

Závodní program

Platný od ~~31.3.2026~~

Verze: ~~-26-03~~



ČESKÁ
GYMNASTICKÁ
FEDERACE

Zpracoval: TKM

Schválil: Technická komise mužů

Program povinných sestav

Povinný program je rozdělen do tří kategorií (**U9**, **U11** a **U13**). Základní povinné sestavy je možné individualizovat, zvyšovat jejich náročnost prostřednictvím „bonusových“ prvků, které v sestavě nahrazují prvky základní. Program umožňuje pohybově nadaným gymnastům účastnit se soutěží o jednu kategorii výše. Hodnocení povinného programu je popsáno v příloze ke každé sestavě zvlášť. Složení výsledné známky je stejné jako program volných sestav

Program volných sestav

Program volných sestav je učen pro kategorie: **U11**, **U13**, **U15**, **U18**, **U18B** a **MUŽI**. Nejvyšší soutěží volného programu je MČR (rozdělená na MČR J+D a MČR MT). Tento program napomáhá mladým gymnastům při výběru vhodných prvků a motivuje je k učení takových, které později mohou uplatnit i na mezinárodních závodech

Systém soutěží a výkonnostních stupňů

Jarní soutěže (kategorie U11,U13, U15, U18, U18B, MT) - závodí se **VE VOLNÝCH SESTAVÁCH**

Kategorie U9 závodí na jaře i na podzim v povinném programu.

Podzimní soutěže

Budou vyspány pro závod jednotlivců i družstev (4-4-2)

Mladší závodník může startovat ve vyšší kategorii, ale nesmí už přestoupit do nižší kategorie. Toto pravidlo se netýká pohárových závodů, memoriálů a závodů které nejsou pod hlavičkou ČGF.

Vysvětlivky:

PP ...povinný program

VP ...volný program

4-4-2 ... závod družstev, kdy družstvo obsahuje až 4 gymnasty a 2 nejlepší známky se počítají

Top6 ... finálový závod ve volných sestavách, do kterého se kvalifikuje nejlepších 6 závodníků na jednotlivých nářadích gymnastického víceboje.

Jarní soutěže – jednotlivci i družstva(4-4-2)

Tab.1

Značka	MČR jednotlivců		Krajské soutěže	Jiné závody Memoriály
	Kvalifikace	Finále		
U9	Povinný program		PP	PP
U11	volné sestavy	NE	VP	VP
U13	volné sestavy	NE	VP	VP
U15	volné sestavy 6 boj	Vyhlášeno ze závodu šestiboje	VP	VP
U18B	volné sestavy 6 boj	NE	VP – do 18 let	VP
U18	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 6 jednotlivé nářadí	ne	VP
MT	volné sestavy 6 boj	volné sestavy top 6 jednotlivé nářadí	VP – od 17 let	VP

Pro jarní soutěže platí:

1. Krajské soutěže jsou kvalifikací na MČR – závodníci, kteří se chtějí kvalifikovat musí startovat v příslušných kategoriích dle MČR (vyjma kategorií U15, U18 a M) a musí splňovat požadavky pro start na MČR anebo požádat prostřednictvím předsedy TK SGM o udělení výjimky.
2. Zdravotní způsobilost: Lékařská prohlídka dle směrnice ČGF
3. Vyhlášení výsledků na jednotlivých nářadích v kategorii U15 bude v rámci závodu šestiboje.

