytvořila flexibilní závodní program, který bude pomáhat široké gymnastické základně, určovat její vývoj a také pomáhat vyhledávat talentovanou mládež. Dále ten to program upravuje systém závodů v ČR a přizpůsobuje ho modernímu vývoji ve sportovní gymnastice mužů.

Program nabízí jak povinný program, tak i systém volných sestav a v některých kategoriích to vše kombinuje tak aby určoval směr, kterým by se měli závodníci, trenéři, rozhodčí, oddíly a celý systém mužské sportovní gymnastiky ubírat.

Všichni interesovaní cítí, že sportovní gymnastika jako základní sport ztrácí ve společnosti na síle, a to je bohužel pro obecnou výchovu mládeže špatně. Proto byl vytvořen ten to program, který si klade tři základní cíle:

- Pomoci trenérům mládeže strukturovaně trénovat takové sestavy, které rozvíjí základní prvky potřebné pro gymnastický rozvoj. Takový trénink je z hlediska vývoje mladého gymnasty důležitý jak pro jeho tělesný, tak i zdravotní vývoj a v neposlední řadě by měl pozitivně přispívat k jeho mentálnímu zdraví.
- Díky své neuzavřenosti, bude program reagovat na směr vývoje mezinárodní gymnastiky a přizpůsobovat se tak, aby usnadnil talentům se dále rozvíjet a udržet trendy moderní gymnastiky. Vyhledávání a podpora talentované mládeže je nejvyšší prioritou TKM.
- Rozšířit celkovou základnu sportovní gymnastiky mužů díky jednoduchosti základních sestav povinného programu pro mládež. Široká základna je prvním stavebním kamenem, který chce TKM za přispěním toho to programu obnovit.

Program povinných sestav:

Je rozdělen do tří kategorií (U9, U11 a U13) tak aby pomáhal rozšiřovat základnu, ale také vedl trenéry mládeže k systematickému, zdravému a modernímu vývoji mladých gymnastů. Podporuje talenty, pomocí bonusových prvků a závod bude přehlednější a jednodušší pro všechny zúčastněné včetně diváků. Takto sestavené povinné sestavy přináší moderní pojetí skloubené s ideální metodickou řadou jednotlivých prvků. Program je flexibilní a podporuje talenty možnostmi cvičit o kategorii více. Současně nabízí variantu pro méně talentované, kteří mohou na krajských soutěžích cvičit každou s kategorií i o rok déle a tím zůstat u gymnastiky a v oddíle.

Program volných sestav:

Je rozdělen do kategorií (U11, U13, U15, U18 a MT), které odpovídají mezinárodním trendům a jsou určeny pro závodníky, kteří se chtějí účastnit MČR a později mohou směřovat k mezinárodním závodům. 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 konkurenceschopní při mezinárodním porovnání.

System závodů v ČR:

Závodní program také určuje pravidla pro národní závody a jejich možné varianty pro krajské, republikové i mezinárodní úrovně. Takto nastavený systém by měl vše zpřehlednit a zjednodušit. Trenér i závodník mohou lépe plánovat přípravu na takto nastavené závody a celý olympijský cyklus. Všem zúčastněným je jasné, jak se bude, na kterých závodech cvičit a pro organizátory je jednoduché vytvořit rozpis jednotlivých závodů.

Vysvětlivky:

PP...povinný program

VP...volný program

MT...mistrovská třída

4-4-2...systém závodu družstev kdy družstvo obsahuje až 4 gymnasty a 2 nejlepší známky se počítají

Top24-6boj...systém závodu ve volných sestavách kde nejlepších 24 závodníků z kvalifikace postupuje do finále víceboje (organizátor soutěže s TKM si vyhrazuje právo tento počet dle počtu přihlášených snížit na 18 nebo 12 závodníků).

Top5... systém závodu ve volných sestavách kde nejlepších 5 závodníků pro náradí postupuje do finále na jednotlivých náradích (organizátor soutěže s TKM si vyhrazuje právo tento počet dle počtu přihlášených zvýšit na 6 závodníků).

SYSTEM VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ:

Kategorie	Značka	Věk	MČR	Družstv a	Finále	Krajské soutěže
nejmladší žáci	U9	9 a mladší	2x	4-4-2	ne	do 10 let U10K
mladší žáci	U11	11 a mladší	2x	4-4-2	víceboj	do 12 let U12K
starší žáci	U13	13 a mladší	2x	4-4-2	víceboj	do 14 let U14K
kadeti	U15	15 a mladší	2x	Liga mládeže	jednotlivá náradí	do 16 let
junioři	U18	Dle UEG	2x	1 Liga	jednotlivá náradí	ne
Muži	MT	18 a starší	2x	Extraliga	jednotlivá náradí	od 17 let

Mladší závodník může startovat ve vyšší kategorii, ale nesmí už přestoupit do nižší kategorie.

Toto pravidlo se netýká JINÝCH ZÁVODŮ A MEMORIÁLŮ. Kategorie U10K, U12K a U14K jsou určeny pro širší gymnastickou veřejnost a budou vypisovány na krajských soutěžích.

SYSTEM ZÁVODŮ:

Jarní soutěže

Značka	MČR jednotlivců		Krajské soutěže	Jiné závody Memoriály
	Kvalifikace	Finále		
U9	Povinný program		PP – do 10 let	PP
U11	povinný program 6 boj	volné sestavy top 24-6 boj	PP – do 12 let	VP
U13	povinný program 6 boj	volné sestavy top 24-6 boj	PP – do 14 let	VP
U15	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 5 jednotlivé náradí	VP – do 16 let	VP
U18	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 5 jednotlivé náradí	ne	VP
MT	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 5 jednotlivé náradí	VP – od 17 let	VP

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 TKM o udělení výjimky.

SYSTEM ZÁVODŮ:

Podzimní soutěže

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

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 a nebo požádat TKM o výjimku.

- Lékařská prohlídka platná pro daný rok
- Účast na krajském přeboru v dané kategorii (TKM uděluje výjimky)
- Splnění výchozí známky dle požadavků závodního programu dané kategorie

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 uděluje výjimky). Maximální počet družstev pro kategorii a kraj není omezen. Smíšené družstvo reprezentující kraj je povoleno.

Soutěže družstev od kategorie U15 se řídí pravidly žákovské, I ligy a Extraligy.

ZÁVODNÍ PŘEDPISY:

Závodní program – volné sestavy:

U11	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
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
U13	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	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
U15	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
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
U18	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Přídavné žíněnky jsou povoleny na akrobacii, přeskoku, bradlech a hrazdě
MT	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR jednotlivců Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Přídavné žíněnky jsou povoleny na akrobacii, přeskoku, bradlech a hrazdě

Ve volných sestavách se závodí od kategorie **U11** a to na všech závodech, které jsou pod hlavičkou ČGF. Pro závodníky mladší 9tí 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:

Nářadí	Prvky povolené na závodech ČGF
Akrobacie	kotoul vpřed schylmo, kotoul vzad schylmo, kotoul vzad stojem na rukou sed roznožný a předklon (placka) , výskok s obratem o 180°, druhé salto v před (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 střežhlav (2s.), přednos ve svisu (2s.) svis vzad (2.s), 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 kategorie U11, 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. Takto mladý 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. top. Salto vp.	Salto vz. top. 360° Salto vp. top. Salto vp. 360°	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. 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 a U15
Akrobacie	Salto vp. – salto vp. (nebo vyšší) Salto vz. top. 360°	Salto vp. top. – salto vp. top (nebo vyšší) 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.	Špicar o napjatých pažích Veletoč vz. nebo vp.
Bradla	Toč vz. do vzporu Vznos (2s.) špicar snožmo	Veletoč vz. – veletoč vz. (nebo jiné C a vyšší) Diamidov nebo předkmihem obrat
Hrazda	Stalder Endo	Průvlek stojem na rukou 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	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 koordináční a orientační dovednosti mladého gymnasty. Závod tím bude jednodušší pro trenéry, rozhodčí a diváky.

Tabulka požadavků na nářadí a žíněnký:

Nářadí / kategorie	Nářadí 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 dovolena	Dle FIG Můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Kruhy	Dle FIG plus přídavná 20 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Bradla	Dle FIG plus přídavná 10-20 cm žíněnký	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Hrazda	Dle FIG plus přídavná 10-30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka

Kategorie U18 a MT dodržují pravidla dle FIG, ale přídavné 10 cm žíněnký jsou pro doskoky (netýká se koně na šíř) a letové prvky dovoleny. Na všech závodech pro všechny kategorie bude vše domluveno na poradě trenérů a rozhodčích.

ZÁVODNÍ PŘEDPISY – povinný program:

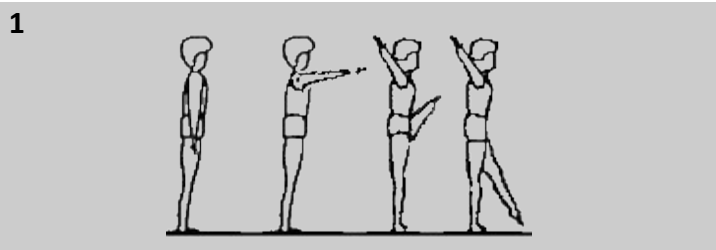
Povinný program vypsáný pro kategorie U9, U11 a U13 mají rozvíjet základní prvky, eleganci a technickou dokonalost mladých gymnastů. Hodnocení sestav se zaměří na čistotu provedení a gymnasté smějí předvádět pouze takové prvky, které technicky zvládají na vysoké technické úrovni a s jistotou. Gymnastům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

Základní sestavy na nářadích se skládají s 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. Dále existuje možnost, jak navyšovat výchozí známku pomocí bonusových prvků, a to o hodnotu 0,5 bodů pro bonus a 1,0 bodů pro super bonus v kategorii U9. Tyto bonusy budou uznány rozhodčím pouze při dokonalém provedení prvku nebo kombinace prvků bez pádu. Pokud je bonus proveden místo základního modulu a bonus není uznán, závodník dostane připsáno 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 našíř platí pravidlo pouze jednoho opakování, kde počet maximálně dvou pokusů se sčítá.

