

Tabulka prvků sportovní gymnastiky žen pro soutěže ČASPV platná od 1. 1. 2025

úprava pro Pohár pražských věží

PŘESKOK

Značka prvku	Seznam prvků	Hodnota obtížnosti
	Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok	0,5
	Skrčka	1
	Roznožka	1
	Skrčka se zášvihem (boky a paty v úrovni ramen)	1,5
	Roznožka se zášvihem (boky a paty v úrovni ramen)	1,5
	Schylka	2
	Schylka se zášvihem (boky a paty v úrovni ramen)	2,5
	Přemet vpřed	2
	Jamašita	2
	Přemet stranou s půlobratem - „rondat“	2
	Přemet s celým obratem (180°) v druhé letové fázi	2,5
	Přemet s dvojným obratem (360°) v druhé letové fázi	3
	Přemet s celým obratem (180°) v první letové fázi a s celým obratem (180°) ve druhé letové fázi <i>poznámka: tolerance při dohmatu 45°</i>	3
	Přemet s celým obratem (180°) v první letové fázi a s dvojným obratem (360°) v druhé letové fázi <i>poznámka: tolerance při dohmatu 45°</i>	3,5

Tsukahara - 4 body

HRAZDA

Značka prvku	Seznam prvků	Hodnota obtížnosti
--------------	--------------	--------------------

A. Náskoky

	odrazem snožmo vzpor	0
	ze svisu stojmo vzadu vysazeně odrazem (tahem) snožmo svis vynesmo	0
	ze svisu/shybu stojmo odrazem (tahem) snožmo přešvih skrčmo do svisu vynesmo vzadu (vazba = 1 prvek)	0,1
	ze svisu/shybu stojmo odrazem snožmo přešvih skrčmo do svisu závěsem v podkolení pravou/levou nebo obounož	0
	ze svisu/shybu stojmo odrazem snožmo přešvih skrčmo pravou/levou do svisu vynesmo jízmo	0
	nadhmaterem výmyk odrazem jednonož	0,1
	nadhmaterem výmyk odrazem snožmo	0,2
	nadhmaterem výmyk tahem snožmo	0,3
	předkmihem přešvih skrčmo pravou/levou a vzepření jízmo	0,5
	předkmihem přešvih schylmo pravou/levou a vzepření jízmo	0,6
	předkmihem přešvih skrčmo/schylmo a výmyk zadem	0,7
	předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	0,7
	předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu	0,7
	náskok do vzporu a toč vpřed <i>poznámka: poloha paží libovolná</i>	0,5

B. Přešvihy a výšvihy

	ve vzporu výšvih únožmo pravou/levou nohou nad úroveň žerdi	0,1
	ze vzporu přešvih únožmo pravou/levou vpřed do vzporu jízmo	0,2
	ze vzporu jízmo přešvih únožmo pravou/levou vzad do vzporu	0,2
	ze vzporu přešvih skrčmo pravou/levou do vzporu jízmo	0,3
	ze vzporu přešvih skrčmo do vzporu vzadu	0,4
	ze vzporu přešvih schylmo do vzporu vzadu	0,6
	ze vzporu vzadu přešvih skrčmo do vzporu	0,5
	ze vzporu sešin vpřed do shybu vpředu a přešvih skrčmo do svisu vynesmo vzadu (vazba = 1 prvek)	0,2

C. Vzepření a výmyky uvnitř sestavy

	ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolení	0,2
	ze vzporu jízmo spád vzad a vzepření jízmo	0,4

	ze vzporu spád vzad, přešvih skrčmo pravou/levou a vzepržení jízdmu	0,5
	ze vzporu spád vzad, přešvih schylmo do svisu vynesmo a výmyk zadem do vzporu vzadu	0,7
	ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu vzadu	0,6
	ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo pravou/levou a vzepržení jízdmu	0,5
	ze vzporu spád vzad do svisu vynesmo a vzepržení vzklopmo - „spádová vzklopka“	0,7
	ze vzporu odkmih a vzepržení vzklopmo - „odkmihová vzklopka“	0,7
	výmyk ze shybu nadhmatem (úhel v kyčlích min. 150°)	0,4