Podzimní soutěže

Tab.2

Značka	MČR družstev	Krajské soutěže Sokolské přebory	Jiné závody Memoriály
U9	Povinný program 4-4-2	PP	PP
U11	Povinný program 4-4-2	PP	VP
U13	Povinný program 4-4-2	PP	VP
U15	Volné sestavy – liga mládeže	Ne	VP
U18B	Volné sestavy – liga	Ne	VP
U18	Volné sestavy víceboj – liga	Ne	VP
MT	Volné sestavy víceboj	Ne	VP

Pro podzimní soutěže platí:

1. Krajské soutěže jsou kvalifikací na MČR – závodníci, kteří se chtějí kvalifikovat musí startovat v příslušných kategoriích dle MČR a musí splňovat požadavky pro start na MČR anebo požádat prostřednictvím předsedy TK SGM o výjimku. Účast na krajském přeboru v dané kategorii (TK SGM uděluje výjimky).
2. Zdravotní způsobilost: Lékařská prohlídka dle platných směrnic ČGF

Pro soutěž družstev je nutná účast družstva nebo jednotlivců na krajském přeboru a každý závodník musí plnit výše uvedené požadavky (TKM SGM uděluje výjimky). Maximální počet družstev pro kategorii a kraj není omezen.

Start smíšených družstev z různých oddílů není povolen...Platí pro kategorie U9, U11, U13.

Soutěže družstev od kategorie **U15** se řídí pravidly soutěží: liga mládeže, I liga a Extraliga. To je uvedeno na konci závodního programu v sekci LIGOVÉ SOUTĚŽE.

ZÁVODNÍ PŘEDPISY

Závodní program – VOLNÉ SESTAVY

Kategorie U11,U13 - **NEJSOU ŽÁDNÉ BONUSOVÉ PRVKY!!!**

Hodnotí se dle pravidel FIG **JUN**

Kategorie U11(do 11 let včetně)-hodnocení volných sestav:

- 5 A na náradí(prvky dle tabulky prvků pravidel FIG)
- ~~Prvek hodnoty „A“ plní skladební požadavek na náradí za 0,5 b.~~
- Prvek hodnoty A(z tabulky prvků FIG) lze nahradit prvkem bez hodnoty dle tabulky povolených prvků na závodech ČGF a pohárových závodech,viz.tabulka níže ...(tab.4)-za každý takto nahrazený srážka(panel D)-0,5b.
- Za chybějící prvek A,nebo prvek bez hodnoty-za každý srážka(panel rozhodčích D)1,0 b.
- 4A(prvky) -1b
- 3A(prvky) -2b.....
- Na přeskočce jsou možné 2 skoky,lepší se počítá
- Na prostných za sestavu bez vícenásobného salta se nesráží(skupina rozhodčích D).V případě,že závodník vícenásobné salto udělá,dostane bonus 0,3 b.(skupina rozhodčích D).
- Na kruzích se za chybějící prvek do stoje na rukou nesráží(skupina rozhodčích D).V případě,že závodník švihový prvek do stoje na rukou udělá,dostane bonus 0,3 b.(skupina rozhodčích D).
- Za„zapíchnutý“ doskok min.obtížnosti A, obdrží bonus 0,1 b.(skupina rozhodčích D),platí i pro saltové skoky na přeskočce, (neplatí pro koně na šíř).

Kategorie U13(do 13 let včetně)-hodnocení volných sestav:

- 6 A na náradí(prvky dle tabulky prvků pravidel FIG)
- ~~Prvek hodnoty „B“ plní skladební požadavek na náradí za 0,5 b.~~
- Prvek hodnoty A(z tabulky prvků FIG) lze nahradit prvkem bez hodnoty dle tabulky povolených prvků na závodech ČGF a pohárových závodech,viz.tabulka níže ...(tab.4)-za každý takto nahrazený srážka(panel D)-0,5b.
- Za chybějící prvek A,nebo prvek bez hodnoty-za každý srážka(panel rozhodčích D)1,0 b.
- 5A(prvky) -1b
- 4A(prvky) -2b.....
- Na přeskočce jsou možné 2 skoky,lepší se počítá
- Na prostných za sestavu bez vícenásobného salta se nesráží(skupina rozhodčích D).V případě,že závodník vícenásobné salto udělá,dostane bonus 0,3 b.(skupina rozhodčích D).
- Na kruzích se za chybějící švihový prvek do stoje na rukou nesráží(skupina rozhodčích D).V případě,že závodník švihový prvek do stoje na rukou udělá,dostane bonus 0,3 b.(skupina rozhodčích D).
- Za„zapíchnutý“ doskok min.obtížnosti B, obdrží bonus 0,1 b.(skupina rozhodčích D),platí i pro saltové skoky na přeskočce (neplatí pro koně na šíř).