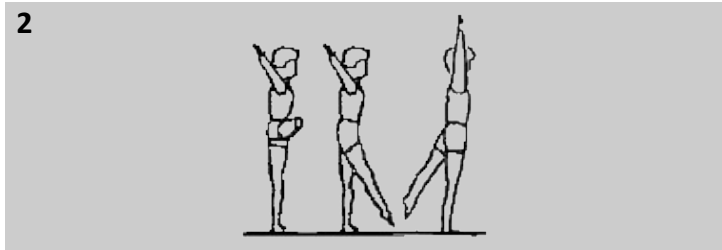
Tabulka požadavků na nářadí a žíněnky:

Nářadí / kategorie	Nářadí pro povinné sestavy na závodech ČGF		
	U9	U11	U13
Akrobacie	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m
Kůň na šíř	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	Stůl 110 cm	Stůl 125 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	Dle FIG plus přídavná 30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka

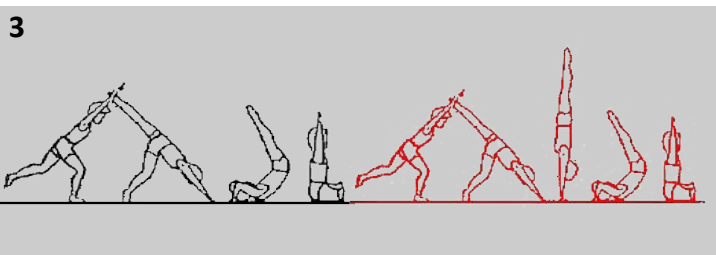
Základní program (U9): Akrobacie



❶ Ze stoje spatného – předpažením upažit - švihem unožit povýš levou a přinožením levé vykročit –

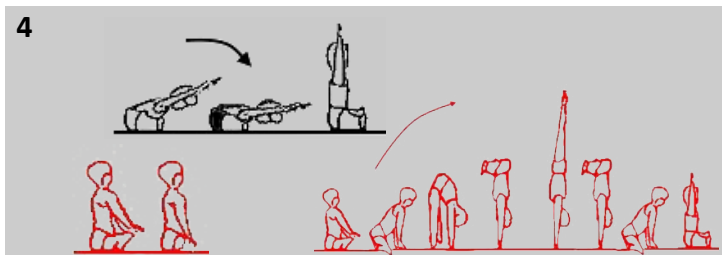


❷ přinožením pravé švihem unožit povýš pravou – přinožit, vzpažit



❸ Vykročením levé kotoul – sed roznožný, vzpažit

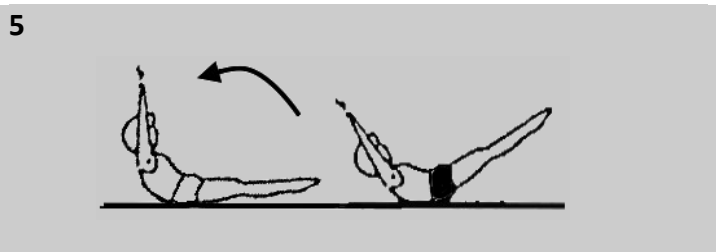
Bonus 1: Sed roznožný stojem na ruce, vzpažit



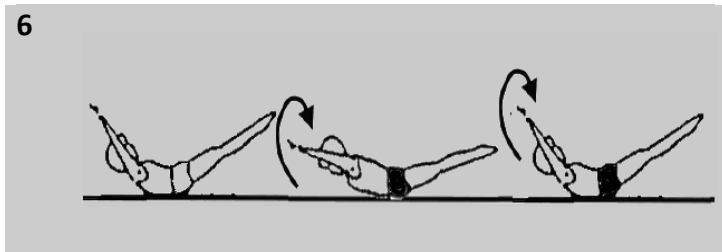
❹ předklon, ruce ve vzpažení, výdrž (2s) – zpět do sedu roznožného

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

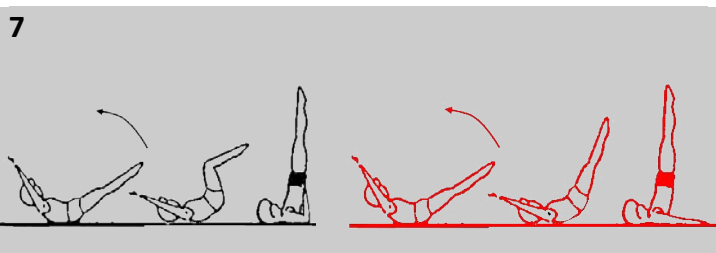
Superbonus: po modulu 4 a bonusu 2: pomalým tahem do stoje na ruce (špicar) a pomalu zpět do sedu roznožného – vzpažit



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

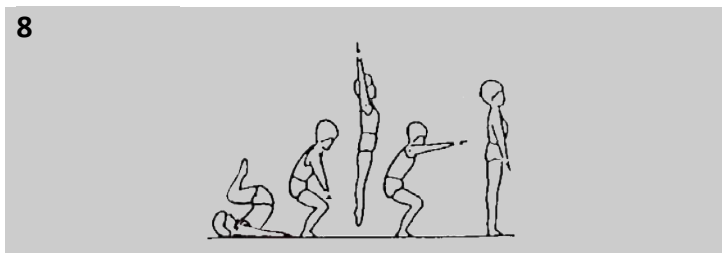


❻ obratem do pozice „C-“ a výdrž (2s) – obratem zpět do pozice „C+“ a výdrž (2s)



❼ pokrčením nohou přechod do stoje na lopatkách a výdrž (2s) s dopomocí rukou v bocích

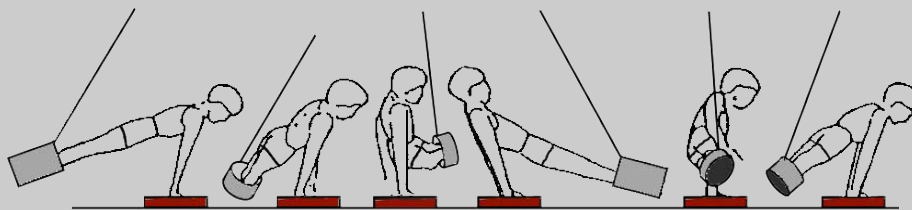
Bonus 3: pomalým přednožením nohou a položením rukou na zem podél těla, stoj na lopatkách a výdrž (2s)



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

Základní program (U9): Kůň na šíř

Kolo odbočmo
symbolicky



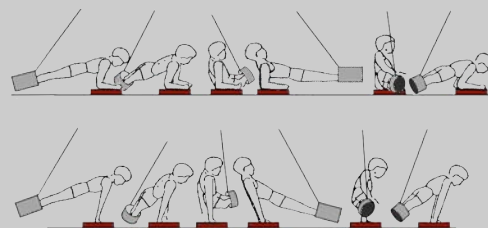
Základní sestava: Nohy do závěsného kýble, ruce na vrchní díl bedny: 8 kol odbočmo
Hodnota: 4,0 body.

Bonus 1:
kolo odbočmo symbolicky



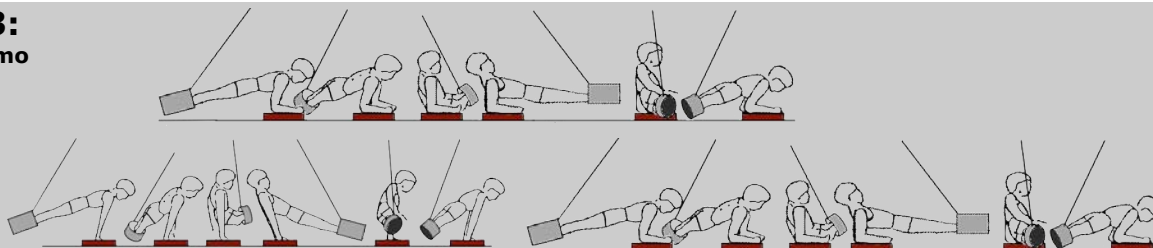
Bonus 1: Nohy do závěsného kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny:
8 kol odbočmo
Hodnota: 4,5 bodů.

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.

