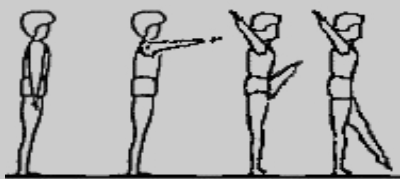


Základní program (U9): Akrobacie

1



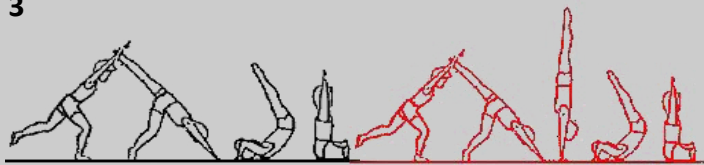
① Ze stoje spatného – předpažením upažit - švihem unožit povýš levou a přinožením levé výkrok levou vpřed -

2



② přinožením pravé švihem unožit povýš pravou - přinožit, vzpažit

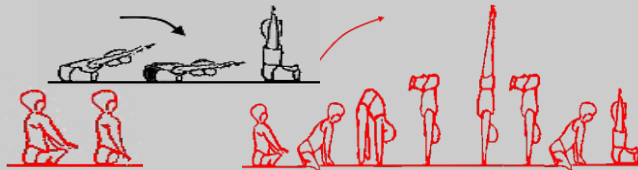
3



③ Výkrokem levou vpřed kotoul – sed roznožný, vzpažit

Bonus 1: Sed roznožný stojem na rukou, vzpažit

4



④ předklon, vzpažit, výdrž (2s) – zpět do sedu roznožného

Bonus 2: po modulu 4 - položením rukou na zem čelný rozštěp výdrž (2s)

Super bonus: po modulu 4 a bonusu 2: zvolna tahem stoj na rukou (špicar) a pomalu zpět do sedu roznožného – vzpažit

5



⑤ pomalým snožením nohou nad zemí přechod do pozice „C+“ a výdrž (2s), ruce ve vzpažení

6



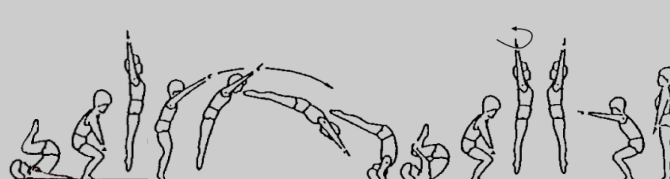
⑥ obratem do pozice „C-“ a výdrž (2s) – obratem zpět do pozice „C+“ a výdrž (2s)

7

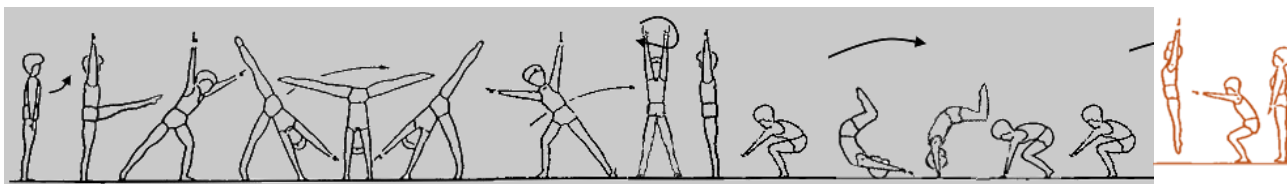


⑦ pomalým přednožením a položením rukou na zem podél těla, stoj na lopatkách a výdrž (2s)

8



⑧ skrčením nohou a předpažením paží přechod do dřepu – výskok a odrazem naskočený kotoul vpřed do podřepu – výskok s obratem vlevo a doskok



Bonus 3: Po modulu 8 - Přednožit levou a vzpažit – přemet stranou do stoje rozkročného, vzpažit (prsty směřují k sobě, dlaně vzhůru) – půlobratem vpravo přinožit pravou – podřep, předpažit – kotoul vzad skrčmo o napjatých pažích do podřepu (prsty k sobě) – výskok a doskok

