

# Č E S K Á G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

Zátopkova 100/2, 160 17 Praha 6, e-mail: cgf@gymfed.cz, tel: 242 429 260

## Závodní program ženských složek (upraveno z Age Groups)



Vydala: ČESKÁ GYMNAS T I C K Á F E D E R A C E

Zpracovala: Technická komise sportovní gymnastiky žen

Prosinec 2017 aktualizace **únor 2026**

**Platnost od 1.1.2026**

## Obsah

Článek 1	Věk závodnic a plnění VS (Evidencí a kontrolou jsou pověřeny příslušné krajské komise).....	4
Článek 2	Rozcvičení a dopomoc .....	4
a.	Soutěže jednotlivkyň – jaro .....	5
b.	Soutěže družstev – podzim.....	6
c.	Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:.....	6
Článek 4	Všeobecná pravidla hodnocení .....	7
Článek 5	Specifická pravidla hodnocení .....	8
Článek 6	Dodatečné úpravy Pravidel FIG .....	9
Článek 7	Hodnota prvků a minimální počet prvků ( <i>včetně závěru</i> ) pro známku D.....	9
Článek 8	Krátká sestava.....	10
Článek 9	Specifikace nářadí VS.....	11
Článek 10	Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie.....	13
	Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků .....	13
	Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků.....	14
	Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků.....	15
	Povinné sestavy linie A a B .....	16
	1. Kategorie VS mini.....	16
	2. Kategorie VS0.....	19
	3. Kategorie VS1.....	22
	4. Kategorie VS2.....	27
	5. Kategorie VS3.....	33
	Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků .....	39
	Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků .....	40
	Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG .....	41

## Struktura závodního programu ženských složek

Linie A				Linie B				Linie C			
kategorie	věk	typ sestav	Plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění	kategorie	věk	typ sestav	plnění
<b>VS mini</b>	<b>6 let</b>	<b>povinné</b>	<b>64 b.</b>								
VS0 A (ZS)	7–8 let	povinné	64 b.	VS0 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS1 A (VS1)	7–8 let	Povinné	64 b.	VS1 B	9 a starší	povinné	64 b.				
VS2 A (VS2)	8–10 let	Povinné	64 b.	VS2 B	11 a starší	povinné	64 b.				
VS3 A (žák A)	9–12 let	Povinné	60 b.	VS3 B	13 a starší	povinné	60 b.	VS3 C (ml.ž C)	<b>10–11 let</b>	volné	40 b. na MČR
VS4 A (kadetky)	10–13 let	volné FIG junior	<b>40 b.</b> na MČR, kvalif.záv, ex a I lize	VS4 B (žák B)	<b>10–13 let</b>	volné	43 b.	VS4 C (st.ž C)	<b>12-13 let</b>	volné	40 b. na MČR
VS5 A Juniorky	<b>14–15 let</b>	Volné FIG junior	41 b. na MČR ex a I lize	VS5 B (jun B)	<b>14–15 let</b>	volné	<b>44 b.</b> na MČR VS a II.lize	VS5 C (jun C)	<b>14–15 let</b>	volné	42 b. na MČR
VS6 A Ženy	16 a starší	Volné FIG	44 b. na MČR ex a I lize	VS6 B (že B)	<b>16 a st.</b>	volné	<b>45 b.</b> na MČR VS a II.lize	VS6 C (že C)	<b>16 a st.</b>	volné	42 b. na MČR

## Všeobecná ustanovení

### Článek 1 Věk závodnic a plnění VS (Evidenci a kontrolou jsou pověřeny příslušné krajské komise)

- a. Rozhodujícím datem pro věk závodnic je 31. prosinec roku, ve kterém se příslušný závod koná.
- b. V oficiálních soutěžích nesmí startovat závodnice **mladší 6 let**.
- c. Postup do vyššího VS A je možný po splnění předchozího VS A, nebo dovršením věku, přičemž **VS mini** a VS0 A není povinný. Pro postup do VS4 A je nutno splnit VS3 (A nebo B do 13 let). Pro postup do VS5A z VS4A je nutno splnit VS4A na MČR VS, kvalif. závodech či ex a l. lize. V případě, že závodnice přejde z linie A do linie B je návrat možný pouze po splnění VS5 B / VS6 B na MČR VS či II. lize.
- d. Přesun z linie B do A je možný po splnění příslušného předchozího stupně s výjimkou VS4B, z něhož lze postoupit pouze věkem přes splnění VS5B. Přestup z linie B do A je možný splněním VS5 B / VS6 B na MČR VS či II. lize.
- e. Pokud závodnice z důvodu nemoci či zranění nestratovala v předchozím roce v žádné přebornické či mistrovské soutěži, započítává se jí stupeň nejvýše splněný z let předchozích. Výjimku může povolit na základě odůvodněné žádosti TK SGŽ.
- f. V krajském přeboru lze plnit více výkonnostních stupňů, proto se doporučuje organizovat tyto soutěže s ohledem na tuto skutečnost, postupně od VS0.
- g. **VS mini**, VS0 A, VS0 B, VS1 A, VS1 B, VS2 B lze plnit na pohárových závodech, pokud jsou plně dodrženy požadavky tohoto závodního programu a je přítomna minimálně 1 rozhodčí I. třídy.
- h. Krajské soutěžní komise jsou povinny vypsát všechny VS minimálně 1x ročně, přičemž platí, že postupové kategorie nejpozději 14 dnů před Mistrovstvím ČR.
- i. Při splnění VS0-VS3 na 90 % tj. 72 bodů musí závodnice v následujícím roce startovat ve vyšším VS.
- j. Závodnice může v jednom roce startovat na Mistrovství ČR pouze v jedné kategorii včetně kvalifikace a kvalifikačních krajských přeborů. Pokud závodnice startuje v kvalifikačních závodech pro postup na MČR v linii A a B nesmí startovat v linii C v závodě jednotlivkyň na MČR C a ani na krajských (okresních, oblastních, městských) přeborech a naopak.
- k. Omezení se netýká kategorií VS0A, VS0B, VS1B, VS2B, VS3B, které nemají MČR.

