Tělovýchovná jednota z. s. Týnec nad Sázavou
Oddíl sportovní gymnastiky
ve spolupráci s MěÚ Týnec nad Sázavou
pořádá tradiční

**"MIKULÁŠSKÉ ZÁVODY"**

| | |
|---|---|
| Pořadatel: | Sportovní gymnastika Týnec n. S. |
| Datum konání: | 12.12.2026 |
| Místo konání: | tělocvična II. ZŠ Týnec nad Sázavou - Komenského 265 |
| Prezence: | 8:00 - 8:45 hod. |
| Zahájení závodu: | 9:00 hod. |
| Ředitelka závodu: | Tamelová Radka |
| Hlavní rozhodčí: | Mlýnková Martina |
| Startovné: | 200 Kč za závodníka |
| Přihlášky: | zaslat do 2.12.2026 |
| | e-mailem na: martinkamlynkova@gmail.com a kopii na radka-souckova@seznam.cz |
| | telefon: 775 317 963 |

- po stanoveném termínu se přihlášky z technických důvodů nebudou přijímat a později přihlášené závodnice a závodníci nebudou připuštěni k závodu!!!
- z jedné TJ v každé kategorii může startovat maximálně 8 závodníků s výjimkou pořádajícího oddílu. Závodu se nesmí zúčastnit závodnice a závodníci registrováni v ČGF v roce 2025 a 2026.
- povinnost jednoho rozhodčího na každých přihlášených 8 dětí z jednoho oddílu, jinak oddíl nebude připuštěn k závodu!
- **do kat. vyspělé žákyně I., II., III., IV. se mohou dobrovolně přihlásit závodnice odpovídajících ročníků a povinně se musí přihlásit závodnice, které se zúčastnily republikové soutěže v SG v roce 2025 a 2026 v Doubí u Třeboně a republikového finále jednotlivců v roce 2025 a 2026 v Praze a které se umístily na Mikulášských závodech v roce 2025 na 1. - 3.místě v základních nebo vyspělých kategoriích.**
- pořadatel si vyhrazuje právo v případě většího počtu závodníků v kategorii, tuto kategorii pro vyhlašování výsledků rozdělit
- v případě shody v celkovém součtu známek, rozhoduje známka na prostných, v případě shody známky na prostných, rozhoduje jako další kritérium vyšší známka na lavičce/kladině

Technická ustanovení:

- hudba na prostných pro ženské kategorie může být zpívaná i instrumentální ve formátu: kategorie_příjmenímjméno (např. žkII_součkováradka) zaslaná do 4.12.2026 na e-mail: hudbyzavody@seznam.cz . PROSÍME O DODRŽENÍ STANOVENÉHO FORMÁTU!

Ostatní ustanovení:

- závodí se ve volných sestavách s povinnými a bonifikovanými prvky, výjimkou jsou kategorie žáků na kruzích. Hodnotí se podle pravidel ČASPV_Pravidla SG žen_platné k 01-01-2025_revize 30-01-2025_final s úpravami uvedenými v rozpisu **pro tento závod.** V sestavách nebude uplatňována srážka 0,3 bodu při nedodržení polohy blízké zemi.
- výchozí známka je 10 bodů
- za chybějící povinný prvek a chybějící povinnou hudbu je srážka 1,0 bod
- za nesoulad s hudbou může být udělena srážka až 0,5 bodu
- za nedostatečnou choreografii v sestavách může být udělena srážka až 0,5 bodu
- závodníci jsou povinni projít uvedený počet řad na nářadí (jako řada se počítá i dojití do poloviny a zpět) v případě nedodržení počtu řad je srážka až 0,5 bodu
- za nápovědu je srážka 0,5 bodu (pokaždé), max do výše hodnoty prvku

- za nedostatečnou výdrž v rovnovážných prvcích či ve stoji na rukou bude udělena srážka 0,3b
- bonifikace bude uznána pouze v případě, že srážka z provedení bude maximálně 0,3 bodu, v každé jednotlivé sestavě lze přidat bonifikaci pouze 1x (v případě, že bonifikovaných prvků bude předvedeno více, bude bonus pouze 0,2 bodu za celou sestavu)
- obrat ve výskoku, je zařazen jako skok, nelze jím tedy splnit povinný prvek "libovolný obrat“
- stoj na rukou a obrat ve stoji na rukou je zařazen jako akrobatický prvek
- předskok je považován za gymnastický skok
- přímý skok je považován za gymnastický skok
- plynulý kotoul vpřed na lavičce/kladině může být proveden s dohmatem i bez dohmatu
- pokud je uveden povinný nebo bonifikovaný prvek přemet vpřed nebo vzad (flik nebo blecha), může být součástí povinné akrobatické řady a nemusí již být předveden zvlášť. Přemet vzad "zvolna" součástí akrobatické řady být nesmí
- pokud je uveden povinný nebo bonifikovaný prvek libovolné salto, může být součástí povinné akrobatické řady a nemusí již být předvedeno zvlášť
- pokud je v akrobatické řadě povolen kotoul vpřed, bude jako akrobatická řada uznána i vazba přemet stranou a kotoul vpřed
- vazba rondát + obrat výskokem o 180° + přemet stranou nebude uznána jako akrobatická řada
- pokud je uveden povinný prvek kotoul, musí začínat a končit ve dřepu (ev. ve vzporu dřepmo), stoji (ev. vzporu stojmo) nebo stoji rozkročném (ev. vzporu stojmo rozkročném)
- šplh může začínat v libovolné výchozí pozici (například s pažemi podél těla nebo s jednou paží připravenou nahoře ke šplhu). Minimální bodový zisk ze šplhu je 5,0b.

