



**ZÁVODNÍ PROGRAM
PRO SOUTĚŽE V GYMNASTICKÝCH SPORTECH**

SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

Komise gymnastiky

Obsah

ÚVOD	2
1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA.....	2
2 MODERNÍ GYMNASTIKA	2
3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ.....	3
4 POHYBOVÁ SKLADBA.....	2
5 OLYMPIJSKÝ ŠPLH.....	2

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,
- v olympijském šplhu.

1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Viz úplnou verzi závodního programu

([Závodní program pro soutěže v gymnastických sportech](#))

2 MODERNÍ GYMNASTIKA

Viz úplnou verzi závodního programu

([Závodní program pro soutěže v gymnastických sportech](#))

4 POHYBOVÁ SKLADBA

Viz úplnou verzi závodního programu

([Závodní program pro soutěže v gymnastických sportech](#))

5 OLYMPIJSKÝ ŠPLH

Viz úplnou verzi závodního programu

([Závodní program pro soutěže v gymnastických sportech](#))

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 AM:

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.

Vzorová sestava AM - příklad 1 : <https://youtu.be/hWkJ9g4rt2Y> (se saltem vpřed schylmo)

- příklad 2 : <https://youtu.be/L8ue25nK9OE> (se saltem vzad schylmo)