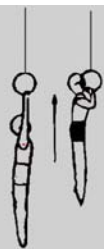
Superbonus:
kolo odbočmo symbolicky



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

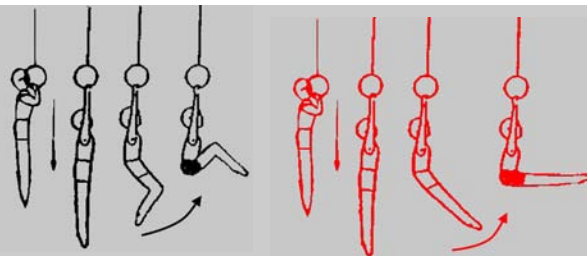
Základní program (U9): Kruhy

1



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

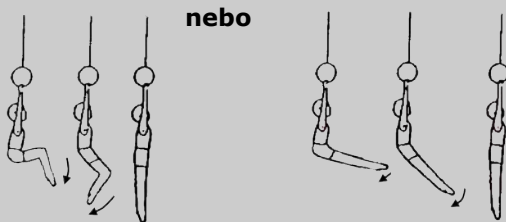
2



❷ zvolna do svisu – pomalu skrčmo přednožit, výdrž (2s)

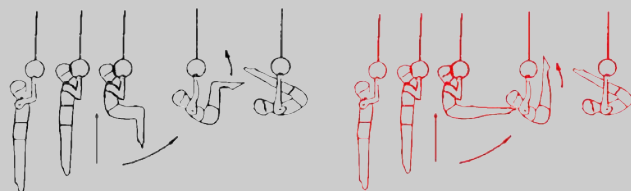
Bonus 1: zvolna do svisu – zvolna přednožit přednos ve svisu s výdrží (2s)

3



❸ zvolna do svisu

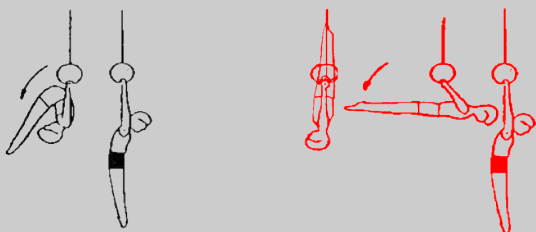
4



❹ přitahem shyb – zvednutím skrčených nohou přechod do svisu vznesmo

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

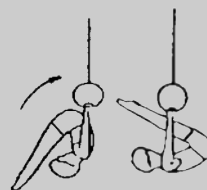
5



❺ zvolna přechod do svisu vzadu s výdrží (2s)

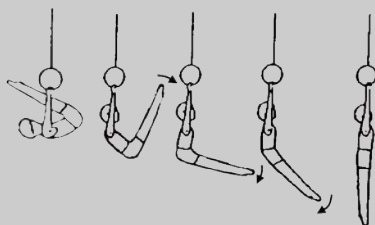
Superbonus: zvolna přes váhu vzadu toporným tělem přechod do svisu vzadu s výdrží (2s)

6



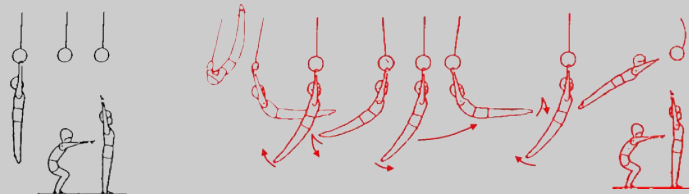
❻ zvolna zpět do svisu vznesmo

7



❼ zvolna zpuštění nohou do svisu

8

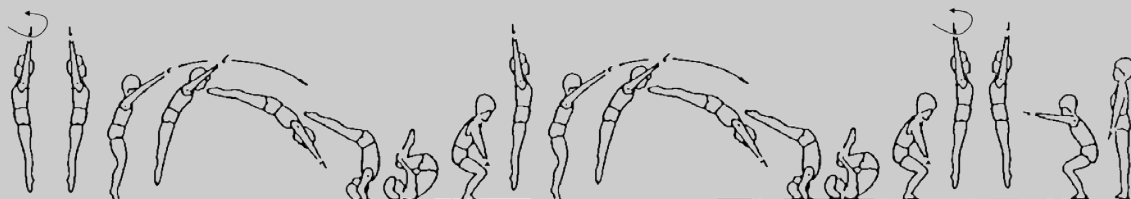
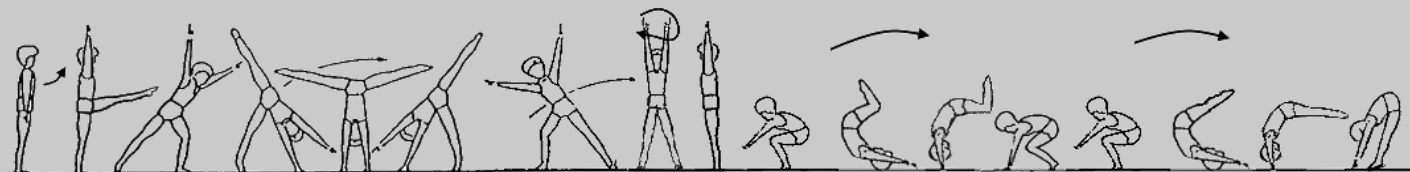


❽ seskok

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

Základní program (U9): Přeskok

Základní sestava:

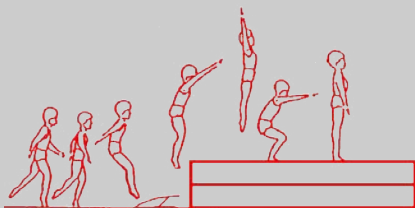


Základní sestava:

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

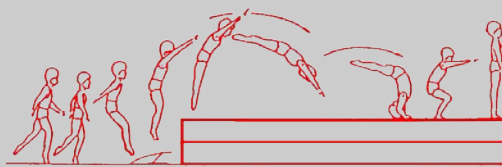
Hodnota: 4,0 body.

Bonus 1:



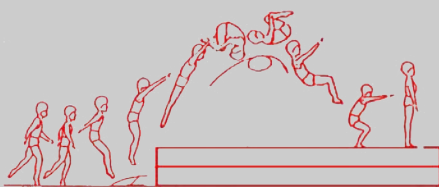
Bonus 1:
Výskok a doskok
Hodnota: 0,5 bodů.

Bonus 2:



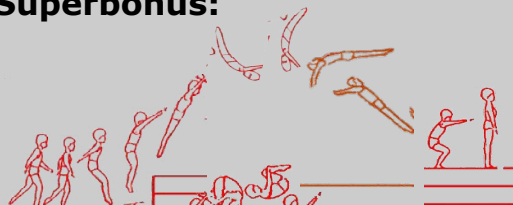
Bonus 2:
Kotoul letmo (pozice C+)
Hodnota: 1,0 bodů.

Bonus 3:



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

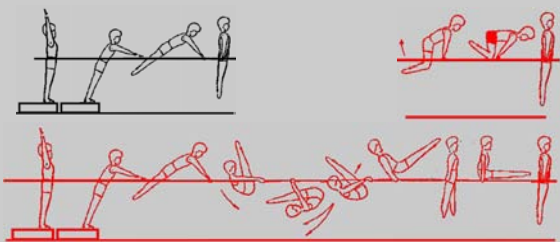
Superbonus:



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

Základní program (U9): Bradla

1

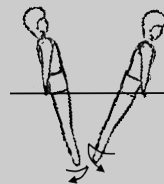


① Ze stoje – odrazem do vzporu, výdrž (2s)

Superbonus: Ze stoje – odrazem spádová vzklopka do sedu roznožného – pomalu snožit do přednosu ve vzporu, výdrž (2s)

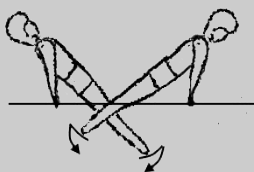
Bonus 1: vzpor – váha vzporem skrčmo, výdrž (2s) – vzpor, výdrž (2s)

2



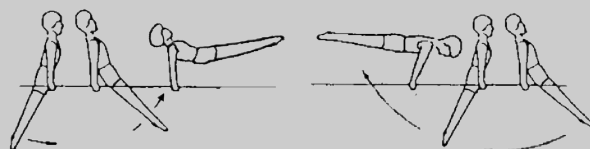
② Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed)

3



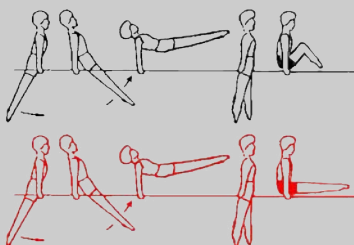
③ Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed)

4



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

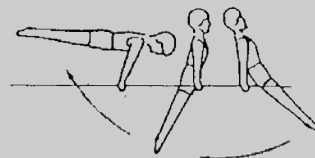
5



⑤ U předkmihi výsed roznožmo – přednos skrčmo ve vzporu, výdrž (2s)

Bonus 2: U předkmihi výsed roznožmo – přednos ve vzporu, výdrž (2s)

6



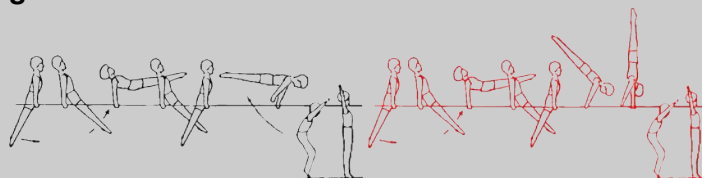
⑥ Zvednutím nebo napnutím nohou zákmih mírně prohnutý, C- (pohled vpřed)

7



⑦ Předkmih – zákmih (dle popisu modul 4)

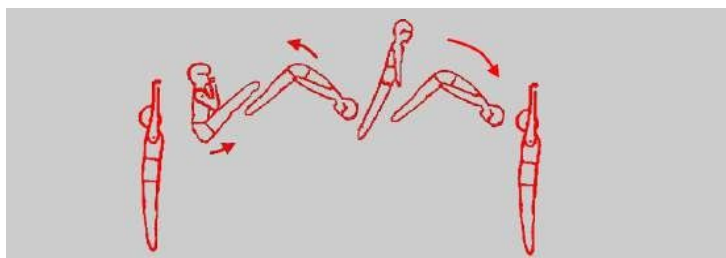
8



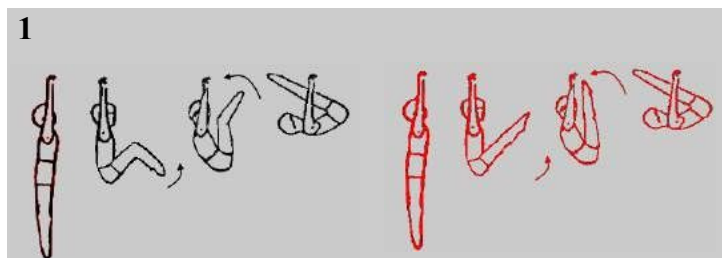
⑧ Předkmih a zákmihem zánožka s přehmatem na bližší žerd' - doskok