Základní program (U9): Akrobacie

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	Ze stoje spatného – předpažením upažit – švihem unožit levá a přinožením levé vykročit0,5 Unožení není vodorovné			
2	Přinožením pravé švihem unožit pravá – přinožením vzpažit0,5 Unožení není vodorovné			
3	Vykročením levé kotoul vp. – sed roznožmo, vzpažit0,5 Bonus 1: Sed roznožmo stojem na ruce, vzpažit0,5 b. V sedu roznožmo nejsou ruce ve vzpažení		0,3	
4	Předklon, ruce ve vzpažení, výdrž (2s) – zpět do sedu roznožmo.....0,5 Bonus 2: Po modulu 4 položením rukou na zem čelný rozštěp výdrž (2s)....0,5 b. Super bonus: Po modulu 4 a bonusu 2: pomalým tahem do stoje na rukou (špicar) pomalu zpět do sedu roznožmo - vzpažit1,0 b. Během základního modulu nejsou ruce ve vzpažení Nedostatečný rozsah v rozštěpu		0,3	
5	Pomalým snožením nohou nad zemí do pozice „C+“ a výdrž (2s),ruce ve vzpažení0,5 Nedostatečná poloha „C+“ Hlava není v prodloužení těla		0,3	
6	Obratem do pozice „C-“ a výdrž (2s) – obratem zpět do pozice „C+“ a výdrž (2s).....0,5 Nedostatečná poloha „C-“ („C+“) Hlava není v prodloužení těla		0,3	
7	Pomalým přednožením nohou a položením rukou na zem podél těla, stoj na lopatkách a výdrž (2s).....0,5 Nedostatečně rovné boky ve stoji na lopatkách			
8	Skrčením nohou a předpažením rukou do dřepu – výskok a odrazem naskočený kotoul vpřed do podřepu – výskok s obratem vlevo a doskok (podřep ruce v předpažení)0,5 Pomoc rukou při přechodu do dřepu Nedostatečná výška výskoku		0,3 0,3	
	Bonus 3: Po modulu 8 - Přednožit levou a vzpažit – přemet stranou do stoje rozkročného, vzpažit (prsty směřují k sobě, dlaně vzhůru) – půlobratem vpravo přinožit pravou – podřep, předpažit – kotoul vzad skrčmo o napjatých pažích do podřepu (prsty k sobě) – výskok a doskok.....0,5 b.			

Základní sestava: 4,00 b.

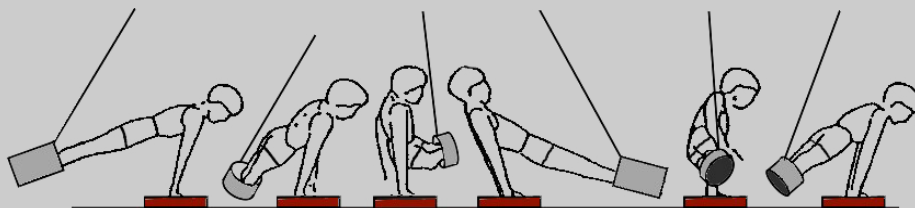
Poloha C+ je kolíbka na zádech a poloha C- je kolíbka na břiše, hlava je vždy v prodloužení těla.

Sestava se cvičí na akrobatickém páse (stačí akrobatický koberec)

Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025

Základní program (U9): Kůň našíř

Kolo odbočmo
symbolicky



Základní sestava: Nohy do závěsného kýble, ruce na vrchní díl bedny: 8 kol odbočmo
Hodnota: 4,0 body.

Bonus 1:

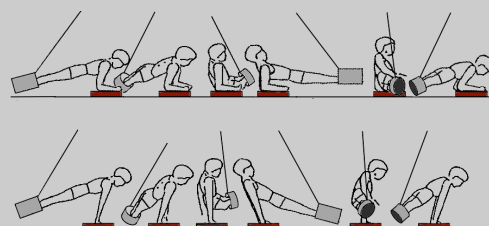
kolo odbočmo symbolicky



Bonus 1: Nohy do závěsného kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny:
8 kol odbočmo
Hodnota: 4,5 bodů.

Bonus 2:

kola
odbočmo
symbolicky



Bonus 2: Nohy do kýble a podpor na předloktích na vrchním díle bedny
4 kola odbočmo +
4 kola odbočmo ve vzporu
Hodnota: 5,0 bodů.

Bonus 3:

kolo odbočmo
symbolicky



Bonus 3: 4 Kola odbočmo na hříbku (typ Spieth)
Hodnota: 5,5 Bodů.

