

Č E S K Á G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6, e-mail: cgf@gymfed.cz, tel: 242 429 260

Závodní program ženských složek (upraveno z Age Groups)



Vydala: ČESKÁ GYMNAS T I C K Á F E D E R A C E

Prosinec 2017 aktualizace červen 2021, doplňky a vysvětlivky 2023, **úprava dle pravidel FIG od 2025**

Zpracovala: Technická komise sportovní gymnastiky žen

Platnost od 1.1.2025

Obsah

Článek 1	Věk závodnic a plnění VS (Evidenci a kontrolou jsou pověřeny příslušné krajské komise).....	4
Článek 2	Rozcvičení a dopomoc.....	4
a.	Soutěže jednotlivkyň – jaro.....	5
b.	Soutěže družstev – podzim.....	6
c.	Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:.....	6
Článek 4	Všeobecná pravidla hodnocení.....	7
Článek 5	Specifická pravidla hodnocení.....	8
Článek 6	Dodatečné úpravy Pravidel FIG.....	9
Článek 7	Hodnota prvků a minimální počet prvků (včetně závěru) pro známku D.....	9
Článek 8	Krátká sestava.....	10
Článek 9	Specifikace nářadí VS.....	11
Článek 10	Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie.....	13
	Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků.....	13
	Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků.....	14
	Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků.....	15
	Povinné sestavy linie A a B.....	16
	1. Kategorie VS0.....	16
	2. Kategorie VS1.....	19
	3. Kategorie VS2.....	24
	4. Kategorie VS3.....	30
	Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků.....	36
	Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků.....	37
	Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG.....	38

Struktura závodního programu ženských složek

Linie A				Linie B				Linie C			
kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění
VS0 A (ZS)	7–8 let	povinné	64 b.	VS0 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS1 A (VS1)	7–8 let	povinné	64 b.	VS1 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS2 A (VS2)	8–10 let	povinné	64 b.	VS2 B	11 a starší	povinné	64 b.				
VS3 A (žák A)	9–12 let	povinné	60 b.	VS3 B	13 a starší	povinné	60 b.	VS3 C (ml.ž C)	9–10 let	volné	40 b. na MČR
VS4 A (kadetky)	10–13 let	volné FIG junior	40 b. na MČR, kvalif.záv, ex a lize	VS4 B (žák B)	9–12 let	volné	43 b.	VS4 C (st.ž C)	11–12 let	volné	40 b. na MČR
VS5 A Juniorky	13–15 let	Volné FIG junior	41 b. na MČR ex a lize	VS5 B (jun B)	12–14 let	volné	44 b. na MČR VS a II.lize	VS5 C (jun C)	13–14 let	volné	42 b. na MČR
VS6 A Ženy	16 a starší	Volné FIG	44 b. na MČR ex a lize	VS6 B (že B)	15 a st.	volné	45 b. na MČR VS a II.lize	VS6 C (že C)	15 a st.	volné	42 b. na MČR

Všeobecná ustanovení

Článek 1 Věk závodnic a plnění VS (Evidencí a kontrolou jsou pověřeny příslušné krajské komise)

- a. Rozhodujícím datem pro věk závodnic je 31. prosinec roku, ve kterém se příslušný závod koná.
- b. V oficiálních soutěžích nesmí startovat závodnice mladší 7 let.
- c. Postup do vyššího VS A je možný po splnění předchozího VS A, nebo dovršením věku, přičemž VS0 A není povinný. Pro postup do VS4 A je nutno splnit VS3 (A nebo B do 13 let). Pro postup do VS5A z VS4A je nutno splnit VS4A na MČR VS, kvalif. závodech či ex a I. lize. V případě, že závodnice přejde z linie A do linie B je návrat možný pouze po splnění VS5 B / VS6 B na MČR VS či II. lize.
- d. Přesun z linie B do A je možný po splnění příslušného předchozího stupně s výjimkou VS4B, z něhož lze postoupit pouze věkem přes splnění VS5B. Přestup z linie B do A je možný splněním VS5 B / VS6 B na MČR VS či II. lize.
- e. Pokud závodnice z důvodu nemoci či zranění nestravovala v předchozím roce v žádné přebornické či mistrovské soutěži, započítává se jí stupeň nejvýše splněný z let předchozích. Výjimku může povolit na základě odůvodněné žádosti TK SGŽ.
- f. V krajském přeboru lze plnit více výkonnostních stupňů, proto se doporučuje organizovat tyto soutěže s ohledem na tuto skutečnost, postupně od VS0.
- g. VS0 A, VS0 B, VS1 A, VS1 B, VS2 B lze plnit na pohárových závodech, pokud jsou plně dodrženy požadavky tohoto závodního programu a je přítomna minimálně 1 rozhodčí I. třídy.
- h. Krajské soutěžní komise jsou povinny vypsát všechny VS minimálně 1x ročně, přičemž platí, že postupové kategorie nejpozději 14 dnů před Mistrovstvím ČR.
- i. Při splnění VS0-VS3 na 90 % tj. 72 bodů musí závodnice v následujícím roce startovat ve vyšším VS.
- j. Závodnice může v jednom roce startovat na Mistrovství ČR pouze v jedné kategorii včetně kvalifikace a kvalifikačních krajských přeborů. Pokud závodnice startuje v kvalifikačních závodech pro postup na MČR v linii A a B nesmí startovat v linii C v závodech jednotlivkyň na MČR C a ani na krajských (okresních, oblastních, městských) přeborech a naopak.
- k. Omezení se netýká kategorií VS0A, VS0B, VS1B, VS2B, VS3B, které nemají MČR.

Článek 2 Rozcvičení a dopomoc

- a. V kategorie VS0 A – VS3 A, VS0 B – VS3 B, VS4 B a linie C, stejně jako III., IV. a V. liga mají pouze volné či organizované rozcvičení před závodem, bez 30 sekundového rozcvičení bezprostředně před zahájením závodu. Výjimkou je přeskok 1 skok a bradla kat. VS3A i B, kde je rozcvičení bezprostředně před závodem v rámci závodu na ostatních náradích.
- b. Organizované rozcvičení u těchto kategorií začíná na stejném náradí jako závod.
- c. U všech kategorií musí být přítomen trenér při cvičení na žerdí nebo na bradlech. Rozhodčí nedovolí závodnici cvičit dříve, než bude trenér přítomen. Není-li trenér přítomen u náradí v průběhu sestavy, závodnice obdrží srážku 0,3 bodu. Vyjma VS4A, VS5A, VS6A, VS5B, VS6B, extraliga, I. liga a II. liga kde platí plně pravidla FIG.
- d. U kategorie VS3A i B může být u skoku - Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl – přítomen trenér na záchranu v případě nezdaru.
- e. Bezpečnostní límec je povinný pro všechny přeskoky po rondatu. Rozhodčí na přeskoku nepovolí předvést přeskok, dokud nebude límec správně umístěn.

- f. Při nepoužití bezpečnostního límce je příslušný přeskok hodnocen 0. Na závodisti musí být k dispozici žíněnka pro oporu rukou před můstkem.
- g. Za použití jiných nepovolených žíněnek se sráží 0,5 bodu.