Bonus 3: Předkmih – zákmihem zánožka stojem na rukou s přehmatem na bližší žerd' - doskok

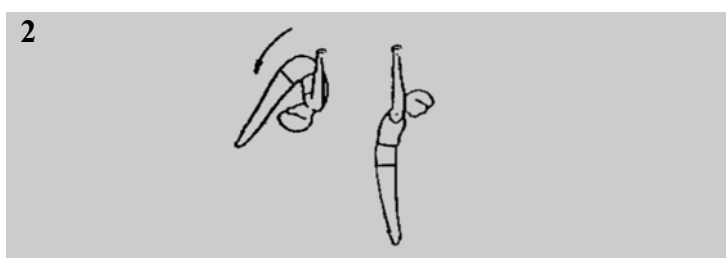
Základní program (U9): Hrazda



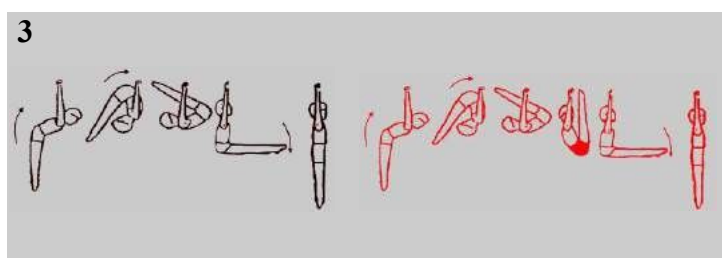
Bonus 1: Svis – výmyk tahem do vzporu – sešín vpřed do svisu



1 zvednutím skrčených nohou překot do svisu vznesmo
Bonus 2: zvednutím napnutých nohou překot do svisu vznesmo



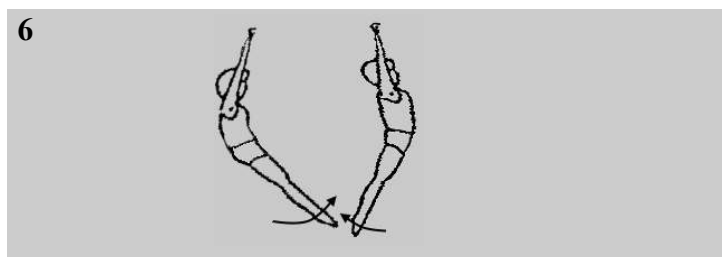
2 zvolna překot do svisu vzadu



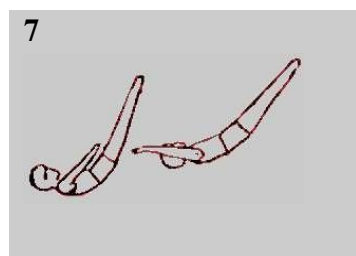
3 zvolna tahem zpět svisem vznesmo – svis
Bonus 3: zvolna tahem zpět svisem vznesmo – přednožit vzhůru ve svisu s výdrží (2s) - svis



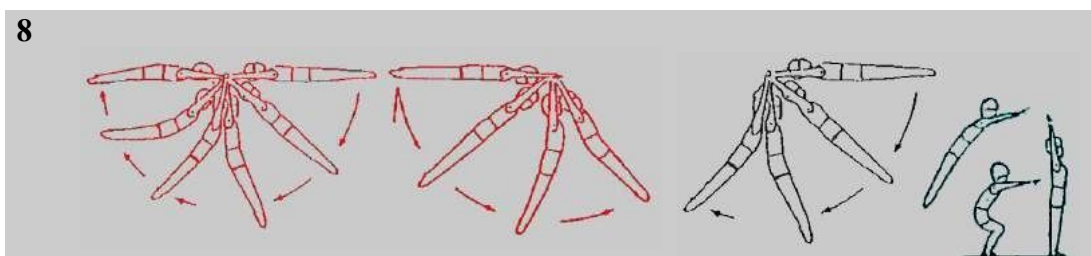
4 C+ svis s výdrží (2s) **5** C- svis s výdrží (2s)



6 pokmihem C+/C-

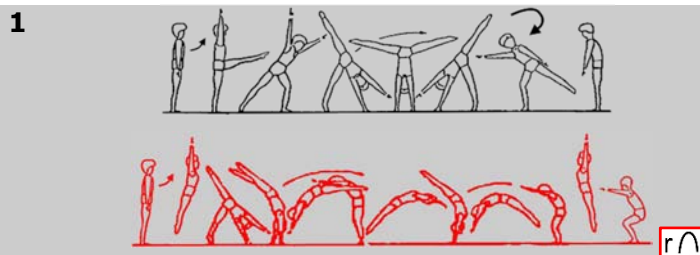


7 nabrání kmihu (min.45°)



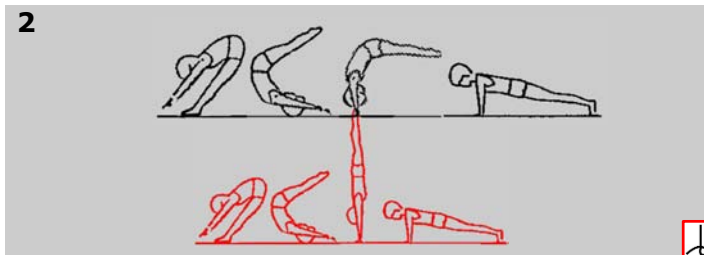
8 Superbonus: Zákmih C+ (min. vodorovně) – předkmih C+ (min. vodorovně)
Zákmih C+ (min. 45°) – odrazem rukou seskok

U11: Akrobacie



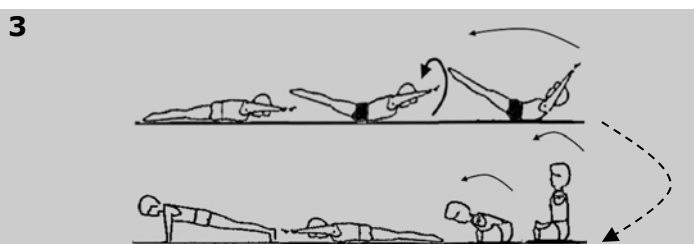
1 Ze stoje spatného, vzpažit – vykročením levé přemet stranou s obratem 90° vpravo (pomalý rondát) do stoje spatného, ruce v předpažení poníž.

Bonus: Přemetový poskok – rondát – přemet vzad (optimálně s výskokem) do stoje spatného, ruce v předpažení poníž.

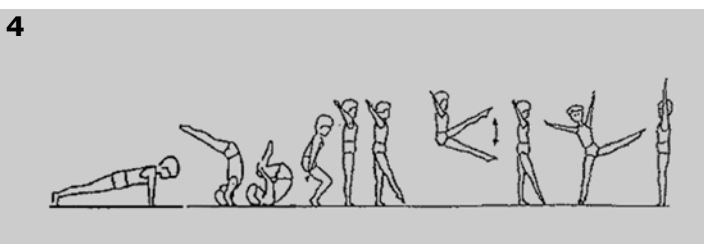


2 Kotoul vzad schylmo s napnutými pažemi (prsty k sobě) do vzporu ležmo (ramena nad zápěstím)

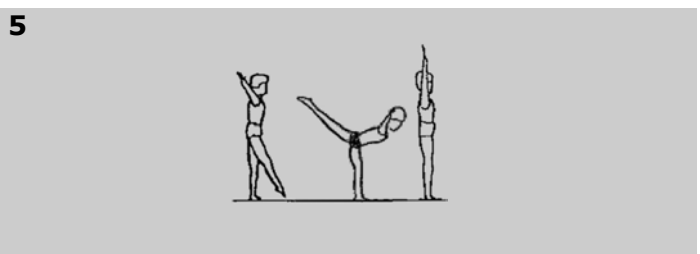
Bonus: Kotoul vzad schylmo do stoje na ruce s napnutými pažemi (prsty k sobě, ale ve stoji přehmat do rovnoběžného postavení) – spád do vzporu ležmo (ramena nad zápěstím)



3 Zvolna posun nohou do lehu na břicho, ruce ve vzpažení, pozice C-výdrž (2s) – obratem do pozice C+ výdrž (2s) – švihem přes čelný rozštěp do lehu na břicho, ruce ve vzpažení – Obloukem pažemi vzad do vzporu ležmo



4 Odrazem nohou kotoul vpřed do stoje, předpažením upažit – výkrokem v před nůžkový skok – následuje přednožení s obratem do stoje spatného, ruce do vzpažení

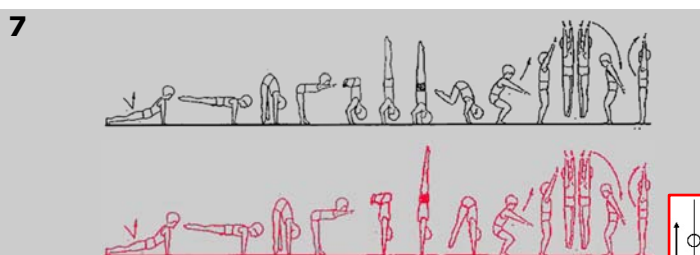


5 Výkrokem váha předklonmo, výdrž (2s) – pomalu zpět do stoje spatného ruce ve vzpažení.



6 Přednožit dolů, předpažit - max. 3 kroky a přemetový poskok – poskok ve stoji na ruce – kotoulem vpřed 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) – sešín do dřepu – výskok s obratem do stoje spatného, kruh pažemi čelně do upažení

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

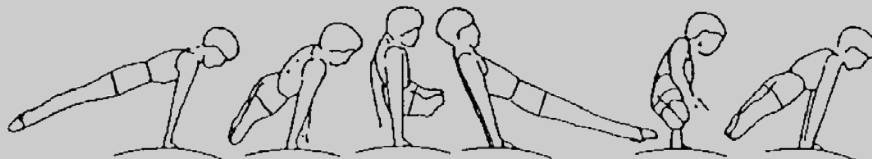


8 max. 3 kroky a odrazem snožmo – naskočený kotoul vpřed v pozici C+ do dřepu – výskok do stoje spatného, ruce v předpažení poníž

Bonus: salto vpřed skrčmo do stoje spatného

U11: Kůň

Základní sestava: Kolo odbočmo symbolicky



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

Hodnota: 4,0 bodů.