Superbonus:

kolo odbočmo
symbolicky



Super bonus: 8 Kol odbočmo na hříbku (typ Spieth)
Hodnota: 6,5 Bodů.

Základní program (U9): Kůň na šíř

Text	Srážky	Hodnota
Nohy do závěsného kýble, ruce na vrchní díl bedny:		
8 kol odbočmo		Hodnota sestavy: 4,0 b.
Nedostatečné narovnání boků	0,1 nebo 0,3	
Dlaně se nedotýkají značení	0,1 nebo 0,3	
Nedostatečný rytmus kol	0,1 nebo 0,3	
Zastavení během kol	0,5	

Bonus 1

Nohy do závěsného kýblu a vzpor na předloktí na vrchním díle bedny:

8 kol odbočmo.....**Hodnota sestavy: 4,5 b.**

Srážky jako u základní sestavy

Bonus 2

Nohy do závěsného kýblu a vzpor na předloktí na vrchním díle bedny

4 kola odbočmo + 4 kola odbočmo ve vzporu.....**Hodnota sestavy: 5,0 b.**

Srážky jako u základní sestavy

Bonus 3

4 Kola odbočmo na hříbku (typ Spieth)**Hodnota sestavy: 5,5 b.**

Srážky za každé kolo dle FIG

Super bonus

8 Kol odbočmo na hříbku (typ Spieth)**Hodnota sestavy: 6,5 b.**

Srážky za každé kolo dle FIG

Pro základní sestavu a další platí:

Každé kolo bude hodnoceno zvlášť dle techniky a držení těla. Hlava je v prodloužení těla, tělo spíše v poloze C – nebo rovné, lokty napnuté, prsty na rukou směřují do stran a dlaně jsou na bílé čáře.

Sestava po pádu nebo přerušení:

Závodník má jen jeden další pokus na dokončení sestavy.

Bonus bude uznán jen za provedení celé příslušné sestavy.

Celá sestava s jedním pádem má výchozí známku o jeden stupeň níže.

Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025

Délka lana pro závěsný kýbl: 3,5 – 5 m.

Vzhled náradí s linií pro dohmat: (označení bílým tejpem je dostačující)



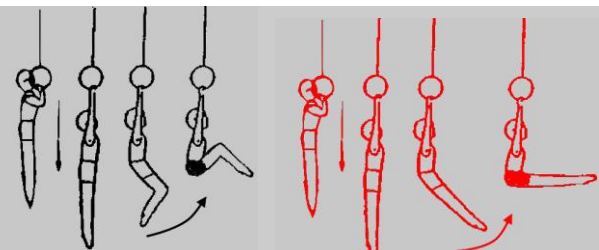
Základní program (U9): Kruhy

1



① Ze svisu, přítahem shyb s výdrží (2s)

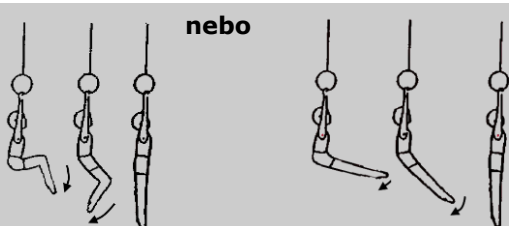
2



② zvolna do svisu – skrčit přednožmo vzhůru, výdrž (2s)

Bonus 1: zvolna do svisu – zvolna přednožením přednos ve svisu s výdrží (2s)

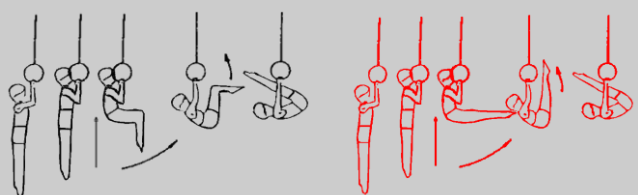
3



nebo

③ zvolna do svisu

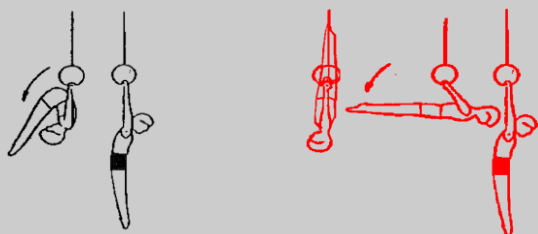
4



④ shyb – zvednutím skrčených nohou přechod do svisu vnesmo

Bonus 2: shyb – zvednutím napnutých nohou přechod do svisu vnesmo

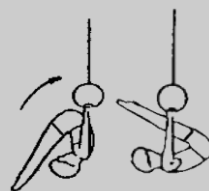
5



⑤ zvolna svis vzadu s výdrží (2s)