Tab.3

U11	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za bezchybný doskok od obtížnosti A (dle tabulky seskoky)	Poloviční mezikmihy bez srážek, Známka D narůstá dle tabulky FIG pravidel, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
U13	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za bezchybný doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Poloviční mezikmihy bez srážek, Známka D narůstá dle tabulky FIG pravidel, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
U15	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Známka – D narůstá dle tabulky FIG pravidel, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
U18B	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN Prvky dle tabulky prvků	Dle FIG pravidel	Bonus 0,1 za doskok od obtížnosti B (dle tabulky seskoky)	Známka D narůstá dle tabulky FIG pravidel, úpravy nářadí dle tabulky nářadí
U18	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel JUN	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel JUN	Povoleny přídavné žíněny
MT	Známka – D	Známka – E	Závěr	Výjimky
MČR Jiné závody a Memoriály	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Dle FIG pravidel	Povoleny přídavné žíněny

Ve volných sestavách se závodí od kategorie **U11..** Pro závodníky mladší 9ti let se doporučuje vypisovat závody v povinném programu, aby se zamezilo zraněním a také metodickým chybám, způsobeným zařazení prvků z pravidel FIG, které jsou hlavně tvořeny pro dospělé závodníky nikoliv pro začínající mladé gymnasty.

ZÁVODNÍ PŘEDPISY – úpravy ČGF

Tabulka prvků

Tab.4

Náradí	Prvky povolené na závodech ČGF, pohárové, memoriály
Akrobacie	kotoul vpřed schylmo, kotoul vzad schylmo, kotoul vzad stojem na ruku sed roznožný a předklon, vzpažit (placka), výskok s obratem o 180°, druhé salto vpřed (schylmo nebo s obratem o 180°) přemet stranou, rondát
Kůň na šíř	2. – 5. kolo odbočmo na hřbetu koně
Kruhy	2. výkrut vzad, 2. výkrut vpřed, vzepření tahem souruč, svis střemhlav (2s), přednos ve svisu (2s) svis vzadu (2s), předkmih nebo zákmi, ve svisu váha vzadu (2s)
Bradla	spádová vzklopka, zákmi do stoje na ruku, přednos roznožmo vně, vzos (i skrčmo), zákmiem vzepření z podporu, překot vpřed skrčmo(závěr), Moy do podporu, předkmih nebo zákmi
Hrazda	předkmih s obratem 180°, vzklopka do vzporu, spádová vzklopka, toč vzad, toč vpřed, výmyk do vzporu, kmih podmetmo, zákmiem vzepření do vzporu, druhý veletoč vzad, předkmih nebo zákmi

Jednotlivé prvky lze předvést na závodech ve volných sestavách v kategoriích **U11**, **U13**, **U18B**) a tak **ponížit** možné neutrální srážky za příliš krátkou sestavu. Tyto prvky však nepřinášejí žádnou hodnotu pro známku – D.

Tabulka požadavků na náradí a žíněnky

Náradí / kategorie	Náradí pro volné sestavy na závodech ČGF	
	U11	U13, U15
Akrobacie	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m
Kůň na šíř	Bez madel, výška dle FIG můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Dle FIG Můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Kruhy	Dle FIG plus přídavná 20 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Bradla	Dle FIG plus přídavná 10-20 cm žíněnky	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Hrazda	Dle FIG plus přídavná 10-30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídavná 10 cm žíněnka
Přeskok	Stůl 115 cm – 125 cm	Stůl 125 cm - 135 cm

Přeskokový stůl pro kategorii U15 lze zvednout na originální výšku dle FIG

Kategorie **U18** a **MT** dodržují pravidla dle FIG, ale přídavné 10 cm žíněnky jsou pro doskoky (netýká se koně na šíř) a letové prvky dovoleny. Pro veškeré závody všech kategorií je určující porada trenérů a rozhodčích.