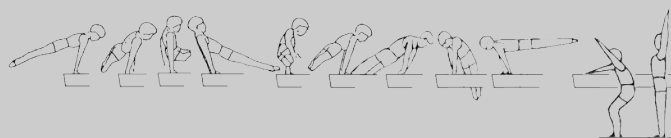
Bonus 1: Kolo odbočmo symbolicky



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

Hodnota: 4,5 bodů.

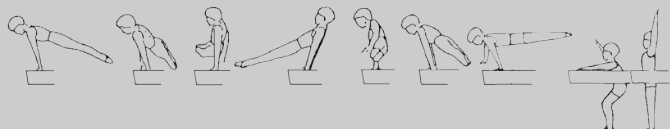
Bonus 2: Kolo odbočmo symbolicky a zánožka



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) – odskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

Hodnota: 5,5 bodů.

Bonus 4:



Bonus 4: Přechod 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.

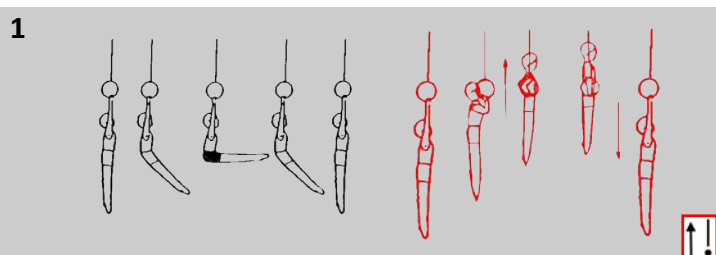
Bonus 5:



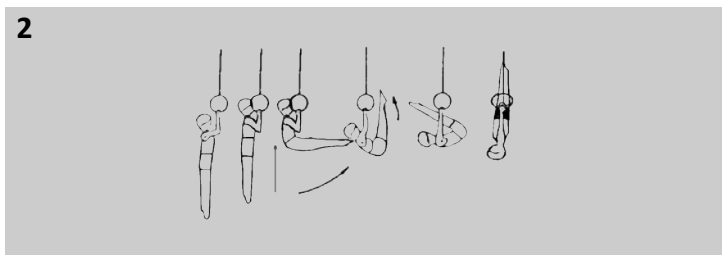
Bonus 5: Přechod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3) - ½ spindel - 2 kola odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes hřbet koně

Hodnota: 6,5 bodů.

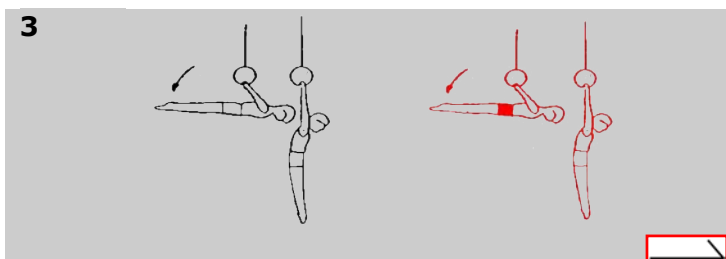
U11 Kruhy



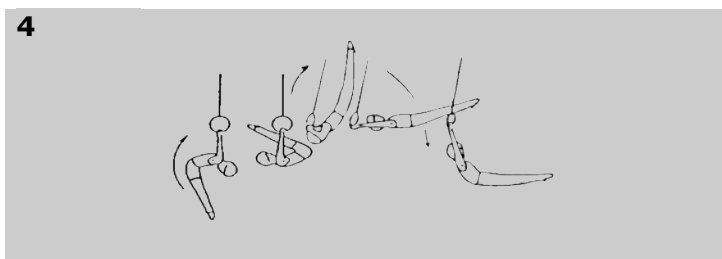
- ❶ Ze svisu zvolna přednos ve svisu s výdrží (2s) - zvolna sešín nohou do svisu
Bonus: Ze svisu vzeprění tahem souruč do vzporu - zvolna sešín zpět do svisu



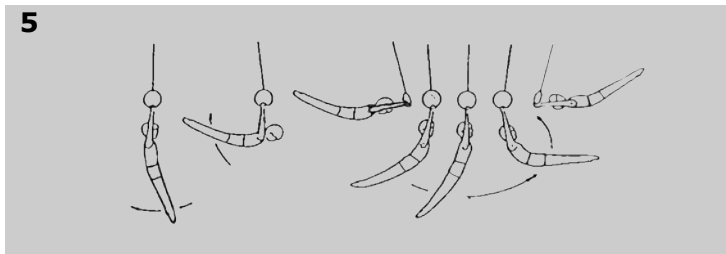
- ❷ Shyb – zvednutím nohou svis vznesmo – svis střemhlav výdrž (2s)



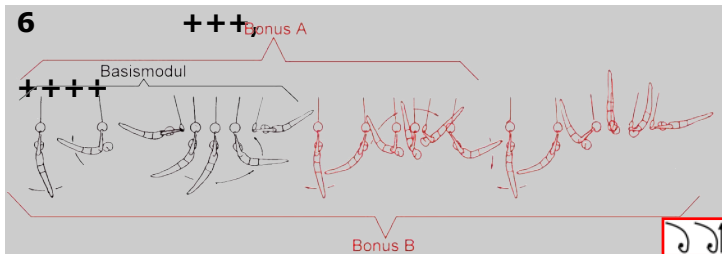
- ❸ Zvolna sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu
Bonus: zvolna sešín do váhy vzadu, výdrž (2s) - pomalý sešín do svisu vzadu



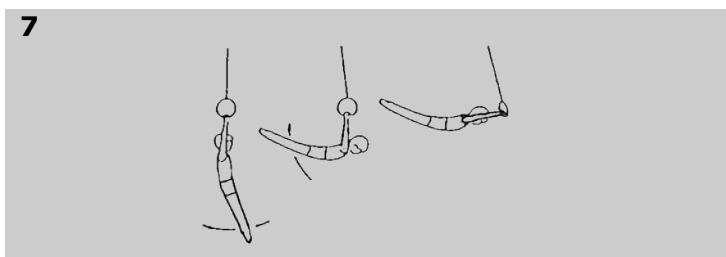
- ❹ Zvolna do svisu vznesmo – nabrání kmihu (boky v úrovni kruhů)



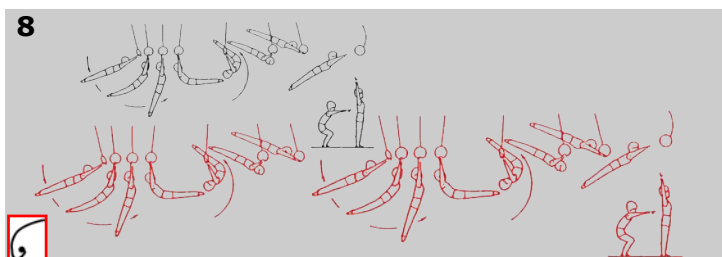
- ❺ Zákmih do pozice C-, (ramena pod úrovní kruhů, paty v úrovni kruhů nebo výš) pohled dolů
předkmih do pozice C+ (ramena pod úrovní kruhů, boky v úrovni kruhů a špičky nad boky) pohled dopředu



- ❻ 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



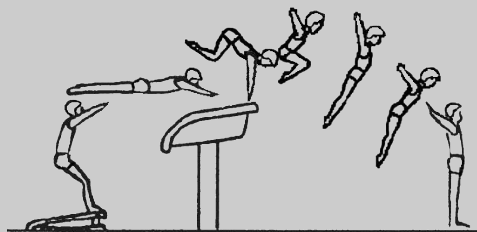
- ❼ Zákmih do pozice C-



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

U11: Přeskok

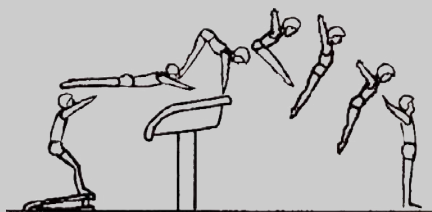
Základní skok:



Skrčka

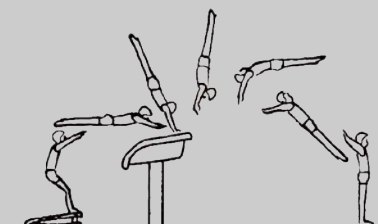
Hodnota: 4,0 bodů.

Bonus 1:



Bonus 1: Schylka
Hodnota: 4,5 bodů.

Bonus 2:



Bonus 2: Přemet 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: Přemet a salto vpřed skrčmo
Hodnota: 6,0 bodů.