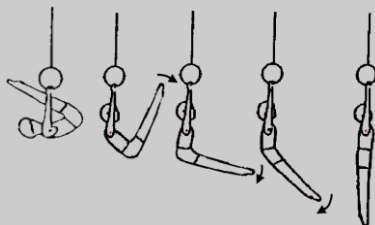
Super bonus: zvolna přes váhu vzadu toporným tělem přechod do svisu vzadu s výdrží (2s)

6



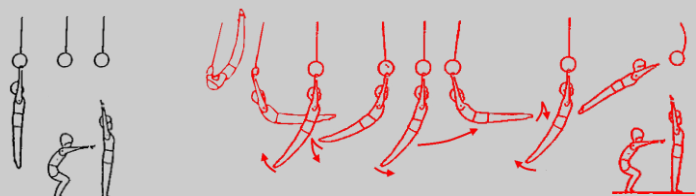
⑥ zvolna zpět do svisu vnesmo

7



⑦ zvolna do svisu

8



⑧ seskok

Bonus 3: (místo 7 a 8) nabráním kmihu – zákmih (C-) – předkmih (C+) – zákmih a seskok

Základní program (U9): Kruhy

Modul	Text	Hodnota	Srážky	bonus
1	Ze svisu, přitahem shyb s výdrží (2s)..... Brada pod kruhy Švihem nebo nesoučasně oběma pažemi	0,5 b.		
2	Pomalu do svisu – pomalu skrčmo přednožit, výdrž (2s)... Bonus 1: pomalu do svisu – pomalu přednožit, přednos ve svisu s výdrží (2s)..... Příliš rychle do svisu	0,5 b. 0,5 b.		
3	Pomalu do svisu	0,5 b.		
4	Přitahem shyb – zvednutím skrčených nohou do svisu vynesmo..... Bonus2: přitahem shyb – zvednutím nohou do svisu vynesmo..... Nedostatečný shyb	0,5 b. 0,5 b.		
5	Pomalu do svisu vzad s výdrží (2s)..... Super bonus: pomalu přes váhu vzadu toporným tělem do svisu vzad s výdrží (2s) Nedostatečné narovnání boků a uvolněnost ramen ve svisu vzad Superbonus neprochází váhou vzadu a je nekontrolovaný	0,5 b. 1,0 b. 0,5		
6	Pomalu zpět do svisu vynesmo	0,5 b.		
7	Pomalým zpuštěním nohou do svisu	0,5 b.		
8	Seskok Bonus 3: (místo 7 a 8) nabrání kmihu – zákmih (C-) – předkmih (C+) – zákmih a seskok	0,5 b. 0,5 b.		

Základní sestava: 4,00 b.

Výška kmihů není důležitá, ale nohy by měly být ve výšce kruhů
Předkmih: pozice C+, ruce lehce stranou, pohled na nohy
Zákmih: pozice C-, ruce stranou kruhy vytočit vně, pohled dolů

Bonus 3 bude rozhodčím panelu D vždy uznán, pokud gymnasta předvede kmih. Rozhodčí panelu E sráží za techniku a provedení.

Pravidla pro výšku kruhů: Dle možností by měla být vzdálenost doskokové žíněčky 20 cm od špiček gymnasty.

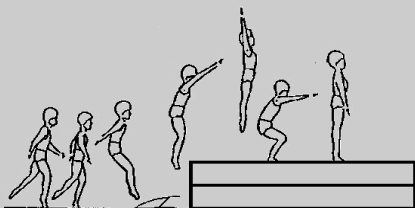
Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025

Základní program (U9): Přeskok

Závodník po rozběhu předvede dva skoky (mohou být různé) dle tabulky skoků. Každý skok bude ohodnocen známkou (hodnota D + E známka) a z obou známek se udělá průměr.

