



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

POZVÁNKA

NA TESTOVÁNÍ REPREZENTAČNÍCH VÝBĚRŮ PRO ME TEAMGYM 2026

Termín konání: 27.-28.9.2025

Místo: gymnastická tělocvična TJ Bohemians Praha, Slovenská 2, Praha 10

Program (orientační):

Sobota 27.9. pouze oddíly: Flik-Flak Plzeň, SK Frýdek Místek, GK Vítkovice, TJ Sokol Příbram, Gymnastika Kadaň, TJ Sokol Gloxi club Bedřichov, Spartak Trutnov, KSG Moravská Slavia Brno, TJ Svitavy

10:30 – 11:00 Příjezd a registrace účastníků

11:00 – 18:00 Individuální rozcvičení a testování po skupinách / oběd (ve vlastní režii)

Neděle 28.9. pouze oddíly: TJ Bohemians Praha, TVT Motion Mnichovice, TJ Sokol Řepy, Gym Dobřichovice, TJ Sokol Vyšehrad, Gymnastika Říčany, GO Kamenice

08:00 – 08:30 Příjezd účastníků testování

08:30 – 15:30 Individuální rozcvičení a testování po skupinách / oběd (ve vlastní režii)

Ubytování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Stravování: zajišťují si účastníci sami, na vlastní náklady

Podmínky účasti:

Testování se bude konat současně pro **kategorie Junior a Senior**. Gymnastky/gymnasté narození v roce 2013 nebo mladší se testování účastnit nemohou!

Testování se **mohou zúčastnit pouze gymnastky/gymnasté zahrnutí do širších reprezentačních výběrů**, potvrzených během prvních reprezentačních srazů červen-srpen!

Každý účastník testování musí mít **platnou prohlídku tělovýchovným lékařem!**

Trenéři se musí účastnit testování, aby zajistili doprovod pro účastníky testování mladších 18 let a rovněž poskytli pomoc a záchranu. V případě potřeby budou též odpovídat na dotazy reprezentačních trenérů. Trenéři odpovídají za zdravotní způsobilost a připravenost účastníků.

Účastnický poplatek: 1000 Kč za každého účastníka testování (gymnasta/gymnastka, trenéři zdarma); poplatek pokrývá nájem tělocvičny, náklady na reprezentační trenéry, popřípadě převoz náradí.

Způsob úhrady: Úhrada účastnického poplatku na základě faktury vystavené ČGF a zaslané na kontaktní e-mail uvedený v registračním formuláři.

Způsob testování a nominace:

1. povinné prvky pro pohybovou skladbu (viz **Příloha 1 A**)
2. akrobatické řady na akrobacii – Tumble (viz **Příloha 1B**)
3. skoky z trampolíny (viz **Příloha 1C**)
4. fyzická zdatnost (viz **Příloha 1D**)



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

Pro posuzování nominace do užšího reprezentačního výběru bude zásadní jednak předvádění prvků obtížnosti a rovněž tak potenciál růstu výkonnosti gymnastek a gymnastů v průběhu nadcházejícího období (tj. s výhledem pro ME 2026) oproti aktuální obtížnosti předvedené během testování!

Tumble/Trampolína: Technicky zvládnutý a bezpečně předvedený obtížnější prvek bez pádu bude mít nejvyšší hodnocení. V případě předvedení méně obtížného prvku, než je úroveň prvního povinného prvku/řady, nebude prvek/řada hodnocena, bez ohledu na její provedení.

Pohybová skladba: Technicky zvládnutý a čistě předvedený požadovaný prvek bude mít nejvyšší hodnocení. Pro celkové hodnocení je třeba se o předvedení prvku alespoň pokusit.

Fyzická zdatnost: Předvedené cviky budou hodnoceny dle počtu a kvality stanovených cviků, přičemž kvalita bude hlavní prioritou.

Technické vybavení (nářadí):

Pohybová skladba – koberec 14 x 16 m

Tumble – tumble track, doskok GES + měkké žíněnky na molitanu v jámě

Trampolína – trampolína Super Elite 36 (výška 75 cm), přeskokový stůl (Juniorky/Junioři 155 cm, Seniorky/Senioři 160 cm), doskok GES + měkké žíněnky na molitanu v jámě

Gymnastky/gymnasté splňující jak juniorský, tak seniorský věk pro ME 2026 budou zařazeni do skupiny „Junioři“ (tj. narození 2009)

Celkové hodnocení testování: Váha bodového hodnocení na pohybové skladbě, Tumble a Trampolíně bude jednotná, váha bodového hodnocení fyzické zdatnosti bude poloviční.

Kromě gymnastické připravenosti, tedy toho, co bude předvedeno v rámci testování, bude rozhodovat o nominaci do širšího a užšího reprezentačního výběru rovněž informace od trenérů ohledně tréninkové disciplíny, celkovému postoji v tréninku, úsilí něčeho dosáhnout, ochotě pomáhat druhým a schopnosti jednat ve prospěch týmu.