POVINNÝ PROGRAM

Povinný program vypsaný pro kategorie **U9, U11 a U13** mají rozvíjet základní prvky, eleganci a technickou dokonalost mladých gymnastů. Hodnocení sestav se zaměří na čistotu provedení a gymnasté smějí předvádět pouze takové prvky, které technicky zvládají na vysoké technické úrovni a s jistotou. Gymnastům se doporučuje předvádět opravdu jen takové prvky, které opakovaně na tréninku zvládají a nehazardují tak s vlastním zdravím.

Základní sestavy na nářadích se skládají z 8 modulů, které mají hodnotu 0,5 bodů. Pokud gymnasta nepředvede část nebo celý modul, tak se mu nezapočítává do výchozí známky, která je pro základní sestavu stanovena na 4,0 bodů. **Výchozí známka nebo hodnota sestavy označuje známku D.** Dále existuje možnost, jak navyšovat výchozí známku pomocí bonusových prvků, a to o hodnotu 0,5 bodů pro bonus a 1,0 bodů pro superbonus v kategorii U9. Tyto bonusy budou uznány rozhodčím pouze při dokonalém provedení prvku nebo kombinací prvků bez pádu. Pokud je bonus proveden místo základního modulu a bonus není uznán, závodník dostane připsanu hodnotu modulu. Pro přeskok a koně na šíř platí pravidlo schodů. To znamená, že pokud závodník spadne, jde s výchozí známkou o bonus níže anebo na základní sestavu. Opakování bonusu není dovoleno a závodník pokračuje dál v sestavě. Opakování nezdařeného základního modulu dovoleno je. Pro počet kol na koni našíř platí pravidlo pouze jednoho opakování, kde počet maximálně dvou pokusů se sčítá. **Srážky tedy hodnota známky E se určuje dle mezinárodních pravidel anebo je v příloženém textu uvedeno jinak.** Systém hodnocení povinných sestav je podrobněji popsán při textovém popisu sestav a kde jsou také uvedeny srážky, které nejsou dle pravidel, ale zaměřují se na techniku cvičení, která je stavebním kamenem tohoto programu.

Tabulka požadavků na nářadí a žíněnký

Nářadí / kategorie	Nářadí pro povinné sestavy na závodech ČGF		
	U9	U11	U13
Akrobacie	Dle FIG nebo pás 10 m	Dle FIG nebo pás 17 m	Dle FIG nebo pás 17 m
Kůň našíř	Horní díl bedny a závěsný kýbl nebo hříbek Spieth	Bez madel, výška dle FIG můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Dle FIG Můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Kruhy	Dle FIG plus přídatná 30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka
Přeskok	Rozběhový pás, můstek a žíněnka o výšce 50 cm	Stůl 115 cm	Stůl 125 cm
Bradla	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena	Nízká bradla můstek nebo bedna pro náskok dovolena
Hrazda	Doskočná hrazda (200- 220cm)	Dle FIG plus přídatná 30 cm žíněnka	Dle FIG plus přídatná 10 cm žíněnka

Povinné sestavy: Dle příloh (U9, U11 a U13)

ZMĚNY NA PŘESKOKU U9 (nejmladší žáci)

Zásadní je, že se vypouští akrobatická část přeskoku a budou se skákat 2 skoky, kdy závodník smí předvést dva stejné skoky (mohou být různé).

Přehled povolených skoků U9:

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 skrčmo.....Hodnota: **2,0 b.**

Skok č. 4

Po rozběhu náskok na můstek – salto vpřed

toporně (pozice C-).....Hodnota: **3,0 b.**

Systém hodnocení:

Každý skok bude ohodnocen známkou (hodnota D + E známka) a z obou známek se udělá průměr..