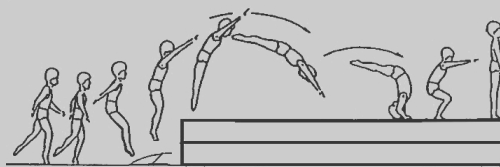
Tabulka skoků:

Skok 1:



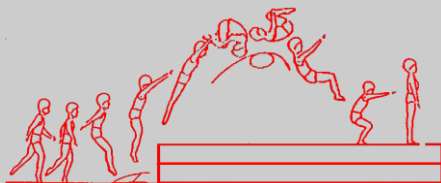
Po rozběhu náskok na můstek – výskok a doskok
Hodnota: 1,0 bodů.

Skok 2:



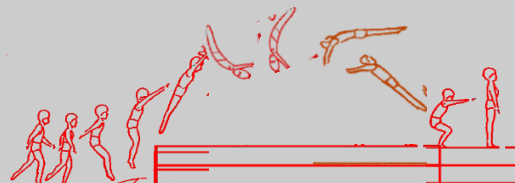
Po rozběhu náskok na můstek – kotoul letmo (pozice C-)
Hodnota: 1,5 bodů.

Skok 3:



Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed skrčmo
Hodnota: 2,0 bodů.

Skok 4:



Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed toporně (pozice C-)
Hodnota: 3,0 bodů.

Základní program (U9): Přeskok

Tabulka skoků:

Skok č. 1

Po rozběhu náskok na můstek - výskok a doskokHodnota: 1,0 b.

Skok č. 2

Po rozběhu náskok na můstek – kotoul letmo (pozice C+).....Hodnota: 1,5 b.

Skok č. 3

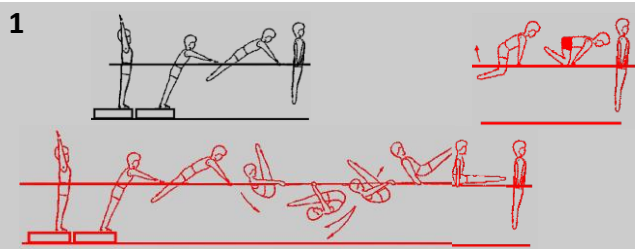
Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed.....Hodnota: 2,0 b.

Skok č. 4

Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed
toporně (pozice C-).....Hodnota: 3,0 b.

Popis náradí: Doskoková žíněnka (50 cm), přeskokový můstek, rozběhový pás

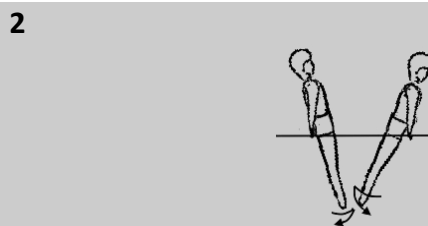
Základní program (U9): Bradla



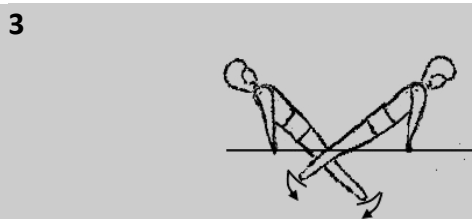
1 Ze stoje – odrazem do vzporu, výdrž (2s)

Super bonus: Ze stoje – odrazem spád vzad a vzepření vzklopno do vzporu, výdrž (2s)

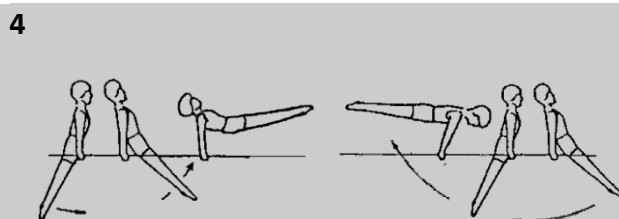
Bonus 1: vzpor – váha vzporem skrčmo, výdrž (2s) – vzpor, výdrž (2s)



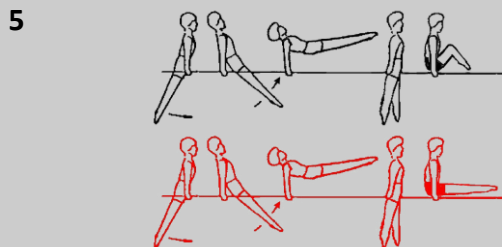
2 Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed)