### Článek 2 Rozcvičení a dopomoc

- a. V kategorie **VS mini**, VS0 A – VS3 A, VS0 B – VS3 B, VS4 B a linie C, stejně jako III., IV. a V. liga mají pouze volné či organizované rozcvičení před závodem, bez 30 sekundového rozcvičení bezprostředně před zahájením závodu. Výjimkou je přeskok 1 skok a bradla kat. VS3A i B, kde je rozcvičení bezprostředně před závodem v rámci závodu na ostatních nářadích.
- b. Organizované rozcvičení u těchto kategorií začíná na stejném nářadí jako závod.
- c. U všech kategorií musí být přítomen trenér při cvičení na žerdí nebo na bradlech. Rozhodčí nedovolí závodnici cvičit dříve, než bude trenér přítomen. Není-li trenér přítomen u nářadí v průběhu sestavy, závodnice obdrží srážku 0,3 bodu. Vyjma VS4A, VS5A, VS6A, VS5B, VS6B, extraliga, I. liga a II. liga kde platí plně pravidla FIG.
- d. U kategorie VS3A i B může být u skoku - Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl – přítomen trenér na záchranu v případě nezdaru.

- e. Bezpečnostní límec je povinný pro všechny přeskoky po rondatu. Rozhodčí na přeskoku nepovolí předvést přeskok, dokud nebude límec správně umístěn.
- f. Při nepoužití bezpečnostního límce je příslušný přeskok hodnocen 0. Na závoděšti musí být k dispozici žíněnka pro oporu rukou před můstkem.
- g. Za použití jiných nepovolených žíněnek se sráží 0,5 bodu.

### Článek 3      **Systém soutěží**

#### a.      **Soutěže jednotlivkyň – jaro**

Krajský přebor:      Linie A, Linie B, Linie C

Kvalifikační závody: VS2A, VS3A, VS4A

Mistrovství ČR:      VS1A, VS2A, VS4B, VS5B, VS6B      dle postupového klíče ČGF  
                                  VS3A, VS4A povinné a volné sestavy      dle postupového klíče ČGF  
                                  VS5A, VS6A      přímý start  
                                  Linie C      přímý start (v kategorii VS3C a VS4C nesmí startovat závodnice, které získaly v předchozím roce 42b a více na MČR C)

Počet závodnic jednotlivých VS na MČR:

<b>VS1A</b>	celkem	<b>36</b>	(1 sled po 9 závodnicích na nářadí) na základě krajských přeborů po splnění 72 b., maximálně 2 závodnice z jednoho oddílu, při nenaplnění počtu doplnění dle rozhodnutí TK Ž
<b>VS2A</b>	celkem	<b>56</b>	(2 sledy po 7 závodnicích na nářadí)
	z toho	55	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
<b>VS3A</b>	celkem	<b>40</b>	(1 sled po 8 závodnicích na nářadí s pauzou)
	z toho	39	přímo z kvalifikačních závodů
		1	divoká karta TKŽ
<b>VS4A</b>	celkem	<b>48</b>	(1 sled s 2 pauzami po 8 závodnicích na nářadí)
	z toho	45	přímo z kvalifikačních závodů
		3	divoká karta TKŽ
<b>VS4B</b>	celkem	<b>56</b>	(2 sledy po 7 závodnicích na nářadí)
	z toho	40	přímo dle klíče
		<b>16</b>	nepřímo (divoká karta)

<b>VS5B</b>	celkem	<b>35</b>	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na náradí)
	z toho	28	přímo dle klíče
		7	nepřímo (divoká karta)
<b>VS6B</b>	celkem	<b>35</b>	(1 sled s pauzou po 7 závodnicích na náradí)
	z toho	28	přímo dle klíče
		7	nepřímo (divoká karta)

## b. Soutěže družstev – podzim

### Všeobecné pokyny pro závod družstev

1. Družstva jsou složena až z 6ti závodnic.
2. Hostování povoleno, základ družstva tvoří **minimálně** 2 závodnice mateřské jednoty.  
Za hostující závodnici se považuje závodnice jiné TJ (ne zahraniční), Zahraniční účast povolena pouze u Extraligy.
3. Družstva startují ve složení 3 + 1. Do výsledku družstva se započítávají vždy minimálně 2 známky závodnic mateřské jednoty. Na každém náradí smí startovat pouze jedna hostující závodnice.

