



**ZÁVODNÍ PROGRAM
PRO SOUTĚŽE V GYMNASTICKÝCH SPORTECH**

Komise gymnastiky

Obsah

ÚVOD	3
1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA.....	4
1.1 Akademické mistrovství ve sportovní gymnastice.....	4
1.2 Sportovní přebory vysokých škol.....	4
1.2.1 Muži	4
1.2.2 Ženy.....	9
2 MODERNÍ GYMNASTIKA	11
2.1 Dvojboj.....	11
2.2 Čtyřboj / trojboj.....	11
3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ.....	12
4 POHYBOVÁ SKLADBA	13
4.1 Základní kritéria	13
4.2 Požadavky na pohybový obsah skladby.....	13
4.3 Kritéria pro hodnocení skladeb	13

ÚVOD

Závodní program upravuje obsah soutěží v gymnastických sportech pořádaných v rámci soutěží akademického mistrovství a přeboru vysokých škol.

Obsahem soutěží jsou závody:

- ve sportovní gymnastice,
- v moderní gymnastice,
- ve skocích na trampolíně,
- v pohybových skladbách.

1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Soutěže jsou organizovány pro dvě výkonnostní kategorie mužů a žen, a to akademické mistrovství a sportovní přebory vysokých škol.

1.1 AKADEMICKÉ MISTROVSTVÍ VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE

System soutěže: závod jednotlivců.

Obsah soutěže: volný šestiboj mužů a volný čtyřboj žen.

Závodí se dle platných pravidel FIG.

1.2 SPORTOVNÍ PŘEBORY VYSOKÝCH ŠKOL

System soutěže: závod jednotlivců i družstev (družstva jsou čtyřčlenná /3+1/).

Do výsledku družstva se započítávají tři nejvyšší známky na každé disciplíně.

Soutěže se **nesmí účastnit** závodníci/nice, které v **předcházejících dvou letech** startovaly na **ligových soutěžích** nebo na **MČR**.

V závodě mužů i žen platí **Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG** viz Závodní program žen s. 52, doplňková tabulka prvků obtížnosti viz Závodní program mužů.

1.2.1 Muži

Volný šestiboj s povinnými požadavky.

Hodnocení a požadavky:

- **známka D:** dle pravidel FIG - 7 prvků + závěr (A=0,10 b., B=0,30 b., C=0,50 b.),
- hodnota povinných požadavků: za každý 0,50 b.,
- prvky hodnoty A, které nejsou v pravidlech, ale budou uznány, jsou uvedeny v seznamu prvků,
- neutrální srážka z výsledné známky za krátkou sestavu: (7 a více prvků - 0,00 b., 5-6 prvků - 4,00 b., 3-4 prvky - 6,00 b., 1-2 prvky - 8,00 b., žádný prvek - 10,00 b.),
- **známka E:** za provedení max E = 10,00 b.,
- hodnocení dle pravidel FIG a předpisu jednotlivých disciplín.

Prostná

Možno cvičit na prostoru 12x12 m nebo na úhlopříčce 17 m, čas se neměří.

Požadavky: libovolný přemet,
rovnovážný postoj,
stoj na ruce s výdrží (2 sec).

Kůň našíř

Požadavky: stříž odbočmo,
kolo jednož,
přešvih odbočmo snožmo.

Přešvih únožmo je prvek a do obtížnosti se započítává jen jednou. Přešvih únožmo vpřed a vzad jsou dva různé prvky.

Kruhy

Požadavky: libovolné vzepření,
svis střemhlav nebo výkrut,
přednos ve vzporu.

Přeskok

Výška gymnastického stolu 135 cm.

Povoleny **2 přeskoky**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnocení: přímé skoky z 10,00 b.,
ostatní dle pravidel FIG.

Bradla

Požadavky: libovolné vzepření,
tvar tahem nebo švihem nejméně do stoje na ramenu,
přednos ve vzporu s výdrží.

Hrazda

Požadavky: libovolné vzepření,
libovolný toč,
kmih podmetmo.

Seznam prvků, které budou uznávány mimo pravidel (prvky hodnoty A, které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků). Prvky „A“ plní i skupinu.