D. Toče a ostatní prvky uvnitř sestavy

	vis závěsem v podkolení, upažit	0
	svis vynesmo vzadu s výdrží (pokud není součástí vazby)	0
	svis vzadu střemhlav s výdrží	0,1
	toč jízdmu vpřed	0,2
	toč jízdmu vzad	0,2
	toč vzad	0,2
	toč vpřed	0,5
	toč zadem vzad	0,6
	toč zadem vpřed	0,6
	ze vzporu stojmo na hrazdě toč vzad skrčmo	0,5
	ze vzporu stojmo na hrazdě podhmatem toč vpřed skrčmo	0,5
	ze vzporu stojmo na hrazdě (snožmo nebo roznožmo) toč vzad schylmo	0,6
	ze vzporu stojmo na hrazdě (snožmo nebo roznožmo) podhmatem toč vpřed schylmo	0,6
	toč vzad do zášvihu - „přemykový toč“ (boky v úrovni ramen)	0,7

E. Seskoky

	ze svisu vynesmo vzadu překot vzad do svisu vzadu stojmo vysazeně, výkrokem a přinožením vzpřim, vzpažit zevnitř (vazba = 1 prvek)	0,1
	ze vzporu sešin do shybu stojmo	0
	ze vzporu jízdmu pravou (pravá ruka podhmat) přešvih únožmo levou, seskok s půlobratem (lze i opačně)	0,1
	ze vzporu vzadu přednožením povýš seskok	0,2
	ze vzporu zákmihem (min. 45°) seskok vzad	0,1
	ze vzporu odkmihem seskok vzad (boky a paty ve výši ramen)	0,2
	ze vzporu skrčka, odbočka, roznožka	0,4
	ze vzporu schylka	0,6
	ze vzporu podmet	0,2
	ze vzporu podmet boky v úrovni žerdě	0,4

	ze vzporu podmet s celým obratem (180°) (boky v úrovni žerdě)	0,5
	ze vzporu stojmo i roznožmo podmet (boky v úrovni žerdě)	0,3
	ze vzporu stojmo i roznožmo podmet s celým obratem (180°) (boky v úrovni žerdě)	0,4
	z toče vzad do zášvihu „přemykovým točem“ seskok (boky v úrovni ramen)	0,7
	ze vzporu toč a letka (i přemyková letka)	0,7
	ze vzporu zákmihem i roznožmo stoj na rukou a přemet do stoje na zemi	0,6

LAVIČKA / NÍZKÁ KLADINA / KLADINA

Značka prvku	Seznam prvků	Hodnota obtížnosti
--------------	--------------	--------------------

A. Náskoky

	náskok do vzporu dřepmo i do vzporu dřepmo únožmo jednou nohou	0,1
	odrazem snožmo náskok do dřepu, podřepu nebo stoje (náskok sprostá)	0,3
	čelně, bočně i příčně odrazem jednonož výskok do stoje jednonož, podřepu jednonož bez dohmatu (noha v zanožení 45°)	0,4
	*ze vzporu stojmo i rozběhu odrazem snožmo přešvih skrčmo do vzporu vzadu	0,2
	*náskok přešvihem odbočmo do vzporu vzadu	0,2
	*ze vzporu stojmo i rozběhu odrazem snožmo přešvih schylmo do vzporu vzadu	0,4
	ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp, také s obratem o 90° do bočního rozštěpu	0,3
	náskok silovým prvkem	0,3
	náskok silovým prvkem do stoje na rukou - „špicar“	0,5
	*z rozběhu/z místa čelně nebo bočně odrazem jednonož přešvih jednonož zánožmo s obratem do vzporu vpředu, přešvih únožmo	0,3
	náskok kotoulem	0,3
	*váha oporem o předloktí bočně i čelně obouruč i jednoruč s výdrží, také s bočným roznožením	0,4
	*náskok přemetem stranou se skrčenými pažemi a oporou o hrudník	0,5
	*přemetem vpřed (odrazem snožmo z můstku)	0,5