Krajský přebor: V. liga (6–9leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK  
 IV. liga (7–13leté) doporučená obtížnost dle ZP, lze upravit KSK  
 III. liga (7 a starší) (doporučeny min. 2 závodnice 13leté a starší) lze upravit KSK, obtížnost VS5C (juniorky C)  
 II. liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)  
 soutěž v povinném programu jednotlivkyň pro splnění VS dle ZP

Mistrovství ČR: II. Liga (8 let a starší) obtížnost VS5B (juniorky B)  
 I. liga (8 let a starší) obtížnost závod FIG  
 Extraliga (12 let a starší) obtížnost závod FIG

**Mistrovství ČR** bude uspořádáno jako jednokolová postupová LIGA DRUŽSTEV.

Počet družstev na MČR:

<b>II. liga</b>	<b>24 družstev</b>
<b>I. liga</b>	<b>8 družstev</b>
<b>Extraliga</b>	<b>6 družstev</b>

## c. Všeobecná ustanovení pro ligové soutěže:

### 1. II. liga

- II. liga prochází kvalifikací v krajích. Podmínkou účasti na MČR je splnění **109,00 bodů** v přeboru kraje.
- Právo přímého startu má družstvo sestupující z I. ligy předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Na základě umístění a splnění **109 bodů** na MČR je jednotlivým krajům přiděleno maximálně 14 postupových míst (1.-14. místo).
- Do počtu 24 je soutěž doplněna devíti družstvy na základě žádosti o divokou kartu oddílů, které nezískaly přímé postupové místo.

Přednostně bude 1 divoká karta udělena každému kraji, který nemá zastoupení. V případě, že bodový limit **109,00** bodů splní v předchozím roce méně družstev než 14, bude počet přidělených divokých karet úměrně vyšší. Žádosti jsou řazeny dle koeficientu předchozího roku.

- Vítěz II. ligy postupuje v následujícím ročníku do I.ligy

## 2. I. liga

- I. liga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- Přímo startuje družstvo sestupující z Extraligy a vítězné družstvo II. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje automaticky do II. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku II. ligy.
- Vítěz I. ligy postupuje v následujícím ročníku do Extraligy.

## 3. Extraliga – povolen start pouze závodnicím od 12ti let

- Extraliga je postupová soutěž bez kvalifikace v krajích.
- Přímo startuje vítězné družstvo (případně další družstvo v pořadí) I. ligy z předchozího ročníku ligových soutěží ČR.
- Poslední družstvo sestupuje automaticky do I. ligy a je přímo nasazeno do následujícího ročníku I. ligy.

4. V Extralize, I. a II. lize mohou na M ČR startovat **maximálně 2 družstva** z jedné TJ/klubu.

5. Jedna závodnice však může startovat pouze v jedné kategorii, a to ve stejné soutěži jak v krajském přeboru, tak na MČR.

**Závodnice, která se zúčastní MČR C nesmí nastoupit ve družstvu Extraligy, I. a II. ligy, Vyjimku může udělit TK SGŽ na základě žádosti v odůvodněných případech.**

6. Ve výjimečných případech (nemoc či zranění doložené lékařským potvrzením) může oddíl v zájmu prioritního zajištění startu družstva v Extralize a I. lize doplnit kádr družstva závodnicemi z II. ligy, přestože tyto závodnice startovaly v kvalifikaci v krajském přeboru.

7. Usoudí-li oddíl, že nebude schopen postavit postupující družstvo do I. ligy či Extraligy, může se do 30. 9. roku konání soutěže odhlásit. Odhlásí-li se v řádném termínu, bude osloveno další družstvo v pořadí v dané lize. Maximálně však družstvo do 3. místa. Poté bude osloveno družstvo sestupující z dané ligy. Pokud ani toto družstvo neprojeví zájem o účast ve vyšší lize, nebude počet družstev naplněn. Při nedodržení termínu odhlášení a nepostavení družstva do soutěže, nebude družstvo moci startovat ani v nižší lize.

8. Pokud družstvo postupující do závodu Extraligy se neodhlásí v požadovaném termínu a nepostaví k soutěži, bude oddíl pokutován částkou 10 000 Kč.

## Článek 4 Všeobecná pravidla hodnocení

- a. Na soutěžích všech kategorií jsou před závodem určeni rozhodčí odpovědní za známku D a E.
- b. Pokud tento dokument nestanoví jinak, povolené prvky a chyby za provedení a špatné držení těla se hodnotí podle platných pravidel FIG. U kladiny a prostných se uplatňují srážky za umělecký projev dle FIG, čas maximálně 90s pro všechny kategorie. Ve volné choreografii na kladině je nutné doplnit do sestav pohyb stranou a nízkou polohu.
- c. Srážky disciplinární povahy sráží rozhodčí D1 na příslušném nářadí z výsledné známky.

## **Specifická ustanovení**

### **Článek 5      Specifická pravidla hodnocení**

Hodnocení volných sestav se hodnotí podle Pravidel FIG a bude se řídit vedle platných Pravidel FIG těmito dodatečnými ustanoveními. Hodnocení se skládá ze dvou částí, D známky (za obtížnost) a E známky (za provedení).