Článek 3 Systém soutěží

a. Soutěže jednotlivkyň – jaro

Krajský přebor: Linie A, Linie B, Linie C

Kvalifikační závody: VS2A, VS3A, VS4A

Mistrovství ČR: VS1A, VS2A, VS4B, VS5B, VS6B dle postupového klíče ČGF
 VS3A, VS4A povinné a volné sestavy dle postupového klíče ČGF
 VS5A, VS6A přímý start
 Linie C přímý start (v kategorii VS3C a VS4C nesmí startovat závodnice, které získaly v předchozím roce 42b a více na MČR C)

Počet závodnic jednotlivých VS na MČR:

VS1A	celkem	36	(1 sled po 9 závodnicích na nářadí) na základě krajských přeborů po splnění 72 b., maximálně 2 závodnice z jednoho oddílu, při nenaplnění počtu doplnění dle rozhodnutí TK Ž
VS2A	celkem	56	(2 sledy po 7 závodnicích na nářadí)
	z toho	55	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
VS3A	celkem	40	(1 sled po 8 závodnicích na nářadí s pauzou)
	z toho	39	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
VS4A	celkem	48	(1 sled s 2 pauzami po 8 závodnicích na nářadí)
	z toho	45	přímo z kvalifikačních závodů
		3	divoká karta TKŽ
VS4B	celkem	48	(2 sledy po 6 závodnicích na nářadí)
	z toho	40	přímo dle klíče
		8	nepřímo (divoká karta)
VS5B	celkem	35	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na nářadí)
	z toho	28	přímo dle klíče

		7	nepřímo (divoká karta)
VS6B	celkem	35	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na nářadí)
	z toho	28	přímo dle klíče
		7	nepřímo (divoká karta)

b. Soutěže družstev – podzim

Všeobecné pokyny pro závod družstev

1. Družstva jsou složena až z 6ti závodnic.
2. Hostování povoleno, základ družstva tvoří **minimálně** 2 závodnice mateřské jednoty.
Za hostující závodnici se považuje závodnice jiné TJ (ne zahraniční), Zahraniční účast povolena pouze u Extraligy.
3. Družstva startují ve složení 3 + 1. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty. **Na každém nářadí smí startovat pouze jedna hostující závodnice.**

Krajský přebor: V. liga (7–9leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK
 IV. liga (7–12leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK
 III. liga (7 a starší) (**doporučeny** min. 2 závodnice 13leté a starší) lze upravit KSK, obtížnost VS5C (juniorky C)
 II. liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)
 soutěž v povinném programu jednotlivkyň pro splnění VS dle ZP

Mistrovství ČR: II. Liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)
 I. liga (8 let a starší) obtížnost závod FIG
 Extraliga (12 let a starší) obtížnost závod FIG

Mistrovství ČR bude uspořádáno jako jednokolová postupová LIGA DRUŽSTEV.

Počet družstev na MČR:

II. liga	24 družstev
I. liga	8 družstev
Extraliga	6 družstev

c. Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:

1. II. liga

- II. liga prochází kvalifikací v krajích. Podmínkou účasti na MČR je splnění **109,00 bodů** v přeboru kraje.
- Právo přímého startu má družstvo sestupující z I. ligy předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Na základě umístění a splnění **109 bodů** na MČR je jednotlivým krajům přiděleno maximálně 14 postupových míst (1.-14. místo).
- Do počtu 24 je soutěž doplněna devíti družstvy na základě žádosti o divokou kartu oddílů, které nezískaly přímé postupové místo.

Přednostně bude 1 divoká karta udělena každému kraji, který nemá zastoupení. V případě, že bodový limit **109,00** bodů splní v předchozím roce méně družstev než 14, bude počet přidělených divokých karet úměrně vyšší. Žádosti jsou řazeny dle koeficientu předchozího roku.

- Vítěz II. ligy postupuje v následujícím ročníku do I.ligy

2. I. liga

- I. liga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- Přímou startuje družstvo sestupující z Extraligy a vítězné družstvo II. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje automaticky do II. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku II. ligy.
- Vítěz I. ligy postupuje v následujícím ročníku do Extraligy.

3. Extraliga – povolen start pouze závodnicím od 12ti let

- Extraliga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- Přímou startuje vítězné družstvo (případně další družstvo v pořadí) I. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje automaticky do I. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku I. ligy.

4. V Extralize, I. a II. lize mohou na M ČR startovat **maximálně 2 družstva** z jedné TJ/klubu.

5. Jedna závodnice však může startovat pouze v jedné kategorii, a to ve stejné soutěži jak v krajském přeboru, tak na MČR.

6. Ve výjimečných případech (nemoc či zranění doložené lékařským potvrzením) může oddíl v zájmu prioritního zajištění startu družstva v Extralize a I. lize doplnit kádr družstva závodnicemi z II. ligy, přestože tyto závodnice startovaly v kvalifikaci v krajském přeboru.

7. Usoudí-li oddíl, že nebude schopen postavit postupující družstvo do I. ligy či Extraligy, může se do 30. 9. roku konání soutěže odhlásit. Odhlásí-li se v řádném termínu, bude osloveno další družstvo v pořadí v dané lize. Maximálně však družstvo do 3. místa. Poté bude osloveno družstvo sestupující z dané ligy. Pokud ani toto družstvo neprojeví zájem o účast ve vyšší lize, nebude počet družstev naplněn. Při nedodržení termínu odhlášení a nepostavení družstva do soutěže, nebude družstvo moci startovat ani v nižší lize.

8. Pokud družstvo postupující do závodu Extraligy se neodhlásí v požadovaném termínu a nepostaví k soutěži, bude oddíl pokutován částkou 10 000 Kč.

Článek 4 Všeobecná pravidla hodnocení

- a. Na soutěžích všech kategorií jsou před závodem určeni rozhodčí odpovědní za známku D a E.
- b. Pokud tento dokument nestanoví jinak, povolené prvky a chyby za provedení a špatné držení těla se hodnotí podle platných pravidel FIG. U kladiny a prostných se uplatňují srážky za umělecký projev dle FIG, čas maximálně 90s pro všechny kategorie. Ve volné choreografii na kladině je nutné doplnit do sestav pohyb stranou a nízkou polohu.
- c. Srážky disciplinární povahy sráží rozhodčí D1 na příslušném náradí z výsledné známky.

Specifická ustanovení

Článek 5 Specifická pravidla hodnocení

Hodnocení volných sestav se hodnotí podle Pravidel FIG a bude se řídit vedle platných Pravidel FIG těmito dodatečnými ustanoveními. Hodnocení se skládá ze dvou částí, D známky (za obtížnost) a E známky (za provedení).

Známka D

Známka D se stanoví součtem 3 následujících částí

- i. Hodnota obtížnosti povinné sestavy je součtem hodnot předepsaných předvedených cvičebních tvarů do maximální hodnoty 10 bodů. Hodnota obtížnosti sestavy u volných sestav dle FIG: Součet hodnoty 8 nejobtížnějších uznaných prvků (pro linii A a B u volné sestavy 3 akro (včetně závěru), 3 gym a 2 libovolné prvky. Pokud závodnice nepředvede ve volných sestavách v Linii A, B uznatelný závěr, započítává se do hodnoty obtížnosti o 1 prvek méně. **V případě požadavku a předvedení nižšího počtu prvků např. 6 se počítá vždy 3 gym a 3 akro,**
- ii. Za každý předvedený skladební požadavek dle příslušné kategorie obdrží závodnice 0,5 bodu, max. 2,0 body.
- iii. Hodnota všech uznaných vazeb, které byly předvedeny.

Známka E

Srážky za provedení ve volných i povinných sestavách dle FIG, není-li uvedeno v povinných sestavách jinak.

Výsledná známka

Výsledná známka v povinných i volných sestavách je určena součtem známky D a E a odečtením neutrálních srážek, tato známka je poté zveřejněna. Je-li to možné, měla by být ukázána známka D, E i výsledná známka.