3 Pokmih vpřed s toporným tělem – pokmih vzad s toporným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed)

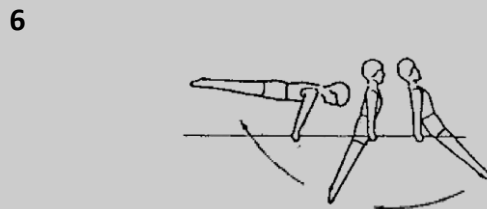


4 Předkmih – zákmih mírně prohnutý, (C-, pohled vpřed)

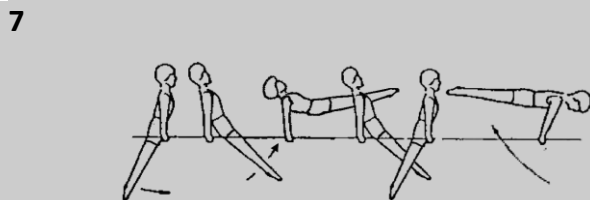


5 Předkmihem sed roznožný – přednos skrčmo ve vzporu, výdrž (2s)

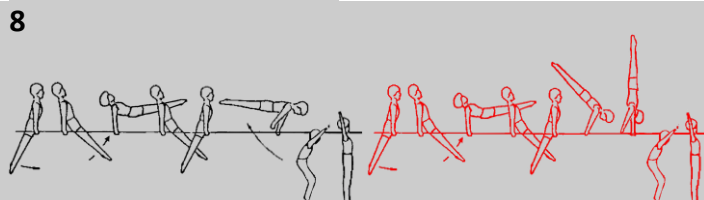
Bonus 2: Předkmihem sed roznožný – přednos ve vzporu, výdrž (2s)



6 Zvednutím nebo napnutím nohou zákmih mírně prohnutý, C- (pohled vpřed)



7 Předkmih – zákmih (dle popisu modul 4)



8 Předkmih a zákmihem zánožka s přehmatem na jednu žerd' – doskok

Bonus 3: Předkmihem – zákmihem zánožka stojem na rukou s přehmatem na jednu žerd' – doskok

Základní program (U9): Bradla

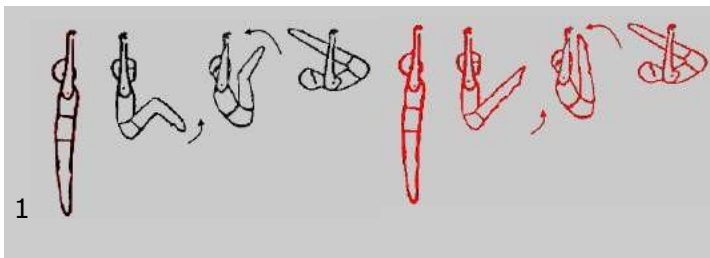
Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	Ze stoje – odrazem do vzporu, výdrž (2s).....0,5 b. Super bonus: Ze stoje – odrazem spádová vzklopka do vzporu, výdrž (2s).....1,0 b. Bonus 1: vzpor – váha vzporem skrčmo, výdrž (2s) – vzpor, výdrž (2s).....0,5 b. Paže nejsou napjaty při náskoku nebo spádové vzklopce Nedostatečná výše boků ve váze sporem (úroveň ramen)			0,3
2	Pokmih dopředu s rovným tělem – pokmih vzad s rovným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed)0,5 b. Vysazení v bocích Hlava není v prodloužení těla			0,3
3	Pokmih dopředu s rovným tělem – pokmih vzad s rovným tělem (nebo mírně prohnutým, C-, pohled vpřed).....0,5 b. Vysazení v bocích Hlava není v prodloužení těla			0,3
4	Předkmih rovným tělem – zákmihi mírně prohnutí, (C-, pohled vpřed).....0,5 b. U předkmihi nejsou boky ve výši ramen Předkmih je příliš vysazený U zákmihi nejsou boky ve výši ramen Při zákmihi se gymnasta nedívá vpřed			0,3 0,3 0,3
5	Předkmihem sed roznožmo – přednos skrčmo, výdrž (2s).....0,5 b. Bonus 2: Předkmihem sed roznožmo – přednos , výdrž (2s).....0,5 b.			
6	Zvednutím nebo napnutím nohou zákmihi mírně prohnutí, C- (pohled vpřed).....0,5 b. U zákmihi nejsou paty minimálně nad žerděmi Při zákmihi se gymnasta nedívá vpřed			0,3 0,3
7	Předkmih – zákmihi (dle popisu modul 4).....0,5 b. Srážky jako modul 4			
8	Předkmih – zákmihem zánožka s přehmátnutím – doskok.....0,5 b. Bonus 3: : Předkmih – zákmihem zánožka stojem na rukou s přehmátnutím – doskok0,5 b. Srážky jako modul 4 Přidržení ruky na žerdi při doskoku			0,1