#### **Známka D**

Známka D se stanoví součtem 3 následujících částí

- i.      Hodnota obtížnosti povinné sestavy je součtem hodnot předepsaných předvedených cvičebních tvarů do maximální hodnoty 10 bodů. Hodnota obtížnosti sestavy u volných sestav dle FIG: Součet hodnoty 8 nejobtížnějších uznaných prvků (pro linii A a B u volné sestavy 3 akro (včetně závěru), 3 gym a 2 libovolné prvky. Pokud závodnice nepředvede ve volných sestavách v Linii A, B uznatelný závěr, započítává se do hodnoty obtížnosti o 1 prvek méně. V případě požadavku a předvedení nižšího počtu prvků např. 6 se počítá vždy 3 gym a 3 akro,
- ii.     Za každý předvedený skladební požadavek dle příslušné kategorie obdrží závodnice 0,5 bodu, max. 2,0 body.
- iii.    Hodnota všech uznaných vazeb, které byly předvedeny.

#### **Známka E**

Srážky za provedení ve volných i povinných sestavách dle FIG, není-li uvedeno v povinných sestavách jinak.

#### **Výsledná známka**

Výsledná známka v povinných i volných sestavách je určena součtem známky D a E a odečtením neutrálních srážek, tato známka je poté zveřejněna. Je-li to možné, měla by být ukázána známka D, E i výsledná známka.

#### **Dodatečné informace**

- i.      Doprovodné pohyby choreografie bez hodnoty se ani neuznávají, ani se za ně nesráží, pokud nejsou předvedeny s chybou v provedení.
- ii.     V kategoriích vyjma VS4A, VS5 A a VS6 A v případě předvedení přeskoků hodnoceného 0 může závodnice volit druhý přeskok s automatickou srážkou 1,0 bod. Tuto srážku odčítá rozhodčí D1 na náradí jako neutrální z výsledné známky.



## Článek 6     Dodatečné úpravy Pravidel FIG

### a. Povinné sestavy

- i. Povinné sestavy hodnotí panel rozhodčích, D a E.
- ii. Povinné sestavy vycházejí z maximální E známky 10 bodů. Srážky za provedení se odečítají z hodnoty Emax
- iii. Během povinné sestavy může závodnice po pádu nebo přerušení neuznaný prvek pro získání hodnoty opakovat.
- iv. Za vynechání prvku se sráží příslušná hodnota prvku.
- v. Za přidání prvku hodnoty obtížnosti dle FIG se sráží 0,50 z výsledné známky (vyjma bradel VS3 A).
- vi. Záměna pořadí prvků v sestavě nebo záměna pořadí skoků – neutrální srážka jedenkrát v sestavě 0,3 b.

## Článek 7     Hodnota prvků a minimální počet prvků (včetně závěru) pro známku D

Minimální počet a hodnoty prvků obtížnosti, které se mohou započítat do známky D v příslušné kategorii a prvky, které se v dané kategorii nesmí zařazovat. Předvede-li závodnice prvek vyšší obtížnosti než je povolen obdrží hodnotu nejvýše povoleného.

Kategorie	Min. počet prvků	Prvky A	Prvky B	Prvky C	Prvky D	Prvky E	Prvky F +
<b>Linie C</b>	6 (bradla 4)	0,1	0,2	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
<b>VS4 B</b>	6	0,1	0,2	0,3	Nepovoleno	Nepovoleno	Nepovoleno
<b>VS5 B</b>	6	0,1	0,2	0,3	0,4	Nepovoleno	Nepovoleno
<b>VS6 B</b>	7 (bradla 6)	0,1	0,2	0,3	0,4	Nepovoleno	Nepovoleno
<b>VS4 A</b>	6 (FIG junior)	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	Nepovoleno
<b>VS5 A</b>	6 (FIG junior)	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	Nepovoleno

## Článek 8 Krátká sestava

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D v příslušných kategoriích. Prvek s velkou chybou se do celkového počtu prvků počítá, i když jeho hodnota nebo skladební požadavek nejsou uznány.

Kategorie	8 prvků	7 prvků	6 prvků	5 prvků	4 prvky	3 prvky	2 prvky	1 prvek	0 prvků
Linie C bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	4,00	8,00	10,00
Linie C	0,00	0,00	0,00	2,00	3,00	4,00	6,00	8,00	10,00
VS4 B bradla	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	8,00	10,00
IV. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00
VS4 B a IV. Liga kladina, prostná	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
VS5 B, bradla VS6 B	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
VS6 B	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
V. liga bradla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	8,00	10,00
V. liga kladina, prostná	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	4,00	6,00	8,00	10,00

## Článek 9 Specifikace nářadí VS

Kategorie Linie C	Kategorie VS0 B, VS0 A, <b>VS mini</b>	Kategorie VS1 B, VS1 A	Kategorie VS2 B, VS2 A	Kategorie VS3 B, VS3 A	Kategorie VS4 B, VS5 B, VS6 B
<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl VS3 C, VS4 C 110 cm VS5 C, VS6 C 120 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> můstek (i měkký), zvýšená překážka 60 cm (celková výška od země), žíněnka 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka, <b>VS mini bez překážky</b></p>	<p><b>Přeskok</b> můstek (i měkký), výše doskoku 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka</p>	<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl 110 cm výše doskoku 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka VS2 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p><b>Přeskok</b> Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (+ možnost 10cm žíněnka na 2.skok) ochranný límeč a žíněnka pro oporu rukou dle pravidel či zvýšená až na 10 cm.</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límeč a žíněnka pro oporu rukou VS4 B 115 / 125 cm (125 cm nutno uvést do poznámky v GISu)</p>
<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Hrazdová žerď (ca 140 cm)</b> po čelo závodnice, pro správnou výšku lze přidat žíněnky. Doporučena je hrazda, ale lze použít i bradlovou žerď (uvést v rozpise)</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 60 cm. Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnky ve výšce 40 cm.</p>	<p><b>Bradla (volné sestavy)</b> Podle pravidel FIG.</p>
<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>
<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás <b>„BEZ HUDBY“ nutno uvést do poznámky v GISu)</b></p>	<p><b>Prostná</b> pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>