Dodatečné informace

- i. Doprovodné pohyby choreografie bez hodnoty se ani neuznávají, ani se za ně nesráží, pokud nejsou předvedeny s chybou v provedení.
- ii. V kategoriích vyjma VS4A, VS5 A a VS6 A v případě předvedení přeskoků hodnoceného 0 může závodnice volit druhý přeskok s automatickou srážkou 1,0 bod. Tuto srážku odčítá rozhodčí D1 na nářadí jako neutrální z výsledné známky.

Článek 6 **Dodatečné úpravy Pravidel FIG**

a. Povinné sestavy

- i. Povinné sestavy hodnotí panel rozhodčích, D a E.
- ii. Povinné sestavy vycházejí z maximální E známky 10 bodů. Srážky za provedení se odečítají z hodnoty Emax
- iii. Během povinné sestavy může závodnice po pádu nebo přerušení neuznaný prvek pro získání hodnoty opakovat.
- iv. Za vynechání prvku se sráží příslušná hodnota prvku.
- v. Za přidání prvku hodnoty obtížnosti dle FIG se sráží 0,50 z výsledné známky (vyjma bradel VS3 A).
- vi. Záměna pořadí prvků v sestavě nebo záměna pořadí skoků – neutrální srážka jedenkrát v sestavě 0,3 b.

Článek 7 **Hodnota prvků a minimální počet prvků (včetně závěru) pro známku D**

Minimální počet a hodnoty prvků obtížnosti, které se mohou započítat do známky D v příslušné kategorii a prvky, které se v dané kategorii nesmí zařazovat. Předvede-li závodnice prvek vyšší obtížnosti než je povolen obdrží hodnotu nejvýše povoleného.

Kategorie	Min. počet prvků	Prvky A	Prvky B	Prvky C	Prvky D	Prvky E	Prvky F +
Linie C	6 (bradla 4)	0,1	0,2	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
VS4 B	6	0,1	0,2	0,3	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
VS5 B	6	0,1	0,2	0,3	0,4	Nepovoleno	Nepovoleno
VS6 B	7	0,1	0,2	0,3	0,4	Nepovoleno	Nepovoleno
VS4 A	6 (FIG junior)	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	Nepovoleno
VS5 A	6 (FIG junior)	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	Nepovoleno

Článek 8 Krátká sestava

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D v příslušných kategoriích. Prvek s velkou chybou se do celkového počtu prvků počítá, i když jeho hodnota nebo skladební požadavek nejsou uznány.

Kategorie	8 prvků	7 prvků	6 prvků	5 prvků	4 prvky	3 prvky	2 prvky	1 prvek	0 prvků
Linie C bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,00	8,00	10,00
Linie C	0,00	0,00	0,00	2,00	3,00	4,00	6,00	8,00	10,00
VS4 B bradla	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	8,00	10,00
IV. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00
VS4 B a IV. Liga kladina, prosná	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
VS5 B	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
VS6 B	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
V. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	8,00	10,00
V. liga kladina, prosná	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00

Článek 9 Specifikace nářadí VS

Kategorie Linie C	Kategorie VS0 B, VS0 A	Kategorie VS1 B, VS1 A	Kategorie VS2 B, VS2 A	Kategorie VS3 B, VS3 A	Kategorie VS4 B, VS5 B, VS6 B
<p>Přeskok přeskokový stůl VS3 C, VS4 C 110 cm VS5 C, VS6 C 120 cm</p>	<p>Přeskok můstek (i měkký), zvýšená překážka 60 cm (celková výška od země), žíněnka 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p>Přeskok můstek (i měkký), výše doskoku 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 110 cm výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka VS2 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p>Přeskok Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (+ možnost 10cm žíněnka na 2.skok) ochranný límeč a žíněnka pro oporu rukou dle pravidel či zvýšená až na 10 cm.</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límeč a žíněnka pro oporu rukou VS4 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>
<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p>Hrazdová žerď (ca 140 cm) po čelo závodnice, pro správnou výšku lze přidat žíněnky. Doporučena je hrazda, ale lze použít i bradlovou žerď.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 60 cm. Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 40 cm.</p>	<p>Bradla (volné sestavy) Podle pravidel FIG.</p>
<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>
<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás „BEZ HUDBY“ nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p>Prostná pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>

Specifikace nářadí Liga

V. liga	IV. liga	III. liga	II. liga	I. liga	Extraliga
<p>Přeskok Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našť 90 cm + žíněny v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu)</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 110 cm</p>	<p>Přeskok přeskokový stůl 120 cm Závodnice 12 let a ml. lze 110 cm (nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p>Přeskok Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>
<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přidavné žíněny ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přidavné žíněny ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přidavné žíněny ve výšce 20 cm.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>	<p>Bradla Podle pravidel FIG.</p>
<p>Kladina výška 100 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>	<p>Kladina výška 125 cm</p>
<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás „BEZ HUDBY“ nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12 nebo pás „BEZ HUDBY“ nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>	<p>Prostná plocha 12 x 12</p>

Článek 10 Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie

Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků	Povolen 1 přeskok VS3 C, VS4 C stůl 110 cm VS5 C, VS6 C stůl 120 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 4 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	-roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -Přemet = 2,00 -Přemet s obr.180° = 2,40 -Přemet s obr.360° = 3,00 -Rondat = 2,00 -180° v první i druhé fázi = 2,80 -180° v první a 360 v druhé letové fázi = 3,00	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, , skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrát o 180° přednožením do zanožení, obrát jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo , odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1. prvek dle FIG 2. prvek dle FIG 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. prvek na v.ž. dle FIG	1. gym. prvek dle FIG 2. gym. prvek FIG různý od 1 3. akro prvek dle FIG na kladině 4. FIG prvek různý od 1-3	1. gym. prvek dle FIG 2. akro prvek vpřed/stranou dle FIG 3. akro prvek vzad dle FIG 4. FIG prvek různý od 1,2 a 3
Dodatečná pravidla	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskočného 0	Skladební požadavky 1, 2, 4 - nelze splnit dva různé požadavky jedním FIG prvkem, požadavek 4 nelze plnit seskokem	Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině Plnění akro prvkem na kladině platí dle pravidel FIG, že nelze plnit kotouly, stojí a výdržemi - SP3 a SP4. max. čas 90 s, Pozn. <i>požadavek 4 nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem</i>	Bez požadavku na akro řady. Hudební doprovod doporučený maximální čas 90 s. Uplatňují se srážky za umělecký projev.(v případě bez hudby vyjma muzikálnosti)

Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné). Minimálně 6 prvků (3G+3A) min. počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Povolen 1 přeskok 2 přeskoky povoleny při předvedení prvního přeskoku z D známky vyšší než 2 b. -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 Přeskoky dle FIG	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednožmo o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na ruku, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1. kmih ve svisu s obratem 180, boky minimálně v úrovni žerdě nebo stoj na ruku (plní i prvky stojem procházející či v něm končící) 2. prvek blízko žerdi. 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. vzepření vzklopmo.	1. spojení dvou různých gymnastických prvků, min. jeden s rozsahem 180° 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. různý akrobatický prvek	1. pasáž dvou různých gymnastických skoků, jeden s rozsahem 180° 2. obrat jednožmo min. 360° 3. saltový prvek 4. akrobatický prvek vzad s letovou fází
Dodatečná pravidla	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoku hodnoceného 0	Požadavek 1 nelze plnit náskokem ani seskokem.	čas dle pravidel FIG Skladební požadavky musí být plněny prvky na kladině, vyjma SP2 kotoul, nikoliv seskokem a náskokem, <i>akro prvky lze plnit i stojí na ruku a kotouly s výjimkou kotoulu se zastavením (pozn. – nikoli výdržemi)</i>	Samostatné salto odrazem oboužmo plní požadavek akrobatické řady. (SP 3 a 4 musí být v saltové akro řadě) Sestava musí obsahovat dvě saltové akrobatické řady. Dle FIG platí, že akro prvky předvedeny po poslední akro řadě se nepočítají do obtížnosti.