Disciplína	Bez hodnoty	Hodnota A	Skupiny
Prostná	Placka/vzklopka		
	Stoj na rukou bez výdrže/špicar bez výdrže/		
	Kotoul schylmo vpřed i vzad		
	Rondat		
	Skok s dvojným obratem (360°)		
	Přemet stranou		
Kůň našír	Přešvih únožmo vpřed		
	Přešvih únožmo vzad,		
	Přešvih zánožmo		
	Přešvih přednožmo		
	Výšvih		
	Přešvih odbočmo		
	Kolo jednonož		
	Přešvih zánožmo s přechodem vzad		
	Seskok přešvihem jednonož nebo snožmo nebo seskok špicarem		
Kruhy	vzepření tahem souruč		
	svis vznesmo nebo střemhlav / ze svisu vzadu		

svis vzesmo nebo střemhlav		
přednos ve visu nebo shybu		
Z visu silový přechod přednosem do svisu vzesmo nebo střemhlav		
Shyb s výdrží		
Salto skrčmo nebo roznožka		
Stoj o skrčených pažích a odkmih do visu		

Bradla	Vzklopka do podporu	Mety do podporu	3
	Vzklopka z podporu do vzporu i roznožmo	Toč vzad do vzporu	4
	Vzklopka do vzporu roznožmo	Velvýmyk do vzporu	3
	Vzepření zákmihem	Předkmihem obrat pod 45°	1
	Obrat ve vzporu	Spádová vzklopka	3
	Z podporu kotoul vzad do vzporu		
	Kotoul vpřed		
	Stoj na ramenou		
	Salto vpřed do podporu		
	Salto skrčmo		
	Zánožka, přednožka (i s obraty)		
Hrazda	Výmyk	Vzklopka z kmihu i bez zákmihu do stoje n r.	3
	Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vpřed	Spádová vzklopka i bez zákmihu. do stoje na rukou	3
	Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vzad		

Toč vpřed i toč vzad		
Vzepření jízdmu		
Toč vpřed nebo vzad jízdmu		
Zákmihem seskok s obratem		
Skrčka, roznožka, schylka		
Zánožka odkmihem přes stoj na rukou		
Podmet		
Salto skrčmo		
Vzepření zákmihem pod 45°		
Přešvih roznožmo z visu do visu		
Kmih podmetmo		
Předkmih, zákmih nebo opačně		
Předkmihem obrat ve visu		
Zákmihem seskok s obratem		
Ze vzporu přednožením seskok		

POZOR

Vzepření vzklopmo z náskoku a vzepření vzklopmo spádem vzad jsou považovány za 2 odlišné prvky, uznávané jako skupina č. 3 - platí na hrazdě a bradlech.

Kůň našíř: jednoduché prvky lze počítat jen jedenkrát, i když jsou provedeny vlevo i vpravo, levou či pravou nohou.

1.1.2 Ženy

Volný čtyřboj se skladebními požadavky. Hodnocení dle pravidel FIG a předpisu disciplín.

Hodnocení a požadavky:

- **známka D: kladina, prostná** - 7 prvků + závěr (celkem 8 prvků), **bradla** - 5 prvků,
- hodnota skladebních požadavků: za každý **0,50 b.**,
- **neutrální srážka** z výsledné známky **za krátkou sestavu:** *kladina, prostná* 5-6 prvků -4,00 b., 3-4 prvky -6,00 b., 1-2 prvky -8,00 b., žádný prvek -10,00 b., *bradla* 4 prvky -2,00 b., 3 prvky -4,00 b., 2 prvky -6,00 b., 1 prvek -8,00 b., žádný prvek -10,00 b.,
- **známka E:** za provedení max E = 10,00 b.,

Přeskok

Přeskokový stůl 125 cm.

Povoleny **2 přeskoky**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnocení: **známka D** dle pravidel FIG a Závodního programu, **známka E** z 10,00 b,

Bradla

Hodnota známky D se počítá z **min 5 prvků** obtížnosti.

Požadavky: vzepření vzklopmo nebo výmyk,
točový prvek vpřed nebo vzad,
přechod z nižší na vyšší žerd'.

Kladina

Výška kladiny 120 cm, čas: max 1:30 min.

Požadavky: spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků,
obrat jednož min 180⁰,
akrobatický prvek (předvedený na kladině).

Prostná

Plocha 12 x 12 m, hudební doprovod může a nemusí být, čas: max 1:30 min.

Požadavky: pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků,
obrat jednož min 360⁰,
akrobatický prvek vpřed/vzad.

Přeskok

roznožka	0,80 b
roznožka se zášvihem	1,30 b
skrčka	1,00 b
skrčka se zášvihem	1,50 b

Bradla

výmyk na n. ž.	podmet ze vzporu stojmo
velvýmyk na v. ž.	podmet ze zášvihu
výskok skrčmo do vzporu dřepmo	

Kladina

kotoul vpřed s přehmatem	váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy /roznožení min 135°/ (G)
rychlý kotoul vpřed	náskok do vzporu dřepmo
kotoul vzad i přes rameno	závěry: rondát
nůžkový skok (G)	přemet
skok prohnutě s obr.180° (G)	zánožka
skok se skrčením přednožmo (G)	arab
obrat o 180° přednožením do zanožení (G)	šprajcka
obrat jednonož o 180° v libovol. provedení (G)	

Prostná

kotoul vpřed	přemet vpřed zvolna
kotoul vzad	přemet vzad zvolna
stoj kotoul	nůžkový skok (G)
přemet stranou	čertík s obr. 180° (G)
kotoul vzad do stoje na rukou	skok se skrčením přednožmo (G)
přemet stranou	skok se skrč. přednožmo s obr.180°(G)

2 MODERNÍ GYMNASTIKA

Systém soutěže: soutěž jednotlivkyň.