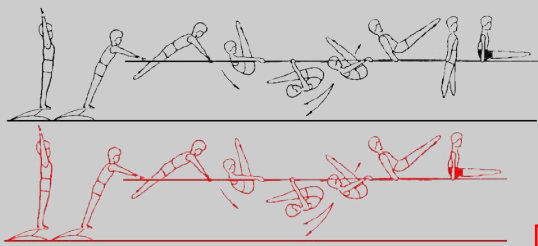
Bonus 5:



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

U11: Bradla

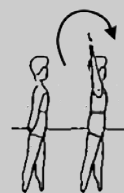
1



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

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

2



② Sed roznožný před rukama – Kruh pažemi v před

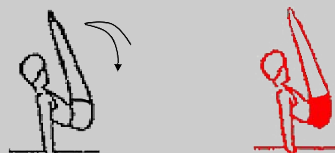
3



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

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

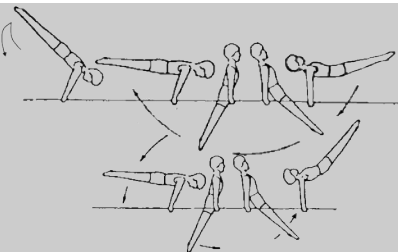
4



④ Zvolna spojení nohou do vznosu

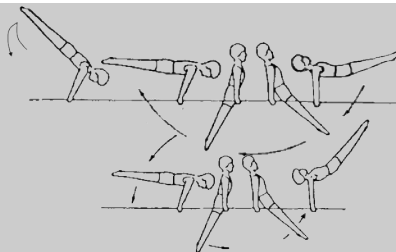
Bonus: zvolna spojení nohou do vznosu, výdrž (2s)

5



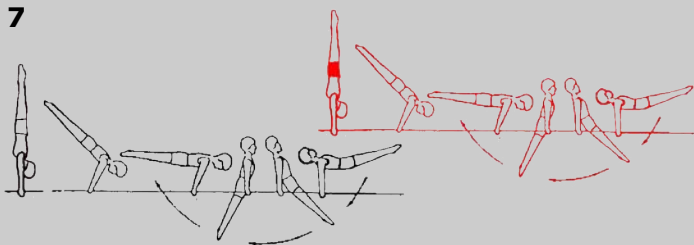
⑤ Zákmiň poloha C- (min.45°) – předkmiň poloha C+ (boky ve výši ramen, špičky nad boky)

6



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

7



⑦ Zákmiň do stoje na ruce

Bonus: zákmiň do stoje na ruce, výdrž (2s)

8

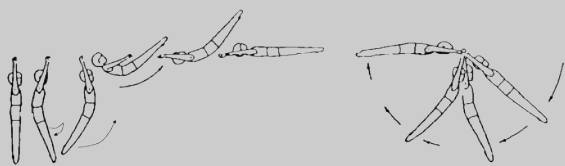


⑧ Přehmatem ruky na bližší žerď zánožka

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

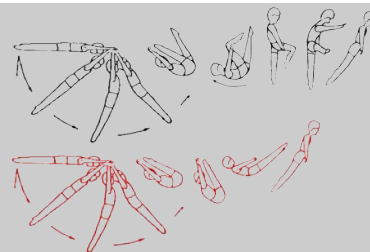
U11: Hrazda

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)

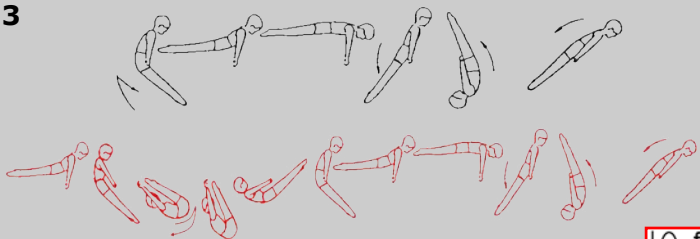
2



❷ Předkmihem vzepření jízdo nebo závěsem v podkolení do vzporu jízdo – přešvihem vzad vzpor

Bonus: předkmihem vzepření vzklopno 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.

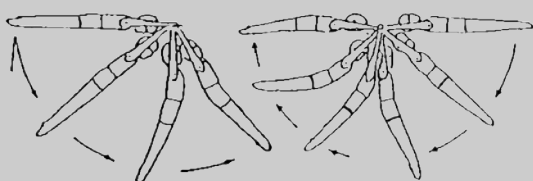
4



❹ Kmih podmetmo (boky v úrovni žerdě) – zákmih C+ (špičky nohou ve výši žerdě)

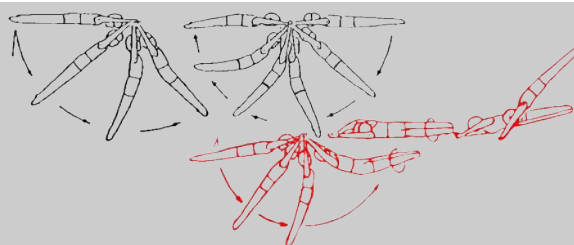
Bonus: kmih podmetmo (boky v úrovni žerdě) – vzepření zákmihem do polohy váhy vzporem – roznožením a schýlením toč vzad schylmo, roznožmo (štaldrovou technikou do polohy vzporu schylmo, roznožmo) – snožením a odtlačéním poloha zákmihu C+

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)

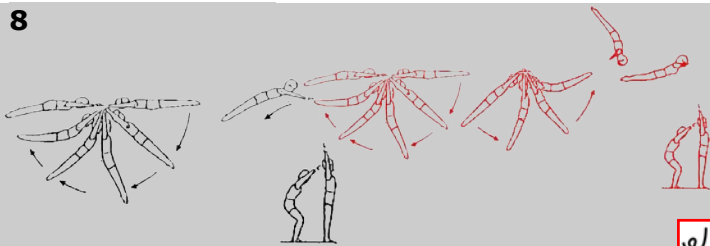
Bonus: předkmihem obrat (boky po obratu ve výši žerdi) obě ruce do nadhmatu

7



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

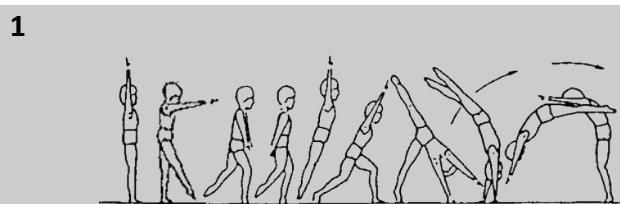
8



❽ zákmih v pozici C+ (špičky nohou ve výši žerdě) – odtlačéním seskok

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

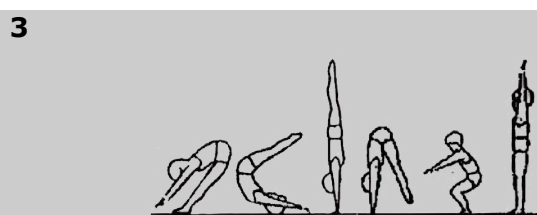
U13: Akrobacie



1 Ze stoje spatného, upažením vzpažit – přednožit, předpažit - max. 2 kroky přemetový poskok – rondát



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



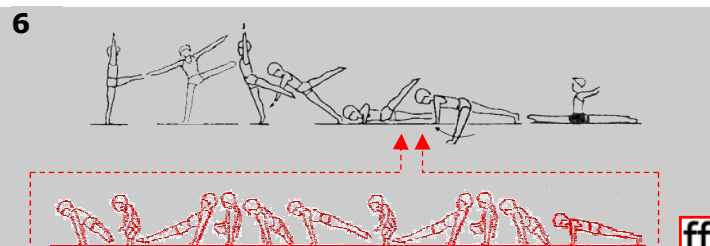
3 Kotoul vzad schylmo do stoje na ruku přes napjaté paže – stoj spatný, vzpažit



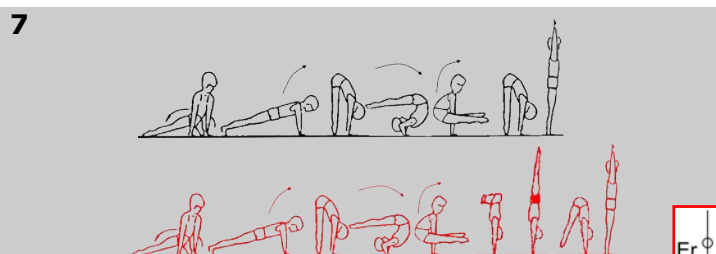
4 Přednožit, předpažit - max. 2 kroky přemetový poskok – přemet vpřed do pozice C-, ruce ve vzpažení
Bonus: Přemet vpřed – přemet vpřed odrazem obouoř (flik vpřed) do pozice C-



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



6 Přednožením levé obrat v pravo – 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 ruce (špicar) s výdrží (2s) – zvolna nohy dolů

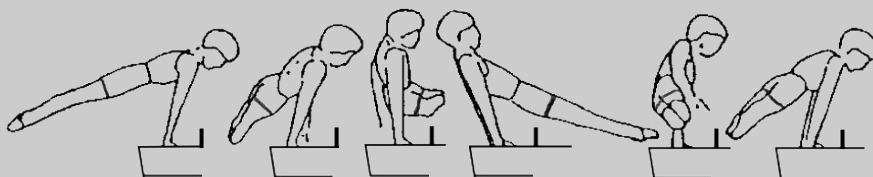


8 Z krátkého rozběhu (max 3 kroky) – salto vpřed skrčmo.
Bonus: salto – salto

U13 Kůň

Základní sestava:

Kolo odbočmo symbolicky

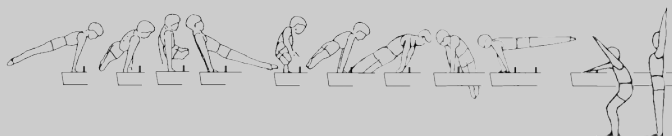


Základní sestava: 8 kol odbočmo na hřbetu koně (pozice rukou dle částí koně 1-1) odskok vzadu po posledním kole (dohmat druhé ruky)

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

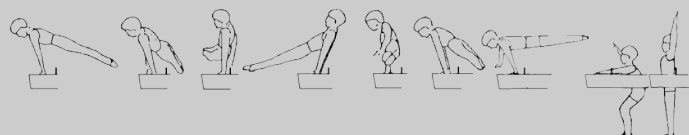


Bonus 2: 10 kol odbočmo na madlech koně – zánožka přes koně

Hodnota: 5,0 bodů.