B. Skoky

	odrazem snožmo přímý skok s celým obratem (180°)	0,2
	odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo – „kufr“	0,1
	odrazem snožmo skok s přednožením - „schylka“	0,5
	odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - „Jánošík“	0,4
	odrazem snožmo skok s bočným roznožením min. 120°	0,3
	odrazem snožmo skok s čelným roznožením min. 120°	0,3
	skok s přednožením roznožmo, roznožení větší než 120° - „štika“	0,5
	odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo snožmo - špičky v úrovni ramen – „přípatka“	0,6
	odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednonož, - špička v úrovni ramen, roznožení min. 120° – „přípatka“	0,6

	odrazem snožmo skok s bočním roznožením a doskokem jednož „píchačka“ - Sissone - roznožení více než 120°	0,3
	skok střížný přednožmo skrčmo - „čertík“	0,2
	skok střížný přednožmo - „nůžky“	0,3
	dálkový skok s roznožením 180°	0,4
	dálkový skok s roznožením min. 120°	0,3
	dálkový skok s výměnou nohou a roznožením min. 120°	0,5

C. Obraty

	celý obrat (180°) ve výponu, podřepu, dřepu	0
	celý obrat (180°) ve výponu jednož, švihová noha v libovolné poloze	0,2
	dvojný obrat (360°) ve výponu jednož, švihová noha v libovolné poloze	0,3
	celý obrat (180°) ve dřepu jednož	0,3
	dvojný obrat (360°) ve dřepu jednož	0,6
	dvojný obrat (360°) ve výponu s přednožením	0,6

D. Rovnovážné prvky (výdrž 2 s)

	výpon jednož výdrž 2 s (volná noha v libovolné poloze)	0,2
	stoj jednož, unožit povýš (nad 90°) i s dopomocí ruky	0,3
	sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají náradí)	0,2
	váha předklonmo	0,3
	váha předklonmo ve výponu	0,5
	váha únožmo (s pomocí i bez pomoci ruky), unožit nad 135°	0,4
	ze stoje jednož předklonem zanožit povýš s dohmatem kladiny (úhel roznožení 180°) - „íčko“	0,3
	silové prvky s výdrží	0,3
	přednosy	0,3
	vznosy	0,4

E. Akrobatické prvky

	leh vznesmo	0
	kotoul vpřed s přehmatem	0,2
	kotoul vpřed bez přehmatu	0,3
	kotoul vpřed bez dohmatu	0,4
	prvky procházející stojem na rukou (ne přemety)	0,4
	přemet vpřed zvolna	0,4
	přemet vzad zvolna	0,4
	rondat	0,4
	přemet vpřed s letovou fází	0,5
	přemet vzad - „flik“	0,5
	přemet vzad - „blecha“	0,5

F. Seskoky

	odrazem snožmo přímý skok	0
	odrazem snožmo přímý skok s celým obratem	0,2
	odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo – „ <i>kufr</i> “	0,1
	odrazem snožmo skok s přednožením - „ <i>schylka</i> “	0,2
	odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, roznožení větší než 120° - „ <i>štika</i> “	0,2
	přemet stranou s půlobratem v letové fázi - „ <i>rondat</i> “	0,2
	*ze stoje na rukou zánožka	0,4
	přemet vpřed	0,3
	*odrazem jednonož salto stranou s půlobratem – „ <i>arab</i> “	0,4
	*odrazem jednonož salto vpřed prohnutě – „ <i>šprajcka</i> “	0,5
	*salto vpřed**	0,5
	*salto vzad**	0,5

**Prvky nejsou vhodné pro cvičení na lavičce.*

***Neplatí pravidlo, že za každý obrat o 180° se přidává 0,2 b.*

salto vpřed / vzad schylmo nebo toporně - 0,6 bodu

PROSTNÁ

Značka prvku	Seznam prvků	Hodnota obtížnosti
--------------	--------------	--------------------