## Specifikace nářadí Liga

V. liga	IV. liga	III. liga	II. liga	I. liga	Extraliga
<p><b>Přeskok</b> Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnký v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu)</p>	<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl 110 cm</p>	<p><b>Přeskok</b> přeskokový stůl 120 cm Závodnice <b>11 let</b> a ml. lze 110 cm (nutno uvést do poznámky v GISu)</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>	<p><b>Přeskok</b> Přeskokový stůl podle pravidel FIG ochranný límec</p>
<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnký ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnký ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG. Povoleny jsou přídavné žíněnký ve výšce 20 cm.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG.</p>	<p><b>Bradla</b> Podle pravidel FIG.</p>
<p><b>Kladina</b> výška 100 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>	<p><b>Kladina</b> výška 125 cm</p>
<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12 nebo pás <b>„BEZ HUDBY“ nutno uvést do poznámky v GISu)</b></p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12</p>	<p><b>Prostná</b> plocha 12 x 12</p>

Článek 10 Přehled specifických pravidel pro jednotlivé kategorie

Požadavky Linie C – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>	Povolen 1 přeskok  VS3 C, VS4 C stůl 110 cm VS5 C, VS6 C stůl 120 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 4 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	-roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50  -Přemet = 2,00 -Přemet s obr.180° = 2,40 -Přemet s obr.360° = 3,00  -Rondat = 2,00 -180° v první i druhé fázi = 2,80 -180° v první a 360 v druhé letové fázi = 3,00	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, , skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo , odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1. prvek dle FIG 2. prvek dle FIG 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. prvek na v.ž. dle FIG	1. gym. prvek dle FIG 2. gym. prvek FIG různý od 1 3. akro prvek dle FIG na kladině 4. FIG prvek různý od 1-3	1. gym. prvek dle FIG 2. akro prvek vpřed/stranou dle FIG 3. akro prvek vzad dle FIG 4. FIG prvek různý od 1,2 a 3
<b>Dodatečná pravidla</b>	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoků hodnoceného 0	Skladební požadavky 1, 2, 4 - nelze splnit dva různé požadavky jedním FIG prvkem, požadavek 4 nelze plnit seskokem	Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině Plnění akro prvkem na kladině platí dle pravidel FIG, že nelze plnit kotouly, stojí a výdržemi - SP3 a SP4. max. čas 90 s, Pozn. <i>požadavek 4 nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem</i>	Bez požadavku na akro řady. Hudební doprovod doporučený maximální čas 90 s. Uplatňují se srážky za umělecký projev.(v případě bez hudby vyjma muzikálnosti)

## Požadavky linie B kategorie VS4 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné). Minimálně 6 prvků (3G+3A) min. počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Povolen 1 přeskok  2 přeskoky povoleny při předvedení prvního přeskoku z D známky vyšší než 2 b.  -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50  Přeskoky dle FIG	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na ruce, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na ruce, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1. kmih ve svisu s obratem 180, boky minimálně v úrovni žerdě nebo stoj na ruce (plní i prvky stojem procházející či v něm končící) 2. prvek blízko žerdi. 3. jakýkoli přechod mezi žerděmi. 4. vzepření vzklopmo.	1. spojení dvou různých gymnastických prvků, min. jeden s rozsahem 180° 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. různý akrobatický prvek	1. pasáž dvou různých gymnastických skoků, jeden s rozsahem 180° 2. obrat jednož min. 360° 3. saltový prvek 4. akrobatický prvek vzad s letovou fází
<b>Dodatečná pravidla</b>	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoku hodnoceného 0	Požadavek 1 nelze plnit náskokem ani seskokem.	čas dle pravidel FIG Skladební požadavky musí být plněny prvky na kladině, vyjma SP2 kotoul, nikoliv seskokem a náskokem, <i>akro prvky lze plnit i stojí na ruce a kotouly s výjimkou kotoulu se zastavením (pozn. – nikoli výdržemi)</i>	Samostatné salto odrazem obouž plní požadavek akrobatické řady.  (SP 3 a 4 musí být v saltové akro řadě)  Sestava musí obsahovat dvě saltové akrobatické řady. Dle FIG platí, že akro prvky předvedeny po poslední akro řadě se nepočítají do obtížnosti.