Bonus 3:

Kolo odbočmo proti madlu symbolicky

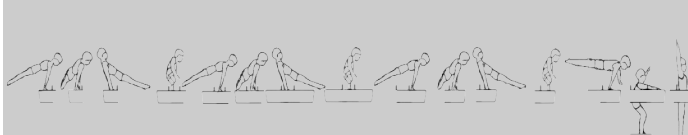


Bonus 3: 10 kol odbočmo proti madlu koně (pozice rukou dle částí koně 5-5) – odskok vzadu po posledním kole přes hřbet koně

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:

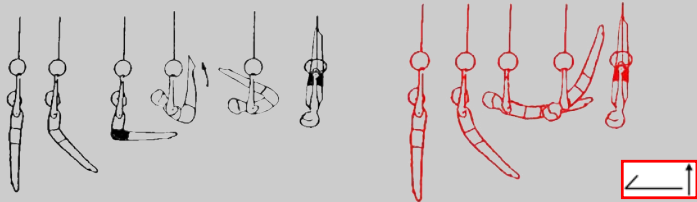


Bonus 5: Přechod přes celého koně v kolech odbočmo (typ magyar 3/3) - ½ spindel - 2 kola odbočmo na hřbetu koně bez madel (pozice rukou dle částí koně 1-1) – zánožka přes hřbet koně

Hodnota: 6,5 bodů.

U13 Kruhy

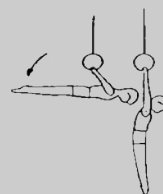
1



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

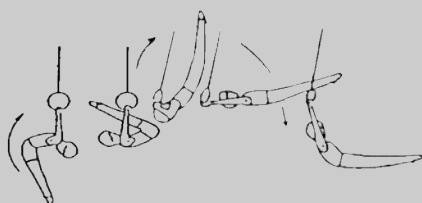
Bonus: Ze svisu zvolna toporným tělem (přes váhu vpředu) svis střemhlav výdrž (2s)

2



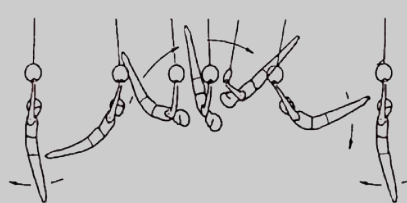
❷ Zvolna sešín přes váhu vzadu do svisu vzadu

3



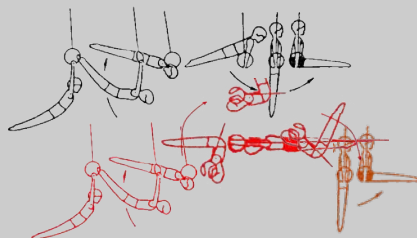
❸ zvolna zpět do svisu vnesmo – nabrání kmihu

4



❹ zákmihem výkrut vpřed (tělo v pozici C-)

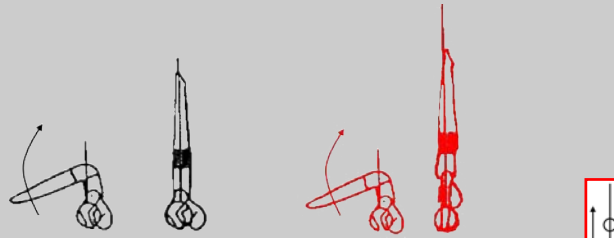
5



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

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

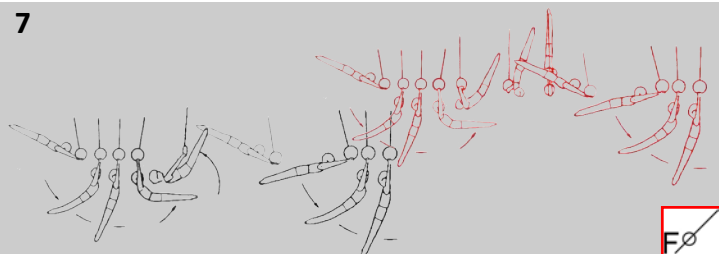
6



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

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

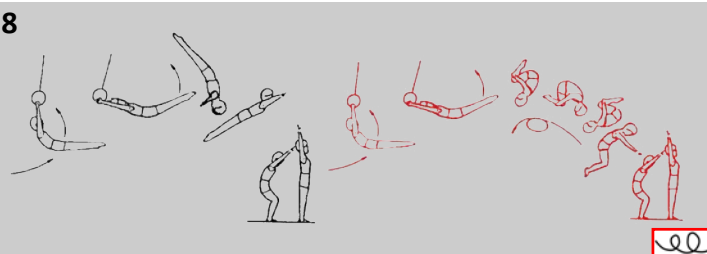
7



❼ odkmih do svisu – předkmihem výkrut vzad

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

8

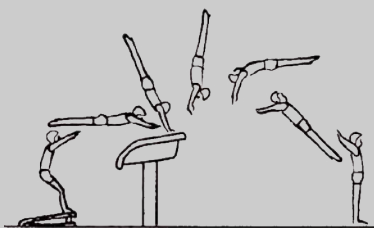


❽ předkmihem přemet vzad

Bonus: Dvojně salto vzad skrčmo

U13 Přeskok

Základní skok:



Základní skok: Přemet vpřed

Hodnota: 4,0 bodů.

Bonus 1:



Bonus 1: Tsukahara skřčmo nebo Yourchenko a salto vzad skřčmo

Hodnota: 4,5 bodů.

Bonus 2:

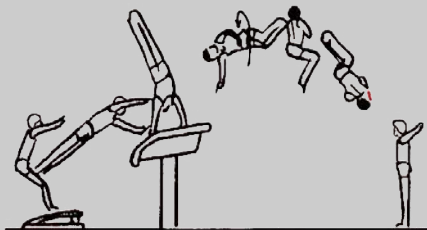


Bonus 2: Přemet a salto vpřed skřčmo

Hodnota: 5,0 bodů.

Bonus 3:

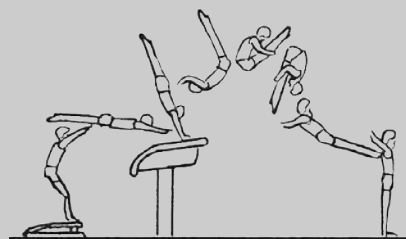
Sprung
symbolisch



Bonus 3: Kasamatsu skřčmo nebo Yourchenko a salto vzad skřčmo 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.

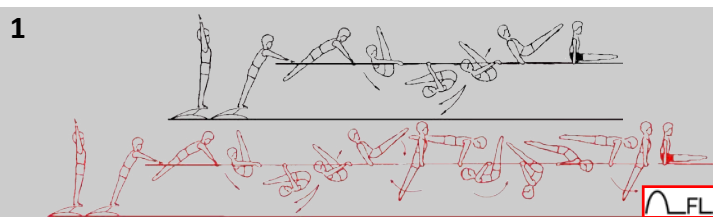
Bonus 5:



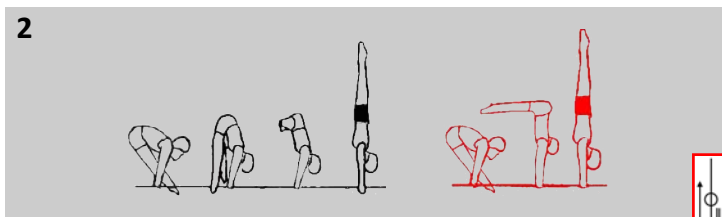
Bonus 5: Kasamatsu toporně nebo Yourchenko a salto vzad toporně s obratem 360°

Hodnota: 6,5 bodu.