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2025

Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG. VS5B minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG VS5B minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG VS5B minimálně 6 prvků
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Povoleny 2 přeskoky při předvedení prvního přeskoku z jiné než z 1. skupiny Počítá se lepší skok. Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení prvního přeskoku hodnoceného 0, druhý přeskok již nebude povolen	Hodnota vazeb nad rámec: 0,20 b. B + B (obrat) + B (obrat nebo let). B (obrat) + C 0,30 b. C (obrat) + B (let nebo závěr) C (obrat) + C 0,40 b. B/C + D (let) vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b. Poznámka: Pořadí prvků ve vazbách musí být zachováno.	Hodnota vazeb nad rámec: 0,20 b. B + B (oba s letovou fází i stejné) mimo závěr B+B+B (SB z gym a mix vazby) 0,30 b. A/B + C (s letovou fází) B + B + B (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat (0,10 b.FIG)+0,30b. (SB z akro) B + B + C (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat akrobatické vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b. (0,10b. (0,20b.) FIG) + 0,20b. (SB z gym a mix vazby, gym, mix dle FIG)	Hodnota vazeb nad rámec: Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází B + A 0,20 b. A/B + C 0,30 b. Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází A/B + C 0,20 b. A + A + B 0,20 b. A + A + C 0,30 b. vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b.
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1. letový prvek z vyšší žerdi na nižší žerd' 2. letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerd' 3. prvek blízky žerdi s výjimkou: letových prvků a zákmihu do stoje 4. neletový prvek s obr. min. 180° (kromě náskoku, seskoku) •prvek musí být z pravidel FIG •obrat musí být provedený nad horizontálou	1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (viz FIG) 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází 4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° - viz Pravidla FIG 2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojným salto 3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad) 4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2025

Povinné sestavy linie A a B

1. Kategorie VS0

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá


Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) kotoul letmo přes měkkou překážku 60 cm na žíněnku 20 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30


Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – bradlová nebo hrazdová žerď po čelo

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze shybu stojmo odrazem střidnonož nebo tahem výmyk do vzporu	3,00 b.	- Meziknih 0,50 b
2. sešín vpřed do svisu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž) (flex špičky při průvleku bez srážky)	Sešín 0,50 b Svis vnesmo vpředu 0,50 b Svis vnesmo vzadu 0,50 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b - neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - dotyk žerďe při průvleku 0,10 / 0,30 b
3. svis střežhlav vzadu (výdrž)	3,00 b.	- držení těla 0,10/ 0,30/ 0,50 b - chybějící výdrž 0,30 b
4. svis vnesmo vzadu (výdrž)	1,50 b.	- neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - chybějící výdrž 0,30 b
5. překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř	1,00 b.	
	Celkem 10,00 b.	

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – kladina

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.	1,00 b.	- Dotyk nohy při přešvihu 0,30 b
2. zákmihem výskok do vzporu dřepmo , předpažit a vlnou trupu výpon a oblouky dolů zapažením vzpažit – výkrok levou vpřed upažit – výkrok pravou vpřed a přisunem levé stoj levou vpřed, vzpažit	0,50 b.	- Neprovedení zákmihem 0,30 b
3. předpažením připažit a odrazem snožmo přímý skok a spojitě	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
4. odrazem snožmo přímý skok a spojitě	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
5. odrazem snožmo skok vpřed do dřepu, vzpažit	1,50 b.	
6. celý obrat ve dřepu skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b.	
7. výkrokem vpřed – arabeska – NEMÁ předklon tolerance 10° (výdrž 2 s) , 	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30° není arabeska uznána
8. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	1,00 b.	- Opora rukou při vztyku 0,50 b
9. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem	1,00 b.	
	Celkem 10 bodů	

Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – prostrná

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Základní postavení – stoj spatný, připažit: Upažit – skrčit přednožmo levou, uchopit levou rukou patu – váha únožmo na pravé s držením levé paty (výdrž 2 s) stoj únožný levou, předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou – přinožením levé výpon spojný, upažit povýš	0,60 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 / 0,50 b
2. stoj – výkrok pravou vpřed a švihem přednožit vzhůru levou – výkrok levou vpřed a švihem přednožit vzhůru pravou – výkrok pravou vpřed, přísunem levé stoj spojný	2 x 0,20 b.	- švih nižší než 90° - 0,30 b
3. přísuný poskok, skok střížný přednožmo (núžkový skok) a skok střížný přednožmo skrčmo (čertík) , předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit – výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit	2 x 1,00 b.	
4. odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed přes napnuté paže do dřepu a spojitě naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, hluboký předklon , vzpažit, ruce na základně (placka)	3 x 0,50 b.	- kotouly bez letové fáze, každý 0,30 b. - Nedostatečně hluboký předklon 0,10 / 0,30 b. Skrčené ruce/nohy dle FIG
5. stoj na lopatkách , paže na zemi – výdrž – hluboký leh vznesmo (špičky na základně) - stoj na lopatkách – pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit – přinožením pravé stoj spojný – odrazem snožmo skok přímý s celým obratem , připažením vzpažit	4 x 0,40 b.	
6. předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – přemet stranou a spojitě přemet stranou s půlobratem do stoje přednožného, přinožením stoj spojný, vzpažit	2,00 b.	- neprovedení spojitě 0,50 b.
7. upažením a dřepem/schylmo kotoul vzad přes napnuté paže do vzporu stojmo	1,00 b.	- neplynule provedeno 0,30 b. - dotyk rukou země během dřepu 0,30 b, Skrčené ruce dle FIG
8. vzpřím a výkrokem obrat jednonož 180°	0,40 b.	-
9. výkrok levou vpřed, zanožit povýš pravou, upažit (arabeska - NEMÁ předklon tolerance 10°) , výdrž 2s. - podřep zánožný pravou dovnitř pokrčmo, vzpažit, prohnutým předklonem ohnutý předklon, vlnou paží upažit a vzpažit zevnitř.	0,50 b.	- chybějící výdrž 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30° není arabeska uznána
		