Základní sestava: 4,00 b.

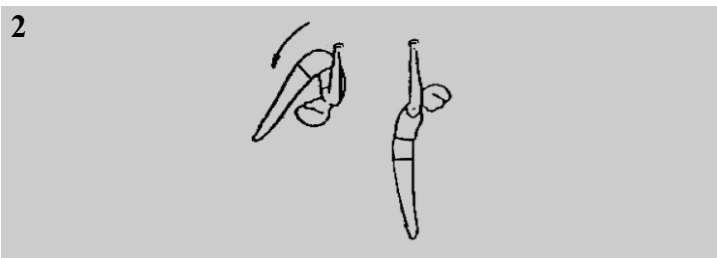
Výška náradí: žerdě od vrchní plochy žíněnky 1,1 – 1,3 m (pro náskok je dovolený můstek)

Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025

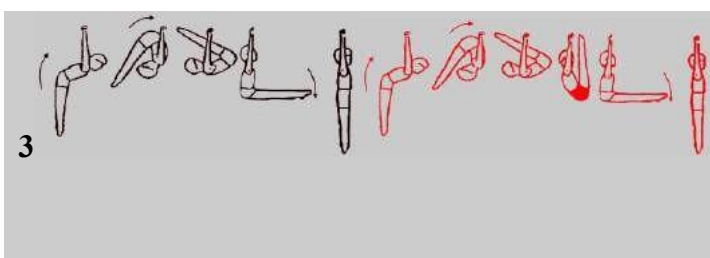
Základní program (U9): Hrazda



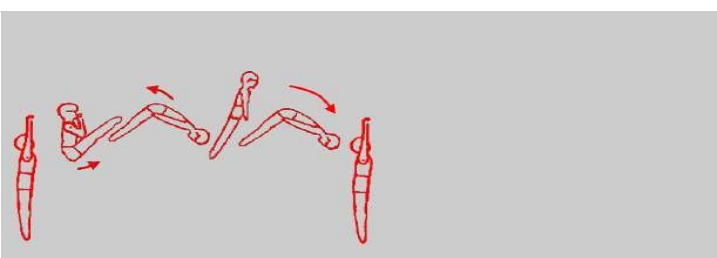
1 přešvih skrčmo do svisu vznesmo (průvlek)
Bonus 1: přešvih schylmo do svisu vznesmo (průvlek)



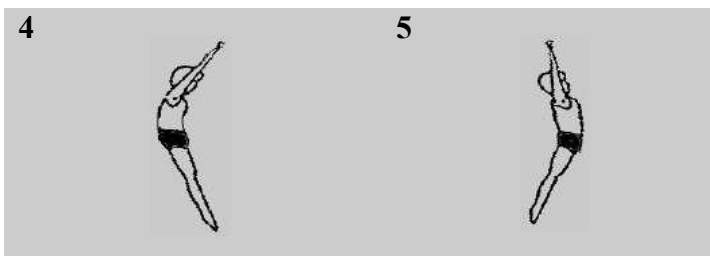
2 zvolna svis vzadu



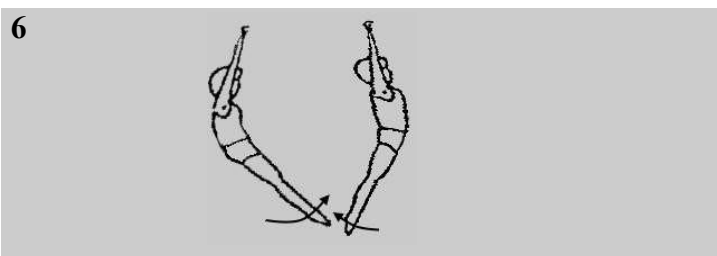
3 zvolna svisem vznesmo – svis
Bonus 2: zvolna svisem vznesmo – přednožit vzhůru ve svisu s výdrží (2s) - svis