\*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2025

## Požadavky linie B kategorie VS5 B, VS6 B – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG. VS5B i <b>VS6B minimálně 6 prvků</b>	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG VS5B minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG VS5B minimálně 6 prvků
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Povoleny 2 přeskoky při předvedení prvního přeskoku z jiné než z 1. skupiny  Počítá se lepší skok.  Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení prvního přeskoku hodnoceného 0, druhý přeskok již nebude povolen	Hodnota vazeb nad rámec: <b>0,20 b</b> B (obrat) + B (obrat nebo let). B (obrat) + C <b>0,30 b.</b> C (obrat) + B (let nebo závěr) C (obrat) + C <b>0,40 b.</b> B/C + D (let) vazby dle pravidel hodnota vazby <b>+ 0,50 b.</b> Poznámka: Pořadí prvků ve vazbách musí být zachováno.	Hodnota vazeb nad rámec: <b>0,20 b.</b> B + B (oba s letovou fází i stejné) mimo závěr B+B+B (SB z gym a mix vazby) <b>0,30 b.</b> A/B + C (s letovou fází) B + B + B (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat <b>(0,10 b.FIG)+0,30b.</b> (SB z akro) B + B + C (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat akrobatické vazby dle pravidel hodnota vazby <b>+ 0,50 b.</b> <b>(0,10b. (0,20b.) FIG) + 0,20b.</b> (SB z gym a mix vazby, gym, mix dle FIG)	Hodnota vazeb nad rámec: Přímé vazby <b>salto</b> vých prvků B + A <b>0,20 b.</b> A/B + C <b>0,30 b.</b> Nepřímé vazby <b>salt spojené akrobatickými prvky</b> s letovou fází A/B + C <b>0,20 b.</b> A + A + B <b>0,20 b.</b> A + A + C <b>0,30 b</b>  vazby dle pravidel hodnota vazby <b>+ 0,50 b.</b>
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1. letový prvek z vyšší žerdi na nižší žerd' 2. letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerd' 3. prvek blízky žerdi s výjimkou: letových prvků a zákmihu do stoje 4. neletový prvek s obr. min. 180° (kromě náskoku, seskoku) •prvek musí být z pravidel FIG •obrat musí být provedený nad horizontálou	1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (viz FIG) 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází 4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° - viz Pravidla FIG 2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojně salto 3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad) 4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

\*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2025

## Povinné sestavy linie A a B

### 1. Kategorie VS mini

#### Kategorie VS0 mini (6 let) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) toporný výskok s doskokem na žíněnku 20 cm+10cm

<b>Chyba</b>	<b>Srážka</b>
- Držení těla	0,10 / 0,30 / 0,50
- Neplynulost provedení	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Přílišné prohnutí	0,30
- Příliš dlouhý skok	0,10 / 0,30

#### Kategorie VSmini (6 let) – bradlová nebo hrazdová žerd' dosažná

<b>Popis</b>	<b>Hodnota</b>	<b>Chyby a srážky</b>
<b>1. Ze stoje na zemi do svisu vnesmo vpředu</b>	2,00 b.	- odrazem 0,50 b - skrčené nohy 0,10/ 0,30 /0,50 b.
<b>2. přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž)</b> (flex špičky při průvleku bez srážky)	2,00 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b - neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - dotyk žerdě při průvleku 0,10 / 0,30 b
<b>3. svis střemhlav vzadu (výdrž)</b>	3,00 b.	- držení těla 0,10/ 0,30/ 0,50 b - chybějící výdrž 0,30 b
<b>4. svis vnesmo vzadu (výdrž)</b>	1,50 b.	- neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - chybějící výdrž 0,30 b
<b>5. přešvih schylmo do svisu vnesmo vpředu a pomalu přechod do stoje spatného, vzpažit zevnitř</b> (flex špičky při průvleku bez srážky)	1,50 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - rychlý přechod do stoje (upadlé nohy) 0,50 b.
	<b>Celkem 10,00 b.</b>	



## Kategorie VS mini (6 let) – kladina 100 cm

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. <b>Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.</b>	1,00 b.	- Dotyk nohy při přešvihu 0,30 b
2. <b>libovolným způsobem přechod do vzporu dřepmo</b>	0,50 b.	
3. <b>předpažením připažit a odrazem snožmo přímý skok a spojitě</b>	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
4. <b>odrazem snožmo přímý skok a spojitě</b>	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
5. <b>odrazem snožmo skok vpřed do dřepu, vzpažit</b>	1,50 b.	
6. <b>celý obrat ve dřepu</b> skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b.	
7. <b>výkrokem vpřed – stoj na jedné noze, druhá v přednožení skrčmo (čáp) (výdrž 2 s),</b>	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b
8. <b>kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do sedu roznožného a následný přechod libovolně do stoje spojného nebo přímo do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit</b>	1,00 b.	- Opora rukou při vztyku 0,50 b
9. <b>2 až 3 kroky vpřed ve výponu, seskok toporný výskok</b>	1,00 b.	- Chybějící výpon 0,30 b
	<b>Celkem 10 bodů</b>	