2.1 DVOJBOJ – SPORTOVNÍ PŘEBOR VŠ

Dvě volné sestavy s libovolným náčiním. dle pravidel KPMG – V. kategorie Ženy

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2021/2021-pomocna-tabulka-soutezi-kpzp.pdf>

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2020/2020-naplnse-sestav-zp-kp-ss-b-30012020.pdf>

Sbor rozhodčích se skládá z hlavní rozhodčí, asistentky, 2 skupiny/8 rozhodčích.

2.2 ČTYŘBOJ / TROJBOJ – AKADEMICKÉ MISTROVSTVÍ ČR

Obsah soutěže: Seniorky A 4 boj – obruč, míč, kužele, stuha
 Seniorky B 3 boj – obruč, míč + libovolné náčiní
 Dle pravidel FIG

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2021/2021-pomocna-tabulka-soutezi-oprava.pdf>

Sbor rozhodčích dle pravidel FIG

3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

- Systém soutěže: soutěž jednotlivců.
- Kategorie: ženy, muži.
- Obsah soutěže: povinná sestava (pouze provedení),
desetiprvková volná sestava (provedení + obtížnost bez omezení),
desetiprvková finálová sestava (provedení + obtížnost bez omezení).
Do finále postupuje max 8 závodníků.
Při počtu 8 nebo 7 účastníků postupuje do finále 6.
Při počtu 6 nebo 5 účastníků postupují 4 účastníci.
Při 4 účastnících postupují 3 účastníci.
Při nižším počtu účastníků cvičí ve finále všichni.
Vítězem je závodník s nejvyšší známkou za finálovou sestavu.
Obtížnost opakovaného prvku v jedné sestavě se nepočítá.

Povinná sestava:

- | | |
|------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. 1/4 salta vzad s 1/2 vrutem do lehu vpředu | 0,20 b. |
| 2. vztyk | 0,10 b. |
| 3. skok přímý skrčmo (skrčka) | 0,00 b. |
| 4. 1/1 salto vzad skrčmo | 0,50 b. |
| 5. skok přímý do sedu (sed) | 0,00 b. |
| 6. ze sedu skok přímý s 1/2 vrutem do sedu | 0,10 b. |
| 7. ze sedu vztyk s 1/2 vrutem | 0,10 b. |
| 8. skok přímý schylmo roznožný (roznožka) | 0,00 b. |
| 9. skok přímý schylmo (schylka) | 0,00 b. |
| 10. 1/1 salto vzad schylmo nebo 1/1 salto vpřed libovolně | 0,60 nebo 0,50 b. |
| obtížnost povinné sestavy celkem | 1,60 nebo 1,50 b. |

4 POHYBOVÁ SKLADBA

4.1 Základní kritéria

Počet cvičenců:	4 a více
Délka skladby:	2–3 min.
Hudební doprovod:	libovolný
Prostor:	gymnastický koberec 12 x 12 m.
Pomůcky:	lze využít typizovaného i netypizovaného náčiní i náradí.

4.2 Požadavky na pohybový obsah skladby

- Libovolný **skok** odrazem jednož nebo snožmo (jelení, dálkový skok, nůžky, čertík, skoky s rotací apod.),
- libovolný **obrat** obouž nebo jednož s různou polohou volné končetiny,
- libovolná **rovnovážná poloha**,
- libovolný **akrobatický prvek** (kotoul, stoj na ruku, přemet stranou, vzad apod.),
- libovolný **taneční krok** (polkový, valčíkový, rokenrolový krok apod.),
- libovolný **rytmický model** (vyjádřený tleskáním, dupáním aj.),
- minimálně **4 různé prostorové útvary** (formace).

Měly by být uplatněny principy celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace.

4.3 Kritéria pro hodnocení skladeb

Bude upřednostňována tvůrčí činnost autora (autorů), originalita námětu a jeho zpracování.

Celková známka (**max 10,00 b**) zahrnuje:

- **obsahovou** hodnotu (max 3,50 b.) – výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu, zařazení povinných požadavků (každý chybějící požadavek – 0,5 bodu), využití náčiní, náradí,
- **technickou** hodnotu (max 2,50 b.) – technické provedení (držení těla, rozsah pohybu, zvládnutí techniky cvičení bez náčiní, s náčiním),
- **estetickou** hodnotu (max 3,00 b.) – námět, originalita zpracování námětu, kompozice skladby, choreografické řešení, využití principů tvorby, výběr hudby, soulad pohybu s hudbou,
- **celkový dojem** (max 1,00 b.) cvičební úbor, míra estetické vyváženosti složek skladby.