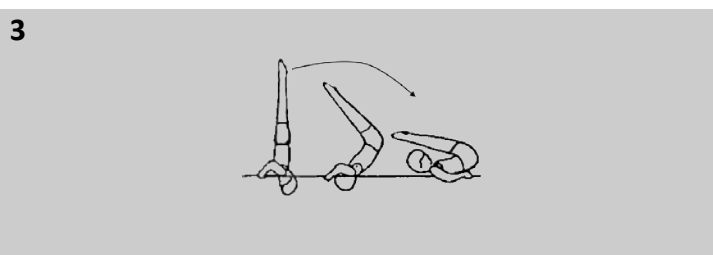
U13: Bradla



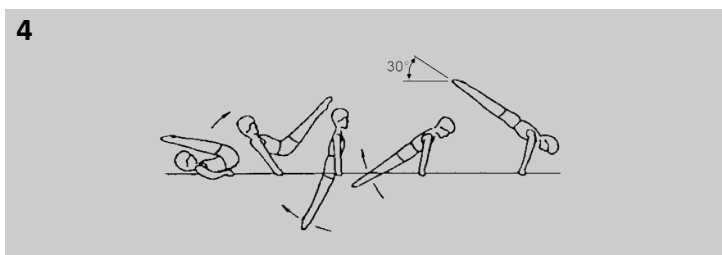
- 1 Ze stoje spatného odrazem obouoř, náskok – spádová vzklopka do přednosu, výdrž(2s)
Bonus: ze stoje spatného odrazem obouoř náskok – spádová vzklopka – malý zákmih (pozice C+) – toč vzad do vzporu – přednos výdrž (2s)



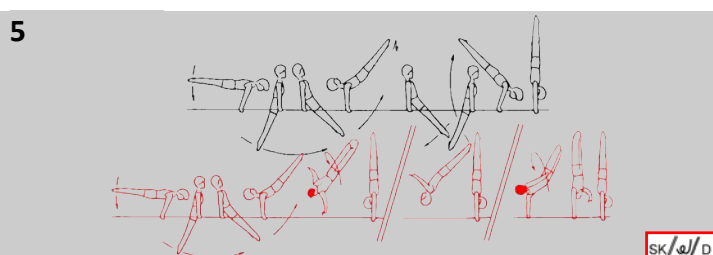
- 2 Špicarem roznožmo stoj na rukou, výdrž(2s)
Bonus: špicarem snožmo stoj na rukou, výdrž (2s)



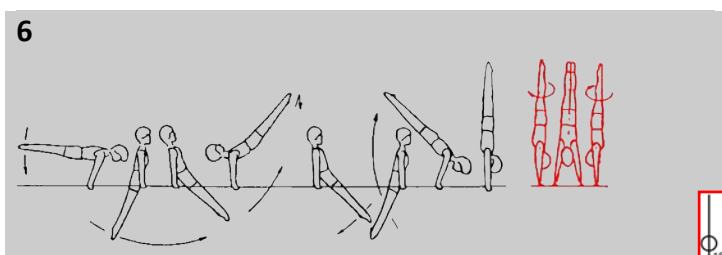
- 3 Sešinem přes stoj na ramenu podpor vnesmo



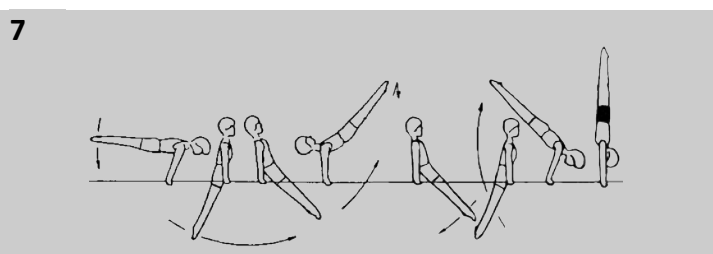
- 4 vzklopkou vzpor – zákmih nad vodorovno



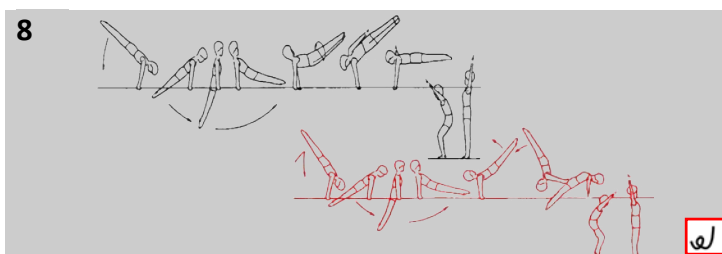
- 5 předkmih poloha C+ (boky ve výši ramen) – zákmihem stoj na rukou
Bonus po modulu 5 a před modulem 6: předkmihem obrat, přemet do stoje nebo Diamidov



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

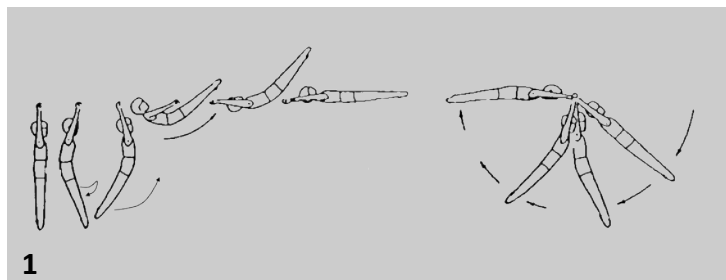


- 7 předkmih poloha C+ (boky ve výši ramen) – zákmihem stoj na rukou, výdrž (2s)



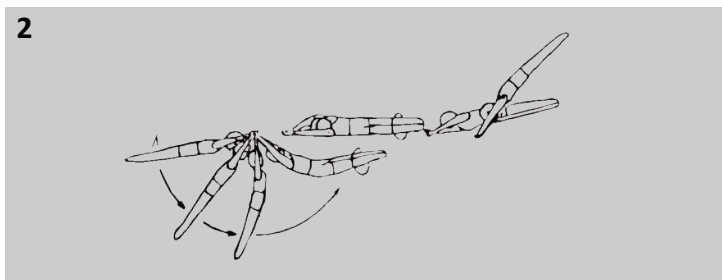
- 8 předkmihem přednožka s obratem (seskok)
Bonus: předkmihem překot vzad toporně

U13: Hrazda



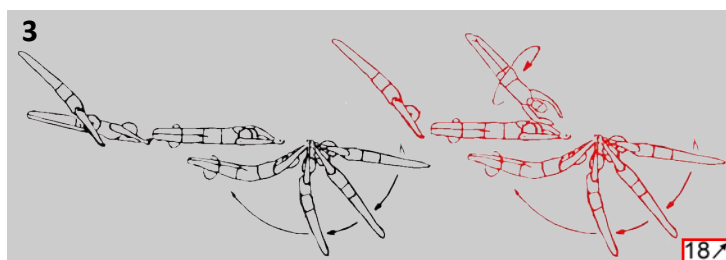
1

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



2

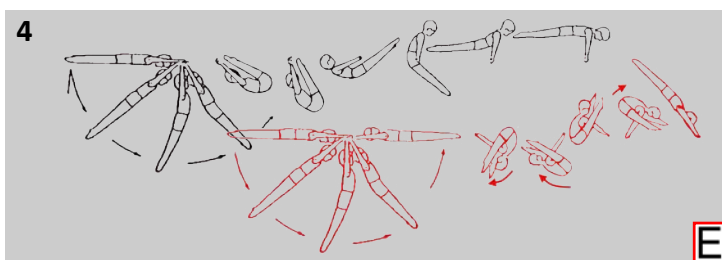
❷ předkmihem obrat (nad vodorovno)



3

❸ předkmihem obrat (nad vodorovno)

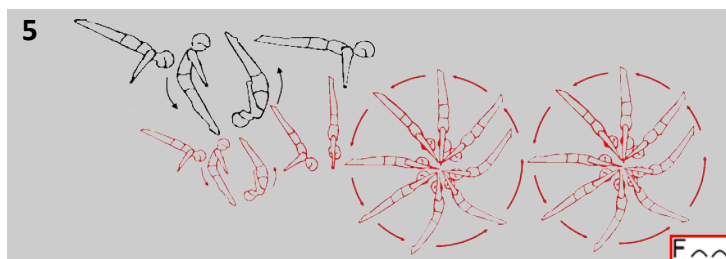
Bonus: předkmihem obrat přehmatem souruč (nad vodorovno)



4

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

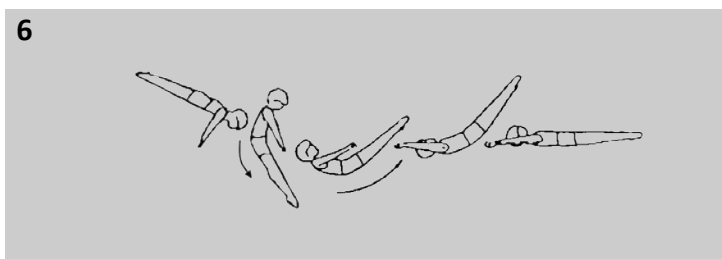
Bonus: předkmihem endo do vzporu (konečná poloha po snožení 45°)



5

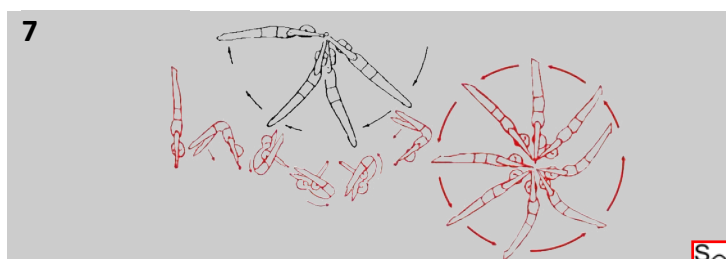
❺ toč vzad (minimálně do vodorovna)

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



6

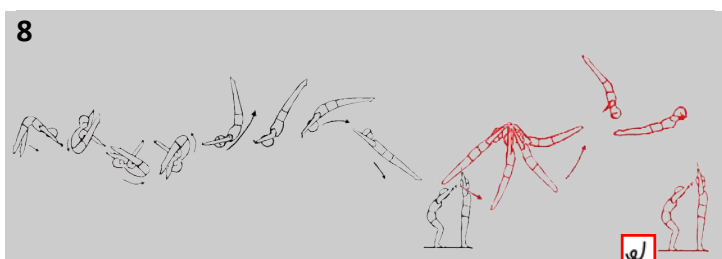
❻ kmih podmetmo



7

❼ zákmih

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



8

❽ roznožit – kmihem podmetmo schylmo, roznožmo do podmetu (seskok)

Bonus: předkmihem salto vzad toporně