	Celkem 10 bodů	

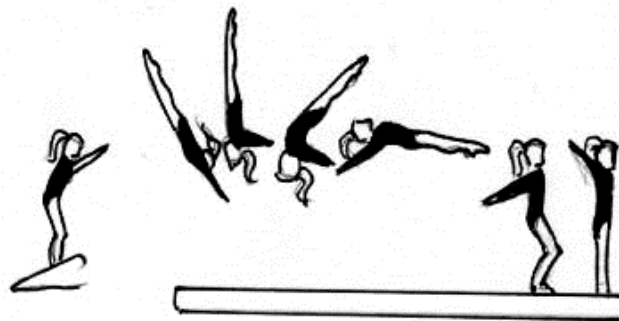
2. Kategorie VS1

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) salto vpřed toporně = 10 bodů

salto vpřed skrčmo = 8 bodů

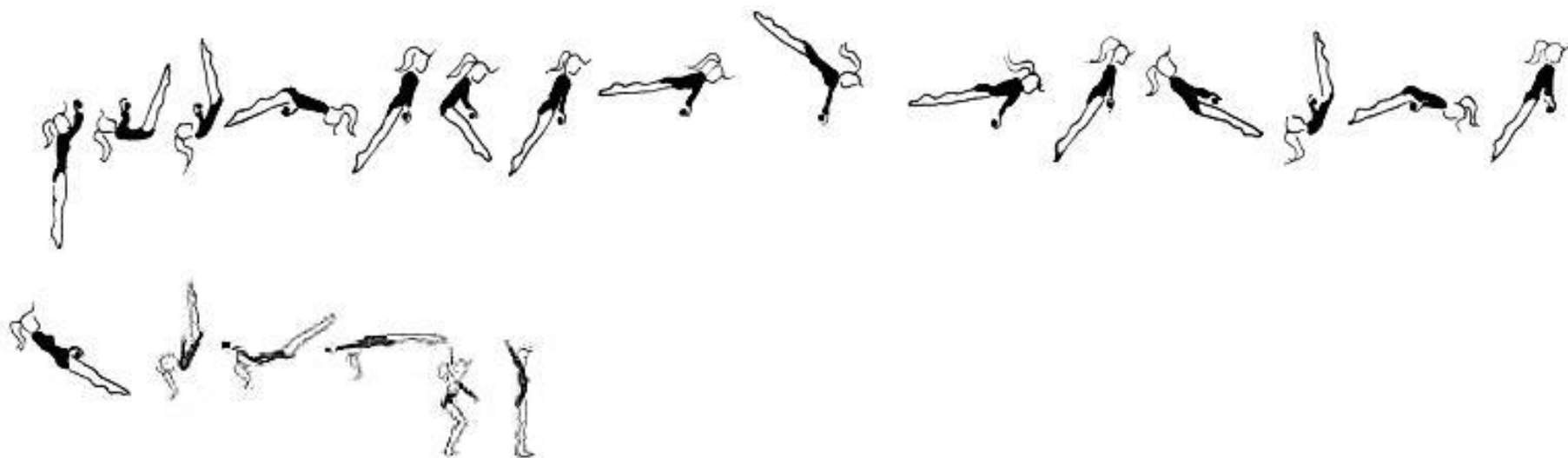
výše doskoku: 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka



Chyba	Srážka
- Malé schýlení (>10° - 30°)	0,10
- Velké schýlení (>30° - 90°)	0,30
- Nadměrné prohnutí (překopnutí)	0,50
- Schýlení větší než 90 stupňů	0,50
- Provedení „kotoulem“ znamená velmi nízké salto s dopadem na nohy bez dotyku rukou.	5,00

V případě opory rukou či dopadu na jinou část těla než nohy je skok hodnocen nulou.

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – bradlová žerď



Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. libovolným provedením výmyk tahem do vzporu a spojitě (nesráží se prázdný kmih)	3,00 b.	- neprovedení výmyku tahem 0,30 / 0,50 b. - mezikmih 0,50
2. zákmih 45° a spojitě	1,50 b.	- zákmih pod 45° 0,10/ v úrovni ramen 0,30 b. - nohy pod úrovní ramen 0,50 b
3. toč vzad do	2,50 b.	- vysazení 0,10/ 0,30/ 0,50 b
4. podmetu	3,00 b.	- boky pod úrovní žerdě 0,50 b. - úhel v bocích 0,10/0,30/0,50 b.
	Celkem 10,00 b.	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – kladina

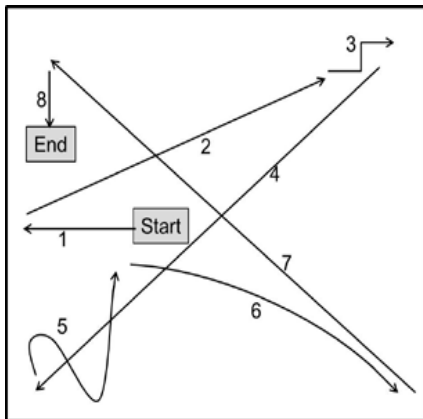
Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.	1,40 b.	
2. Výšvihem zánožmo výskok do vzporu dřepmo a plynulý kotoul vpřed (s dohmatem i bez dohmatu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný). Choreografie min 1 pohyb	0,50 výšvih + 1,50 b. kotoul	Chybějící choreografie 0,10 b Neplynulé provedení kotoulu 0,50 b
3. Odrazem snožmo přímý skok spojitě skok s bočným roznožením 135°, obrat ve výponu měrném 180°.	0,50 + 1,00 + 0,50 b.	Neprovedení spojitě 0,30 b Roznožení méně než 135° 0,10 / 0,30 / 0,50
4. Choreografie min 5 pohybů,	0,70 b.	Chybějící choreografie 0,50 b
5. obrat (180°) ve výponu, koleno vpřed na passé.		
6. Stoj na rukou smožmo bez výdrže do výpadu Předvede-li závodnice stoj kotoul, bude hodnota D uznána a závodnice obdrží neutrální srážku 0,5b	1,50 b.	Nedojítí do stoje na rukou, odchýlení se od vertikály více než -10 stupňů – hodnota se neuznává
7. obrat (180°) ve dřepu. Vztyk s vlnou trupem do výponu	0,50 obrat + 0,50 b vlna	Chybějící výpon 0,40 b
8. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem	1,40 b.	
	Celkem 10 bodů	

Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 6 pohybů <u>Dvojný obrat (360°)</u>	obrat 360 = 1,2	Chybějící choreografie = 0,60
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <u>kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně do 30°)</u>	1,00 b.	
3.řada	Choreografie min 6 pohybů <u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou</u> , kotoul do sedu roznožného. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v <u>obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný)</u>	Špicar do stoj na rukou = 0,80 obrat do rozštěpu bočního = 0,30	Chybějící choreografie = 0,60
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rychlý přemet vpřed do postoje přednožného a přemet stranou s půlobratem dovnitř.</u>	1,60 b. (1,0; 0,6)	
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <u>pomalý přemet vzad.</u>	přemet vzad = 1,5	Chybějící choreografie = 0,50
6.řada	<u>dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) (min 90°)</u> (lze provést i jako pasáž dle FIG <u>Kotoul vzad přes naplé paže do stoje na rukou,</u> dokončit do stoje na zemi	dálkový skok = 0,8 skok s přednož = 0,6 kotoul vzad = 1,00	Přednožení nižší než 90° = 0,10 / 0,30 Skrčené ruce dle FIG
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat a kontrolovaný přímý výskok.</u>	1,20 b. (0,8; 0,4)	
8.řada	<u>Závěrečná choreografie min 6 pohybů</u>	Celková hodnota = 10,00	Chybějící choreografie = 0,60



Poznámky:

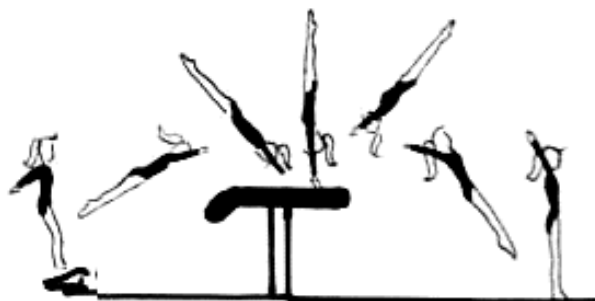
- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodisti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 75 - 90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4 a 7 - srážka 0,3 b