## Kategorie VS mini (6 let) – prostná

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Základní postavení – stoj spatný, připažit: <b>Vnitřními kruhy vzpažit a vlnou upažit</b> – výkrok pravou vpřed a <b>švihem přednožit vzhůru levou – výkrok</b> levou vpřed a <b>švihem přednožit vzhůru pravou</b> – výkrok pravou vpřed, přisunem levé stoj spojný	3 x 0,50 b.	- chybějící vlna pažemi - 0,30 b - švih nižší než 90° - 0,30 b
2. přísunný poskok, skok <b>střížný přednožmo (nůžkový skok) a skok střížný přednožmo skrčmo (čertík)</b> , předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit – výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit	2 x 1,00 b.	
3. odrazem snožmo <b>naskočený kotoul vpřed přes napnuté paže do dřepu a spojitě naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, hluboký předklon</b> , vzpažit, ruce na základně (placka)	3 x 0,50 b.	- kotouly bez letové fáze, každý 0,30 b. - Nedostatečně hluboký předklon 0,10 / 0,30 b. Skrčené ruce/nohy dle FIG
4. <b>stoj na lopatkách, paže na zemi – výdrž</b> – pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit – přinožením pravé stoj spojný – odrazem <b>snožmo skok přímý s celým obratem</b> , připažením vzpažit	2 x 1,00 b.	- opor rukama o tělo 0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b.
5. předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – <b>přemet stranou do postavení čelně , přinožením stoj spojný a obrat ve výponu do směru pohybu</b>	1,50 b.	- neudržení směru 0,10 / 0,30 b - neprovedení čelně 0,50 b.
6. výkrokem <b>obrat jednonož 180°</b>	1,00 b.	-
7. výkrok levou vpřed, <b>stoj na jedné noze, druhá přednožit skrčmo, upažit (čáp) , výdrž 2s.</b> , závěrečná póza.	0,50 b.	- chybějící výdrž 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b
	<b>Celkem 10 bodů</b>	

## 2. Kategorie VS0

### Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá


Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) kotoul letmo přes měkkou překážku 60 cm na žíněnku 20 cm +10 cm doskoková žíněnka

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30


### Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – bradlová nebo hrazdová žerď po čelo

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
<b>6. Ze shybu stojmo odrazem střidnož nebo tahem výmyk do vzporu</b>	3,00 b.	- Meziknih 0,50 b
<b>7. sešín vpřed do svisu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž)</b> (flex špičky při průvleku bez srážky)	Sešín 0,50 b Svis vnesmo vpředu 0,50 b Svis vnesmo vzadu 0,50 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b - neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - dotyk žerdě při průvleku 0,10 / 0,30 b
<b>8. svis střemhlav vzadu (výdrž)</b>	3,00 b.	- držení těla 0,10/ 0,30/ 0,50 b - chybějící výdrž 0,30 b
<b>9. svis vnesmo vzadu (výdrž)</b>	1,50 b.	- neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - chybějící výdrž 0,30 b
<b>10. překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř</b>	1,00 b.	
	<b>Celkem 10,00 b.</b>	

## Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – kladina 100 cm

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
<b>10. Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.</b>	1,00 b.	- Dotyk nohy při přešvihu 0,30 b
<b>11. zákmihem výskok do vzporu dřepmo</b> , předpažit a vlnou trupu výpon a oblouky dolů zapažením vzpažit – výkrok levou vpřed upažit – výkrok pravou vpřed a přisunem levé stoj levou vpřed, vzpažit	0,50 b.	- Neprovedení zákmihem 0,30 b
<b>12. předpažením připažit a odrazem snožmo přímý skok a spojitě</b>	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
<b>13. odrazem snožmo přímý skok a spojitě</b>	1,50 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
<b>14. odrazem snožmo skok vpřed do dřepu, vzpažit</b>	1,50 b.	
<b>15. celý obrat ve dřepu</b> skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b.	
<b>16. výkrokem vpřed – arabeska – NEMÁ předklon tolerance 10° (výdrž 2 s),</b> 	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30° není arabeska uznána
<b>17. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného</b> (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	1,00 b.	- Opora rukou při vztyku 0,50 b
<b>18. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem</b>	1,00 b.	
	<b>Celkem 10 bodů</b>	

## Kategorie VS0 A (7-8 let), VS0 B (9 +) – prostrná

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
8. Základní postavení – stoj spatný, připažit: Upažit – skrčit přednožmo levou, <b>uchopit levou rukou patu – váha únožmo na pravé s držení levé paty (výdrž 2 s)</b> stoj únožný levou, předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou – přinožením levé výpon spojny, upažit povyš	0,60 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 / 0,50 b
9. stoj – výkrok pravou vpřed a <b>švihem přednožit vzhůru levou – výkrok</b> levou vpřed a <b>švihem přednožit vzhůru pravou</b> – výkrok pravou vpřed, přísunem levé stoj spojny	2 x 0,20 b.	- švih nižší než 90° - 0,30 b
10. přísunný poskok, skok <b>střížný přednožmo (nůžkový skok) a skok střížný přednožmo skrčmo (čertík)</b> , předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit – výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit	2 x 1,00 b.	
11. odrazem snožmo <b>naskočený kotoul vpřed přes napnuté paže do dřepu a spojitě naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, hluboký předklon</b> , vzpažit, ruce na základně (placka)	3 x 0,50 b.	- kotouly bez letové fáze, každý 0,30 b. - Nedostatečně hluboký předklon 0,10 / 0,30 b. Skrčené ruce/nohy dle FIG
12. <b>stoj na lopatkách</b> , paže na zemi – výdrž – hluboký <b>leh vznesmo</b> (špičky na základně) - <b>stoj na lopatkách</b> – pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit – přinožením pravé stoj spojny – odrazem <b>snožmo skok přímý s celým obratem</b> , připažením vzpažit	4 x 0,40 b.	
13. předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – přemet <b>stranou a spojitě přemet stranou s půlobratem</b> do stoje přednožného, přinožením stoj spojny, vzpažit	2,00 b.	- neprovedení spojitě 0,50 b.
14. upažením a dřepem/schylmo <b>kotoul vzad přes napnuté paže do vzporu stojmo</b>	1,00 b.	- neplynule provedeno 0,30 b. - dotyk rukou země během dřepu 0,30 b, Skrčené ruce dle FIG
15. vzpřím a výkrokem <b>obrat jednož 180°</b>	0,40 b.	-
16. výkrok levou vpřed, <b>zanožit povyš pravou, upažit (arabeska - NEMÁ předklon tolerance 10°)</b> , <b>výdrž 2s.</b> - podřep zánožný pravou dovnitř pokrčmo, vzpažit, prohnutým předklonem ohnutý předklon, vlnou paží upažit a vzpažit zevnitř.	0,50 b.	- chybějící výdrž 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30° není arabeska uznána
		