Přepis nářadí:

Doskoková žíněnka (50 cm), přeskokový můstek, rozběhový pás

Ligové soutěže

Tato soutěž družstev má tři stupně – Extraliga, I. liga a II. Liga (liga mládeže)

Startovní pořadí je: tvořeno podle výsledků v předchozím ročníku, a to podle olympijského pořadí (vítěz zahajuje závod od akrobacie). Podle počtu rozhodčích a přihlášených družstev si TKM vyhrazuje právo upravit počet startujících družstev na jednotlivých disciplínách gymnastického víceboje. V případě společného startu I. Ligy a II. Ligy (liga mládeže), olympijské pořadí platí nejdříve pro I. Ligu a pak se doplní podle výsledků ligou mládeže.

Extraliga

Je nejvyšší soutěží 4 družstev TJ. Z každé TJ může soutěžit pouze jedno družstvo. Soutěž je jedno kolová. Soutěž proběhne na podzim. Vítězné družstvo získává titul „Mistr ČR družstev mužů“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji. Soutěž je jednokolová. Přídavné žíněnký jsou povoleny.
2. Startují závodníci ve věku 16 let a starší.
3. Družstva jsou složena až z osmi závodníků, maximálně 2 hostující závodníci.
4. Rozlosování soutěže, místa a termíny utkání provádí TKM-ČGF.
5. Na každém nářadí startují 4 závodníci družstva, avšak maximálně 1 hostující. Do výsledku družstva se na každém nářadí se započítávají 3 nejlepší výsledné známky startujících závodníků. Pořadí závodníků určí vedoucí družstev těsně před nástupem závodníka.
6. Každé družstvo je povinno zajistit 1 rozhodčího minimálně II. třídy a 1 rozhodčího s jinou kvalifikací. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM – ČGF. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
7. Postup, setrvání a sestup: první 3 družstva v této soutěži zůstávají. Družstvo na 4. místě automaticky sestupuje do I. ligy. V extralize může startovat jen jedno družstvo oddílu, klubu.

I. Liga

Je postupová soutěž družstev TJ. Vítězné družstvo získává titul „Vítěz I. Ligy družstev mužů“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji. Soutěž je jednokolová. Soutěž proběhne na podzim.
2. Startují závodníci ve věku 15 let a starší.
3. Družstva jsou složena až z osmi závodníků, max. 2 hostující závodníci.
4. Na každém nářadí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Na každém nářadí může startovat maximálně 1 hostující závodník.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně III. třídy na vlastní náklady. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM-ČGF. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
6. Postup, setrvání: I. liga není sestupovou soutěží. Vítěz první ligy má právo startovat v následujícím ročníku Extraligy. Stanovisko o startu v následujícím ročníku Extraligy je vedoucí družstva povinen písemně oznámit předsedovi TKM nejpozději do 30 dnů od vyhlášení výsledků.

II. Liga (liga mládeže)

Je soutěž pro družstva TJ. Soutěž je jednokolová a proběhne na podzim.

Vítězné družstvo získává titul: „Vítěz Ligy mládeže“.

Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel U15 ve volném šestiboji. Přídavné žíněnky jsou povoleny.
2. Startují závodníci ve věku 15 let a mladší. Na každém nářadí je povoleno hostování jednoho závodníka z jiné TJ.
3. Družstva jsou složena až z osmi závodníků, max. 2 hostujících.
4. Na každém nářadí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Na každém nářadí může startovat maximálně 1 hostující závodník.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně III. třídy na vlastní náklady. Jména rozhodčích je třeba zaslat s přihláškou družstva k soutěži. V případě, že družstvo neuvede v přihlášce jména rozhodčích s odpovídající kvalifikací, nominuje na náklady družstva rozhodčí s odpovídající kvalifikací TKM. Poplatek za chybějícího rozhodčího je 500 Kč. Rozhodčí, nominovaný ČGF se počítá do počtu požadovaných rozhodčích pro družstvo.
6. **Jednoty a oddíly které jsou zařazeny do svazového programu talentované mládeže SPS a SCM, mají povinnost startovat minimálně s jedním družstvem.**