3. Kategorie VS2

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

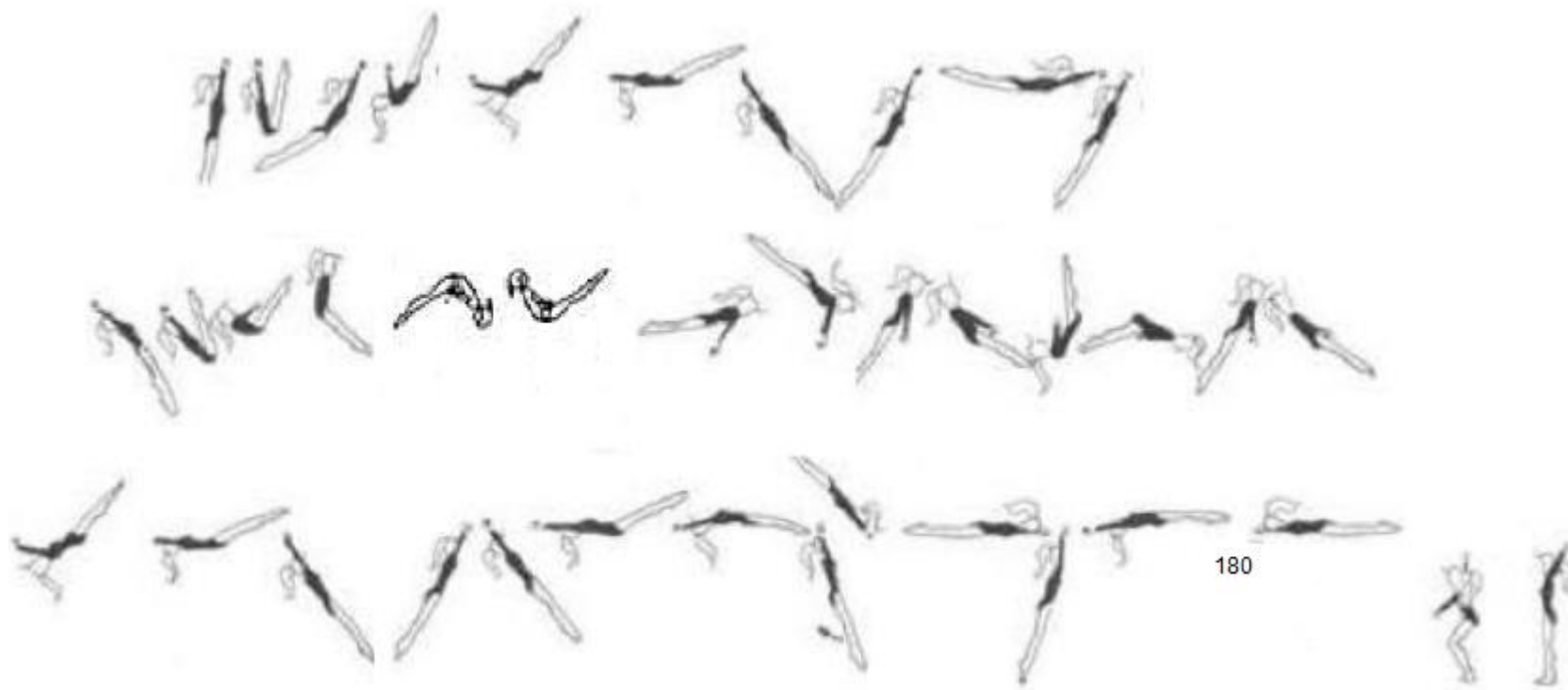
Přemet vpřed přes přeskokový stůl. (výška stolu 110 cm), v kategorii VS2 B 115 / 125 cm = 10 bodů

výše doskoku: 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka



Chyba	Srážka
- Velké schýlení	0,50
- Schýlení 90° a větší	1,00
- Provedení „kotoulem“	5,00
- Ostatní srážky dle FIG	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerď



Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerd'

Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Z visu nabrání kmihu (libovolným způsobem) do předkmihu – zákmih	1,0	- Tělo musí dosáhnout > 30° nad žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
2. předkmihem vzepření vzklopno	2,0	- Výrazně pokrčené ruce 0,10 / 0,30 / 0,50 b
3. Toč vpřed, zákmih ve vzporu min. 45 stupňů	1,5	- Špičky v úrovni ramen u zákmihu ve vzporu 0,10 b - Špičky pod úrovní ramen u zákmihu ve vzporu 0,30 b
4. Spojitě toč vzad do kmihu podmetmo – zákmih	2,5 (1,0 + 1,5)	- Boky pod úrovní žerdě 0,50 b - Úhel v bocích 0,10 / 0,30 / 0,50 b
5. Předkmih – zákmih	1,0 (0,5 + 0,5)	- Špičky pod žerdí u zákmihu 0,10 b - Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
6. Předkmihem obrat 180° do smíšeného hmatu	1,0	- Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
7. Odrazem z rukou seskok do stoje	1,0	- Chybějící odraz 0,50 b
	Celkem 10,0	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – kladina

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

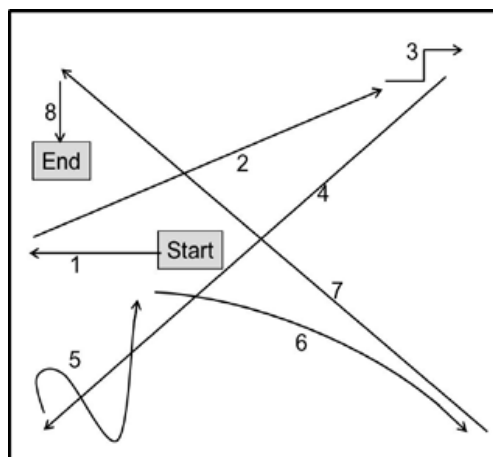
Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1.Náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže) (možné provedení odrazem nebo tahem bez dotyku kladiny na horní ploše nebo lze podložku pro náskok přizpůsobit výšce závodnice) a půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně Choreografie min 2 pohyby	0,50 b.	Chybějící choreografie až 0,20 b
2.Pomalý přemet vzad Choreografie min 3 pohyby	2,00 b.	Chybějící choreografie až 0,30 b
3.Předskok a odrazem snožmo přímý skok a spojitě skok s bočným roznožením 135°. Choreografie min 3 pohyby Obrat ve výponu měrném (180°)	2,00 (0,60 skok + 1,00 skok + 0,40 b. obrat)	Chybějící choreografie až 0,30 b Neprovedení spojitě 0,30 b Nesprávné držení těla ve skoku s bočným roznožením 0,10 / 0,30 / 0,50
4.dálkový skok Choreografie min 3 pohyby obrat o 180° ve výponu, koleno vpřed na passé	1,50 b. (1,0 dálkový skok; 0,5 obrat)	Chybějící choreografie až 0,30 b Nesprávné držení těla v dálkovém skoku 0,10 / 0,30 / 0,50
5.Přednožením pravé přemet stranou. Pohyb stranou dle FIG (choreografie) Obrat o 180° ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem do výponu	2,50 b. (1,0 přemet stranou; 0,5 pohyb stranou FIG 0,5 obrat ve dřepu 0,5 vlna)	Chybějící výpon 0,30 b
6.1-3 kroky, seskok saltem vpřed skrčmo/schylmo/prohnutě	1,50 b.	
	Celkem 10,0	

Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostrná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 6 pohybů <u>Dvojný obrat (360°)</u>	obrat 360° = 1,00 b.	chybějící choreografie = 0,6
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <u>salto vpřed skrčmo.</u>	1,00 b.	
3.řada	Choreografie min 5 pohybů <u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou</u> , kotoul do sedu roznožného. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v <u>obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný)</u>	0,70 b. Špicarem stoj na rukou = 0,40; obrat do rozštěpu bočního = 0,30	Chybějící choreografie = 0,5
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>přemet vpřed na obě nohy, spojitě odrazem kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně do 30°), kontrolovaný přímý výskok do přemetového poskoku a přemet stranou.</u>	1,90 b. (0,7; 0,6; 0,2; 0,4)	Neprovedení spojitě 0,30 b
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <u>pomalý přemet vpřed a navázeně přemet stranou.</u>	1,10 b. přemet vpřed = 0,7 přemet stranou = 0,4	chybějící choreografie = 0,5 přerušená nebo neprovedená vazba = 0,3
6.řada	spojitě <u>dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) a obr.180° do arabesky s doskokem na odrazovou nohu (Horain)</u> (švihová noha nad horizontálou) (lze provést i jako pasáž dle FIG). <u>Kotoul vzad do stoje na rukou,</u> dokončit ve stoji na zemi	1,80 b. dálkový skok = 0,7 Horain = 0,7 kotoul vzad = 0,4	

7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat, dva fliky a kontrolovaný přímý výskok.</u>	2,50 b. rondat = 0,5; flik = 0,8; flik = 1,0; výskok = 0,2	Neprovedení spojitě 0,30 b
8.řada	Závěrečná choreografie min 4 pohyby	Celková hodnota = 10,00	chybějící choreografie = 0,40 b



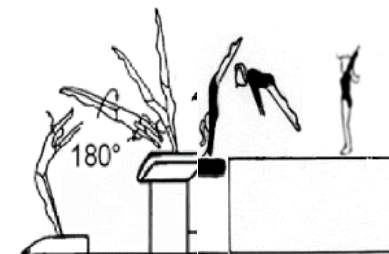
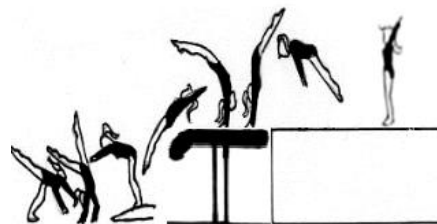
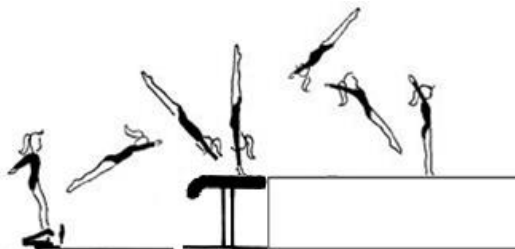
Poznámky:

- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závoděšti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 76–90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4, 5 a 7 - srážka 0,3 b

4. Kategorie VS3

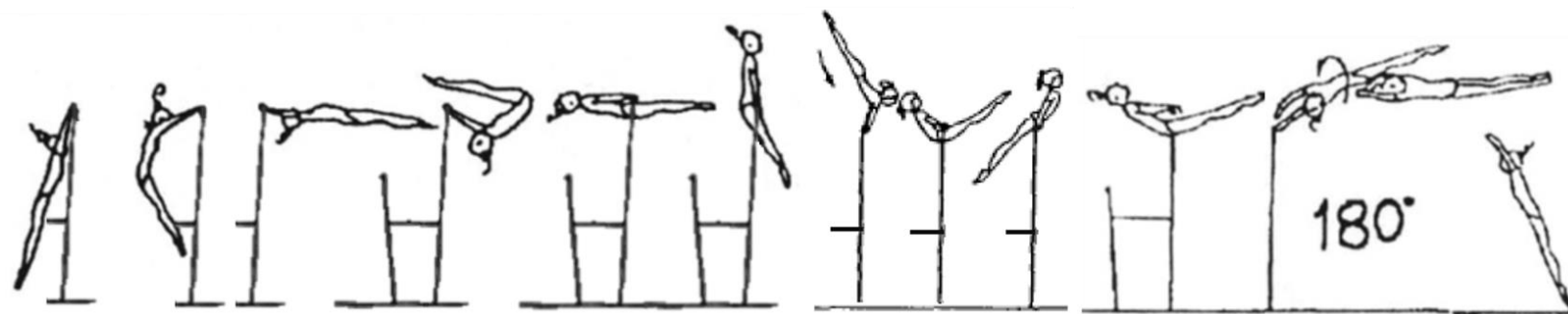
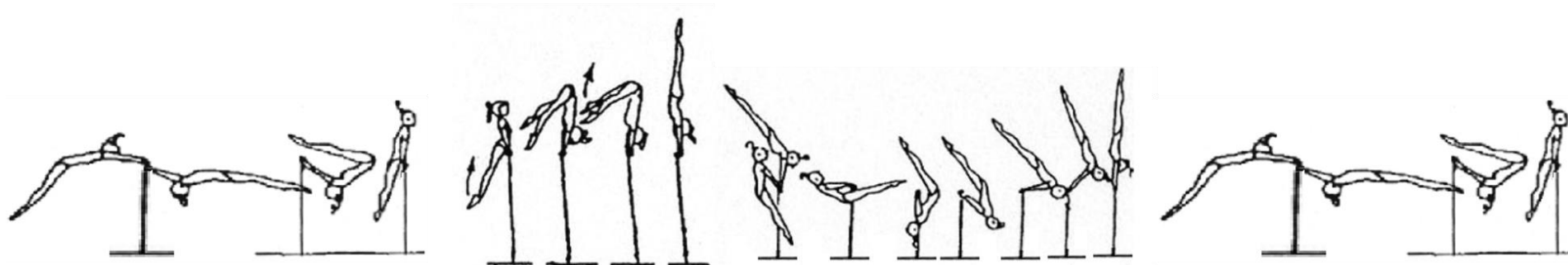
Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – přeskok (vyžadovány oba skoky)

Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (pro druhý přeskok možnost přídavné žíněnky 10 cm)



Chyba	Srážka	Chyba	Srážka
Závodnice musí předvést oba přeskoky. Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.			
1.Přemet vpřed na zvýšenou podložku (stůl 100 cm + žíněnky do roviny) = 10 bodů		2.Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl 100cm + žíněnky do roviny, možnost přídavné měkké žíněnky 10 cm = 10 bodů NEBO Přemet s obr. 180° v první letové fázi na stůl 100cm + žíněnky do roviny = 8 bodů (srážky u obratu dle FIG stejně jako pro cukaharu)	
<ul style="list-style-type: none"> - Mírné vysazení - Velké schýlení - Schýlení 90° a větší - Provedení „kotoulem“ 	Bez srážky 0,50 1,00 5,00	**Hodnocení končí při dotyku chodidel se žíněnkou – viz druhý diagram. **Použití bezpečnostního límce je povinné, jinak je přeskok hodnocen 0.	
Doskok na stůl, skok se uznává s příslušnými srážkami za provedení Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 b. Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.			

Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla



Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla

Lze použít přídatné doskokové žíněny do výše 40 cm.

Popis	Hodnota	srážky nad rámec FIG
1. předkmihem vzepření vzklopno do vzporu na n.ž.	0,5	-
2. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
3. libovolný toč vzad do stoje na rukou (přemyk/Stalder/šlapák)	2,0	- dokončení toče > 90° od vertikály srážka 0,5 (t.j celkem 1,0)
4. předkmihem vzepření vzklopno do vzporu na n.ž.	1,0	-
5. zákmih do vzporu dřepmo/schylmo a přechod do svisu na v.ž	0,5	- bez FIG srážky za přechod bez prvku
6. předkmihem vzepření vzklopno do vzporu	0,5	-
7. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
8. veletoč vzad do stoje na rukou	2,0	-
9. předkmihem vzepření vzklopno do vzporu	0,5	-
10. toč vzad do	0,5	-
11. podmetu s obr. 180°	1,5	- boky pod úrovní žerdě 0,50 b. - úhel v bocích v podmetu 0,1/0,3/0,5 b
	Celkem 10,0	

V případě přidanych prvků nebude udělena srážka za prvek navíc. Panel E sráží dle FIG.

Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – kladina

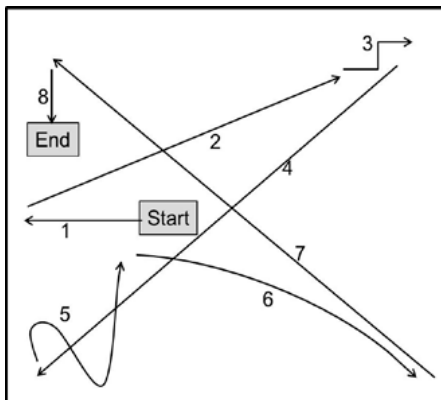
Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Ze vzporu stojmo čelně náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže) a zvolna tahem (špicar) do stoje na ruku (výdrž 2 sekundy), libovolný návrat na kladinu (Ize i do nízké polohy). Choreografie min 1 pohyb	1,00 b.	<ul style="list-style-type: none"> - Výdrž méně než 2 sekundy 0,3 - Chybějící choreografie 0,1
2. stoj na ruku a navázaně rychlý přemet vzad (blecha) stojka může být provedena snožmo i roznožmo, samozřejmě v uznatelné poloze	1,30 b. (0,3 stoj na ruku + 1,0 blecha)	<ul style="list-style-type: none"> - Přerušení nebo nepředvedení vazby 0,5
3. Odrazem snožmo skok prohnutě s obr. 180°	0,60 b.	
4. 1-3 rozběhové kroky a dálkový skok ve vazbě se Sissone (píchačka). Choreografie min 4 pohyby obrat (180°) ve výponu na passé	1,80 b. (0,8 dálkový skok + 0,8 píchačka; 0,2 obrat)	<ul style="list-style-type: none"> - Přerušená vazba skoků 0,3 - Chybějící choreografie až 0,4
5. Pomalý přemet vpřed (A dle FIG). Pohyb stranou dle FIG. Ze stoje čelně skok prohnutě s doskokem do stoje na kladině čelně.	1,80 b. (0,8 přemet vpřed; 0,4 pohyb stranou dle FIG 0,6 skok čelně)	
6. Dvojný obrat (360°) na passé vepředu. Choreografie min 2 pohyby Obrat (180°) ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem se záklonem hlavy do výponu.	2,00 b. (1,0 obrat 360°; 0,4 obrat ve dřepu a 0,6 vlna)	<ul style="list-style-type: none"> - Chybějící choreografie až 0,2 - Chybějící výpon po vlně 0,3 - Chybějící záklon 0,3
7. 1-3 kroky, přemet stranou nebo jiný akrobatický prvek a salto vzad ve vazbě jako seskok	1,50 b. (0,7; 0,8)	<ul style="list-style-type: none"> - Přerušení vazby 0,3
	Celkem 10,0	

Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – prostná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 7 pohybů <u>Obrat dle FIG ze sk. 2 minimálně hodnoty B.</u>	0,70 b. předvedení obratu pouze hodnoty A 0,40 b.	chybějící choreografie 0,7
2.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat, rychlý přemet vzad (flik), temposalto, rychlý přemet vzad (flik) a výskok prohnutě.</u>	2,10 b. (0,2; 0,5; 0,7; 0,5; 0,2)	nespojité provedení 0,5 b
3.řada	<u>Odragem z kleku špicar do stoje na rukou s dvojným obratem (360°)</u> libovolná choreografie s dotykem země dle FIG. Choreografie min 6 pohybů	1,30 b. stoj na rukou s obratem	chybějící choreografie na zemi 0,6
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>přemet vpřed ve vazbě se saltem vpřed skrčmo.</u>	1,50 b. (0,5; 1,0)	přerušeni vazby 0,5
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <u>přemet vpřed z prosta (šprajcka) nebo arab.</u>	1,00 b. přemet vpřed z prosta (šprajcka) = 1,0	chybějící choreografie 0,5
6.řada	<u>dálkový skok s výměnou nohou (prošvihávka) a kadetový skok</u> (Ize provést i jako pasáž dle FIG <u>Kotoul vzad do stoje na rukou, obrat o 180° ve stoji na rukou (libovolné provedení)</u> .	1,60 b. dálkový skok s výměnou nohou = 0,6 kadetový skok = 0,6 kotoul vzad s obratem = 0,4	
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <u>rondat, rychlý přemet vzad (flik) a salto vzad toporně / schylmo.</u>	1,70 b. (0,2; 0,6; 1,0)	předvedení salta skrčmo 0,3 nespojité provedení 0,5 b
8.řada	Závěrečná choreografie min 4 pohyby		chybějící choreografie 0,4
		Celková hodnota = 10,00	



Poznámky:

- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodě k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 78–90 sekund
- nespojitě provedení řady 2, 4 a 7 - srážka 0,5 b

Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 3 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků (2/3 G/A nebo A/G)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků (2/3 G/A nebo A/G)
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu) z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků. Hodnota D = 3,00 bodů.	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1.vzepření vzklopmo 0,50 výmyk tahem 0,30 2. prvek blízky žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky	1. gym. prvek 2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A) 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy 2. obrat jednož min. 360° 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad (3. a 4. nemusí být předvedeno v akro řadě)
Dodatečná pravidla		Jeden prázdný kmih je povolen.	Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat bez hudby (uplatňují se srážky za um. projev vyjma muzikálnosti) Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 5 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	Přeskokový stůl 110 cm volný přeskok -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -další dle FIG Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
Skladební požadavky (0,50 za každý)		1.vzepření vzklopmo 2. prvek blízký žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.stoj na rukou	1.spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° dle FIG 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° 2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad
Dodatečná pravidla			Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, vyjma SP2 kotoul, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat Hudba není povinná. Sestava s hudbou bonus 0,5 b. Uplatňují se srážky za umělecký projev. (v případě bez hudby vyjma muzikálnosti) maximální čas 90 s. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných **od 1.1.2025**

Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
roznožka = 0,80 roznožka se zášvihem = 1,30 skrčka = 1,00 skrčka se zášvihem = 1,50	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž. výskok skrčmo/schylmo do vzporu dřepmo/schylmo podmet ze vzporu stojmo podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem rychlý kotoul vpřed kotoul vzad přes rameno, skok prohnutě s obr. 180° (G) skok prohnutě v provedení čelně (G) skok se skrčením přednožmo (kuf) (G) obrat o 180° přednožením do zanožení (G) obrat jednož o 180° v libov. provedení (G) váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) (G) náskok do vzporu dřepmo (A) závěry: rondat přemet zánožka arab šprajcka Pozn. nůžky FIG ve stejné kolonce jako čertík FIG, proto lze použít jen jeden z těchto prvků	kotoul vpřed (začíná a končí na nohou, provedení přes naplé paže) dřepem/schylmo kotoul vzad přes napnuté ruce do vzporu stojmo (začíná a končí na nohou) stoj na rukou snožmo stoj kotoul (končí na nohou) kotoul vzad do stoje na rukou přemet stranou přemet vpřed zvolna přemet vzad zvolna skok se skrčením přednožmo (kuf) (G) odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy Pozn. nůžky FIG ve stejné kolonce jako čertík FIG, proto lze použít jen jeden z těchto prvků