A. Skoky

	odrazem snožmo přímý skok s celým obratem (180°)	0,1
	odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo - „kufr“	0,1
	odrazem jednonož nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé - „Jánošík“	0,3
	odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednonož, špička nohy v úrovni ramen, roznožení min. 120°	0,4
	odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo – špičky v úrovni ramen – „přípatka“	0,4
	odrazem snožmo skok s čelným roznožením min. 120°	0,2
	odrazem snožmo skok s bočním roznožením min. 120°	0,2
	odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo - „štika“	0,3
	odrazem snožmo skok s přednožením - „schylka“	0,4
	odrazem snožmo skok s bočním roznožením a doskokem jednonož - „píchačka“ - Sissone - roznožení min. 120°	0,3
	odrazem jednonož skok střížný přednožmo skrčmo - „čertík“	0,1
	odrazem jednonož skok střížný přednožmo - „nůžky“	0,2
	dálkový skok s roznožením min. 120°	0,3
	odrazem jednonož skok s přednožením a obratem o 180° do stoje jednonož (na odrazovou nohu) se zanožením - „Horain“	0,2
	odrazem jednonož kadetový skok s roznožením po obratu min. 120°	0,4
	dálkový skok s výměnou nohou a roznožením min. 120°	0,5
	dálkový skok s výměnou nohou a obratem 90° do čelného roznožení nebo přednožení roznožmo (úhel min. 135°) – „Johnson“	0,5
	odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo nebo skrčmo do vzporu ležmo nebo kliku ležmo - „Shushunova“	0,3

B. Obraty

	celý obrat (180°) ve výponu jednonož, švihová noha v libovolné poloze	0,1
	celý obrat (180°) ve dřepu jednonož	0,2
	dvojný obrat (360°) ve dřepu jednonož	0,4
	dvojný obrat (360°) v přednožení	0,4

C. Akrobatické prvky

	kotoul vpřed skrčmo nebo roznožmo	0,1
	kotoul vpřed schylmo	0,4

	kotoul vzad skrčmo nebo roznožmo	0,1
	kotoul vzad schylmo	0,2
	kotoul vzad do stoje na rukou	0,4
	stoj na rukou <i>s/bez</i> výdrže i s kotoulem	0,2
	přemet stranou	0,2
	přemet stranou jednoruč	0,2
	přemet stranou s půlobratem – „ <i>rondat</i> “	0,3
	přemet vpřed zvolna	0,4
	přemet vzad zvolna	0,3
	přemet vpřed odrazem jednonož a doskokem jednonož	0,4
	přemet vpřed odrazem jednonož a doskokem snožmo	0,4
	přemet vpřed odrazem snožmo a doskokem snožmo	0,5
	přemet vzad - „ <i>flik</i> “	0,5
	přemet vzad odrazem snožmo s doskokem jednonož - „ <i>blecha</i> “	0,5
	odrazem jednonož salto stranou s půlobratem s doskokem jednonož – „ <i>arab</i> “	0,5
	odrazem jednonož salto vpřed prohnutě s doskokem jednonož – „ <i>šprajcka</i> “	0,5
	odrazem jednonož salto stranou - „ <i>kabolo</i> “	0,5
	salto vpřed***	0,5
	salto vzad***	0,5
	tempo salto***	0,5
	salto vzad prohnutě roznožmo - „ <i>plančík</i> “***	0,5

salto vpřed / vzad schylmo nebo toporně - 0,6 bod

D. Akrobatické řady

Akrobatická řada je spojení dvou a více akrobatických prvků.

*Součástí akrobatické řady nemůže být kotoul vzad, stoj na rukou, *stoj na rukou s kotoulem, přemet vpřed/vzad zvolna*, „*arab*“, „*šprajcka*“, „*kabolo*“ ani „*plančík*“.*

Rovnovážné prvky s výdrží 2 s
- ve stoji s roznožením (unožením) 135 stupňů - 0,3 b
Sílové prvky - 0,2 b