| | |
|---|---|
| Nejmladší žákyně | 2019 a mladší |
| Žákyně I. | 2017-2018 |
| Žákyně II. | 2015-2016 |
| Žákyně III. | 2013-2014 |
| Žákyně IV. | 2011-2012 |
| Dorostenky | 2008-2010 |
| Ženy | 2007 a starší |
| Vyspělé žákyně I. | 2017-2018 |
| Vyspělé žákyně II. | 2015-2016 |
| Vyspělé žákyně III. | 2013-2014 |
| Vyspělé žákyně IV. | 2010-2012 |
| Nejmladší žáci | 2019 a mladší |
| Žáci I. | 2017-2018 |
| Žáci II. | 2015-2016 |
| Žáci III. | 2013-2014 |
| Žáci IV. | 2011-2012 |
| Dorostenci | 2008-2010 |
| Muži | 2007 a starší |

**Nejmladší žákyně - r. 2019 a mladší**

prostná — min. 1 řada - palubová podlaha 12m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.)
2 různé gymnastické skoky
rovnovážný prvek ve stoji jednonož
akrobatický prvek
obrat min. o 180° ve stoji nebo dřepu
*za přemet vpřed nebo vzad nebo libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b*

lavička — min. 1 řada
2 různé gymnastické skoky
rovnovážný prvek ve stoji jednonož
obrat min. o 180° ve stoji nebo dřepu
*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

šplh — 2,5 m na čas

**Žákyně I. - r. 2017-2018**

prostná — min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.)
2 různé gymnastické skoky
rovnovážný prvek ve stoji jednonož
2 různé akrobatické prvky
obrat min. o 180° ve stoji nebo dřepu
*za přemet vpřed nebo vzad nebo libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b*

lavička — min. 2 řady
2 různé gymnastické skoky
rovnovážný prvek ve stoji jednonož
akrobatický prvek
obrat min. o 180° ve stoji nebo dřepu
*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

šplh — 2,5 m na čas

**Vyspělé žákyně I. - r. 2017-2018**

prostná — viz Žákyně I.
lavička — viz Žákyně I.
šplh — 2,5 m na čas

**Žákyně II. - r. 2015-2016**

prostná — min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-60 s.)
min. 2 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
stoj na rukou s výdrží 2s.
akrobatická řada se dvěma různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
obrat min. o 180° ve stoji jednonož **nebo** ve dřepu jednonož
*za přemet vpřed nebo vzad nebo libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

kladinka — min. 2 řady, výška 30 cm
2 různé gymnastické skoky
akrobatický prvek
obrat min. o 180° ve stoji jednonož **nebo** ve dřepu jednonož
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

šplh — 5 m na čas

**Vyspělé žákyně II. - r. 2015-2016**

prostná viz Žákyně II.
lavička viz Žákyně II.
šplh 5 m na čas

**Žákyně III. - r. 2013-2014**

prostná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-70 s.)
přemet vpřed nebo vzad
stoj na rukou s výdrží 2s.
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
min. 3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se dvěma různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
*za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
2 různé gymnastické skoky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b – (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*
šplh 5 m na čas

**Vyspělé žákyně III. - r. 2013-2014**

prostná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-60 s.)
stoj na rukou s obratem min. o 180°
přemet vpřed nebo vzad zvolna
flik, blecha nebo libovolné salto
obrat min. o 360°ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
minimálně 3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90°

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo vzad
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
akrobatický prvek provedený stojem na rukou uvnitř sestavy
2 různé gymnastické skoky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto
*za libovolný další prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b - (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*
šplh 5 m na čas

**Žákyně IV. - r. 2011-2012**

prostná — min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
přemet vpřed nebo vzad
stoj na rukou s výdrží 2s.
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
min. 3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

*za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

kladina — min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo kotoul vzad
2 různé gymnastické skoky
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto

*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b - (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*

šplh — 5 m na čas

**Vyspělé žákyně r. 2010-2012**

prostná — min. 3 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
flik, blecha nebo libovolné salto
obrat min. o 540° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 360° ve dřepu jednonož
stoj na rukou s obratem min. o 180°
minimálně 3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky (nesmí být zařazen kotoul)
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90°

kladina — min. 2 řady, výška 110 cm
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
akrobatický prvek provedený stojem na rukou uvnitř sestavy
kotoul vpřed bez dohmatu
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min. 90°
seskok stojem na rukou nebo salto

*za libovolný další prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b - (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*

šplh — 5 m na čas

**Dorostenky - r. 2008-2010**

prostná — min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
přemet vpřed nebo vzad
obrat min. o 540°ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 360° ve dřepu jednonož
stoj na rukou s obratem min. o 180°
min. 3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

*za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

kladina — min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo vzad
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
3 různé gymnastické skoky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto

*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b - (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*

šplh — 5 m na čas

**Ženy r. 2007 a starší**

prostná — min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
přemet vpřed, vzad nebo libovolné salto
obrat min. o 540°ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 360° ve dřepu jednonož
stoj na rukou s obratem min. o 180°
min. 3 různé navázané gymnastické skoky odrazem snožmo nebo jednonož
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

kladina — min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo vzad
obrat min. o 360° ve stoji jednonož **nebo** obrat min. o 180° ve dřepu jednonož
3 různé gymnastické skoky
váha předklonmo nebo unožit povýš min. 90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto

*za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b - (náskok oporou o předloktí **nebude** uznán jako bonifikovaný náskok stojem na rukou)*

šplh — 5 m na čas

**Nejmladší žáci r. 2019 a mladší**

| | |
|---|---|
| prostná | min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.)<br>akrobatický prvek<br>gymnastický skok<br>rovnovážný prvek ve stoji |
| kruhy | povinná sestava, za chybějící prvek srážka 1b.<br>ze shybu stojmo odrazem snožmo svis vznesmo - výdrž 2 s - svis střemhlav - výdrž 2 s - svis vznesmo - svis vzadu - seskok |
| šplh | 2,5 m na čas |

**Žáci I. r. 2017-2018**

| | |
|---|---|
| prostná | min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.)<br>2 různé akrobatické prvky<br>2 různé gymnastické skoky<br>rovnovážný prvek ve stoji<br>silový prvek |
| kruhy | povinná sestava, za chybějící prvek srážka 1b.<br>ze shybu stojmo odrazem snožmo svis vznesmo - výdrž 2 s - svis střemhlav - výdrž 2 s - svis vznesmo - svis vzadu - seskok |
| šplh | 2,5 m na čas |

**Žáci II. r. 2015-2016**

| | |
|---|---|
| prostná | min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.)<br>2 různé akrobatické prvky<br>2 různé gymnastické skoky<br>akrobatická řada se dvěma různými prvky<br>rovnovážný prvek ve stoji<br>libovolný obrat min. o 180° ve stoji nebo dřepu<br>silový prvek s výdrží 2s. |
| kruhy | viz mladší žáci I. |
| šplh | 5 m na čas |

**Žáci III r. 2013-2014**

| | |
|---|---|
| prostná | min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-60 s.)<br>stoj na rukou s výdrží 2s.<br>akrobatická řada se dvěma různými prvky<br>2 různé gymnastické skoky<br>naskočený kotoul vpřed<br>libovolný obrat min. o 180°<br>rovnovážný prvek ve stoji<br>silový prvek s výdrží 2s. |

*za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b*

| | |
|---|---|
| kruhy | doskočné, za chybějící prvek srážka 1b.<br>doskočné kruhy, minimálně 5 prvků (poznámka: komíhání je považováno za 1 prvek bez ohledu na počet kmihů) |
| šplh | 5 m na čas |

**Žáci IV r. 2011-2012**

| | |
|---|---|
| prostná | min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-60 s.)<br>stoj na rukou s obratem min. o 180°<br>akrobatická řada se dvěma různými prvky (nesmí být zařazen kotoul)<br>2 různé gymnastické skoky<br>libovolný obrat min. o 360°<br>přemet vpřed nebo vzad<br>silový prvek s výdrží 2s. |
| *za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b* | |
| kruhy | viz starší žáci III. |
| šplh | 5 m na čas |

**Dorostenci r. 2008-2010**

| | |
|---|---|
| prostná | viz starší žáci IV. |
| kruhy | viz starší žáci IV. |
| šplh | 5 m na čas |

**Muži r. 2007 a starší**

| | |
|---|---|
| prostná | viz starší žáci IV. |
| kruhy | viz starší žáci IV. |
| šplh | 5 m na čas |