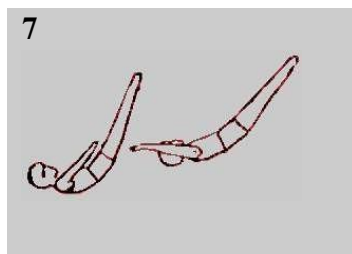
Bonus 3: Svis – výmyk tahem do vzporu – sešín vpřed do svisu



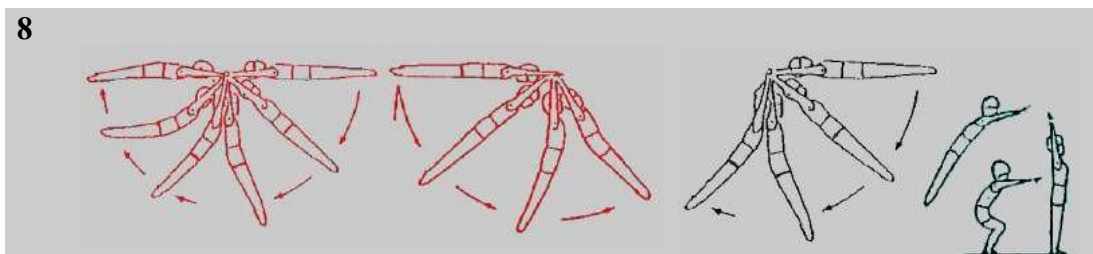
4 C+ svis s výdrží (2s) **5** C- svis s výdrží (2s)



6 pokmihem C+/C-



7 nabrání
kmihu (min.45°)



8 Super bonus: Zákmih C+ (min. vodorovně) – předkmih C+ (min. vodorovně)
Zákmih C+ (min. 45°) – odrazem rukou seskok

Základní program (U9): Hrazda

Modul	Text	Hodnota	Srážky	Bonus
1	Zvednutím skrčených nohou svis vznesmo0,5 b. Dotek žerdě nohami Bonus 1: Zvednutím nohou svis vznesmo0,5 b.			
2	Pomalů do svisu vzad0,5 b. Nedostatečné narovnání boků a uvolněnost ramen ve svisu vzad			
3	Pomalů zpět svisem vznesmo – svis0,5 b. Dotek žerdě nohami Bonus 2: Pomalů zpět svisem vznesmo – svis schylmo s výdrží (2s) - svis0,5 b. Bonus 3: Svis – výmik do vzporu – sešinem vpřed svis0,5 b.			
4	C+ svis s výdrží (2s)0,5 b. Nepřesná pozice			
5	C- svis s výdrží (2s)0,5 b. Nepřesná pozice			
6	Pokmihem C+ / C-0,5 b. Nedostatečný pohyb ramen			
7	Nabrání kmihu (min.45°)0,5 b. Nedostatečná výška (boky nejsou u žerdě) Super bonus: Zákmih C+ (min. vodorovně) – předkmih C+ (min. vodorovně)1,0 b. Nedostatečná výška kmihů Hlava není v prodloužení těla		0,3 0,5 0,3	
8	Zákmih C+ (min. 45°) – odtlačení rukou doskok0,5 b.			

Základní sestava: 4,00 b.

Výška kmihů při super bonusu je důležitá pouze pro panel rozhodčích E. Panel rozhodčích D uzná hodnotu super bonusu vždy za předvedený kmih.

Popis techniky kmihu:

Předkmih: pozice C+, špičky v úrovni žerdě, hlava v prodloužení těla

Zákmih: pozice C+, boky a ramena na žerdí, špičky pod rameny, hlava v prodloužení těla

Pravidla pro výšku hrazdy: Dle možností by měla být vzdálenost doskokové žíně 20 cm od špiček gymnasty.

Na krajských přeborech je možné cvičit sestavu na nízké hrazdě a to s koleny skrčmo (kolena jsou skrčená, ale úhel v bocích je přímý)

Srážky, kde není uvedeno nebo u dalších prvků dle C.d.P. 2025