Realizační tým přípravy národní reprezentace pro ME 2026:

Ing. Petr Gryga	předseda Technické komise TeamGym ČGF
Ing. Michal Šotola	sportovní manažer ČGF
Ing. Kristýna Čermáková	koordinátorka národní reprezentace a hlavní choreografka pohybové skladby
Mgr. Blanka Chrastinová	hlavní trenérka pohybové skladby
Mgr. Jorika Kejnovská	trenérka pohybové skladby
Ing. Pavel Fíla	hlavní trenér pro tumble a trampolínu
Mgr. Natálie Moláčková	trenérka pro tumble a trampolínu
Pavel Kváš, Ing. Radek Behún	asistenti trenéra pro tumble a trampolínu (dopomoc a záchrana)

Kontakt: teamgym2026@gymfed.cz

Garant: Technická komise TeamGym ČGF

Za realizační tým ME 2026

Ing. Petr Gryga, předseda TK TeamGym



ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6

IČ: 00540471, DIČ: CZ00540471, bankovní spojení: 1724809504/0600

tel: +420 242 429 260 e-mail: cgf@gymfed.cz web: www.gymfed.cz

Příloha 1A – Přehled testovaných prvků pro pohybovou skladbu

Účastníci předvedou povinné prvky obtížnosti, u kterých bude bodově hodnocena kvalita provedení.		
Balanc	HB 1001	Stojka (nástup rukama od boků, spodem, nohy snožené) - Bodově bude hodnocena co nejdelší výdrž
	DB 801	Pirueta vpřed 720° (volitelná noha, špička volné nohy u holeně, ruce naplé k bokům)
	HB 803	Most noha vertikálně, obě kolena proplá, ramena nad zápěstím
Skoky	J 812	Skok prošvihnutý, rozsah 180 (přísun + krok)
	J 816	Skrčka z P na P – Kolena se musí setkat nad horizontálou (pouze z nároku)
	J 808	Motýlek, odrazem z P nohy
Akrobacie	A 802	Přemet vpřed bez dohmatu "Šprajcka" (krok poskok)
	A 806	Přemet stranou bez dohmatu "Arab" (krok poskok)
	A 803	(Pro ročník 2009 a ml.) Gainer salto vzad skrčmo (odrazem z jedné nohy dopadem na obě)
Flexibilita	F 1003	Provaz, P i L



Příloha 1B – Přehled testovaných akrobatických řad

Účastníci předvedou tzv. povinné řady a jednu volitelnou řadu vlastního výběru. Předvedené řady budou ohodnoceny známkou za obtížnosti a známkou za kvalitu provedení.

Předvedené řady budou doskakovány do měkkého dopadu cca ve výšce podlahy.

Volitelná řada dle vlastního výběru gymnasty, nesmí být však nižší úrovně než 1. akrobatická řada. Tedy ne nižší než rondat flik toporné salto nebo přemet toporné salto s obratem 180°.

Akr. vzad	1.	Rondat flik toporné salto
	2.	Rondat flik toporné salto 360°
	3.	Rondat flik dvojné salto skrčmo
	4.	volitelná řada vzad
Akr. vpřed	1.	Přemet toporné salto 180° (roč. 2009 a starší + start salto volitelné polohy)
	2.	Přemet toporné salto 540° (roč. 2009 a starší + start salto volitelné polohy)
	3.	volitelná řada vpřed

Testování bude probíhat po skupinách. Každá skupina bude mít k dispozici 12-15 min. na rozcvičení.



Příloha 1C – Přehled testovaných skoků z trampolíny

Účastníci předvedou tzv. povinné řady a jednu volitelnou řadu vlastního výběru. Předvedené řady budou ohodnoceny známkou za obtížnosti a známkou za kvalitu provedení.

Předvedené řady budou doskakovány do měkkého dopadu cca ve výšce podlahy.

Volitelná řada dle vlastního výběru gymnasty, nesmí být však nižší úrovně než 1. akrobatická řada. Tedy ne nižší než toporné salto 540° a přes přeskokový stůl Tsukahara skrčmo.

Trampolínka	1.	Toporné salto 540°
	2.	Dvojné salto skrčmo 180°
	3.	Dvojné salto schylmo 180°
	4.	volitelná řada
Stůl	1.	TSU skrčmo
	2.	TSU schylmo
	3.	volitelná řada

Testování bude probíhat po skupinách. Každá skupina bude mít k dispozici 12-15 min na rozcvičení.



Příloha 1D – Přehled cviků pro testování fyzické zdatnosti

1.	Vznos na žebřinách – snožmo, naplé nohy, tolerance pokrčení kolen 20°, nohy dochází alespoň do vertikály. Maximální počet vznosů za 30 vteřin
2.	Skok vpřed na jedné noze (alespoň 90cm), hodnocena bude stabilita doskokové pozice – bez pádu, poskakování, posouvání chodila, bez nášvihu horních končetin (ruce v bok po celou dobu) - testování bude provedeno na obou nohách. 3 pokusy na P i L – hodnocen bude nejdelší skok se stabilním dopadem. Hodnoceny budou pouze kvalitně předvedené skoky.
3.	Dřep na 1 noze, P i L - klesnutí i zdvih musí být kontrolovaný a plynulý, stehno dochází do horizontálního postavení - ne níže. Hodnoceny budou pouze kvalitně předvedené dřepy. (Maximum je 10 dřepů)
4.	“Angličáky” - výskok-ruce do vzpažení, dřep, leh na břicho-ruce do vzpažení, dřep. Maximální počet za 120 vteřin