	<b>Celkem 10 bodů</b>	

### 3. Kategorie VS1

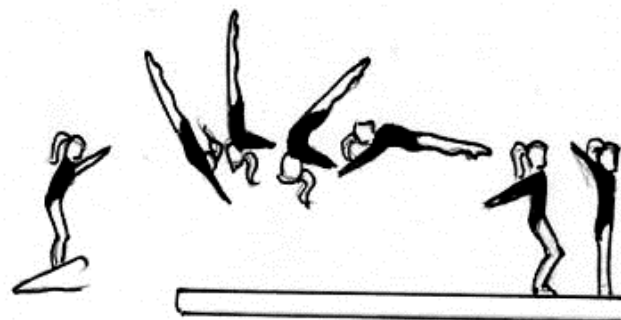
#### Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) salto vpřed toporně = 10 bodů (do schýlení 30°)

salto vpřed schylmo = 9 bodů

salto vpřed skrčmo = 8 bodů

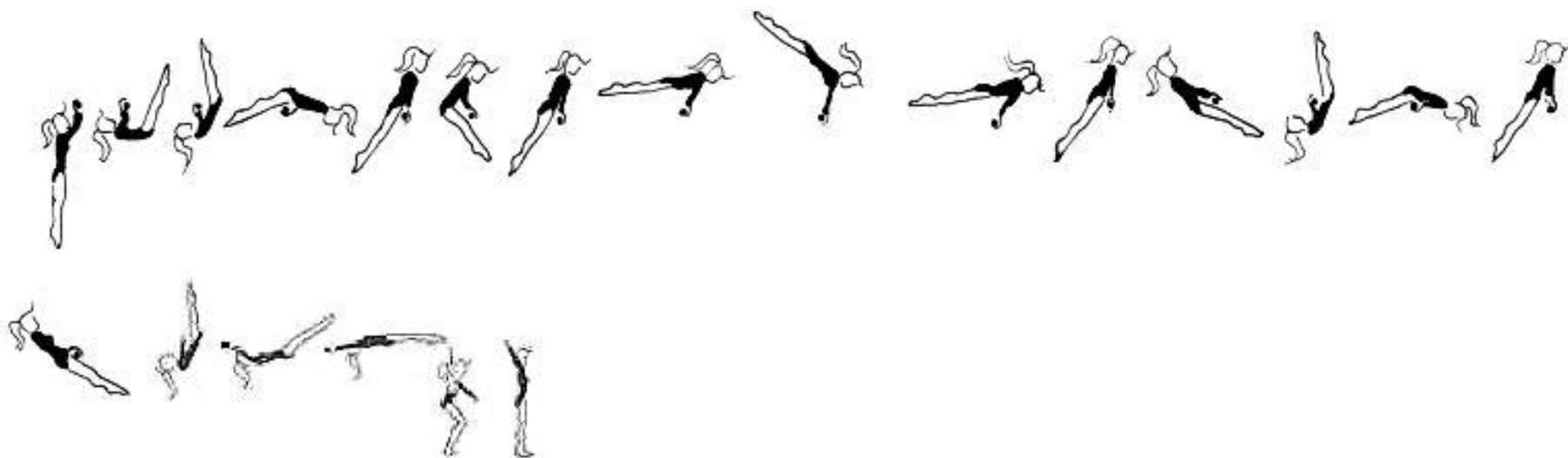
výše doskoku: 20 cm + 10 cm doskoková žíněnka



Chyba	Srážka
- Malé schýlení (>10°- 30°)	0,10
- Nadměrné prohnutí (překopnutí)	0,50
- Provedení „kotoulem“ znamená velmi nízké salto s dopadem na nohy bez dotyku rukou.	5,00

V případě opory rukou či dopadu na jinou část těla než nohy je skok hodnocen nulou.

## Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – bradlová žerď



Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. libovolným provedením výmyk tahem do vzporu a spojitě (nesráží se prázdný kmih)	3,00 b.	- neprovedení výmyku tahem 0,30 / 0,50 b. - mezikmih 0,50
2. zákrah 45° a spojitě	1,50 b.	- zákrah pod 45° 0,10/ v úrovni ramen 0,30 b. - nohy pod úrovní ramen 0,50 b
3. toč vzad do	2,50 b.	- vysazení 0,10/ 0,30/ 0,50 b
4. podmetu	3,00 b.	- boky pod úrovní žerdě 0,50 b. - úhel v bocích 0,10/0,30/0,50 b.
	<b>Celkem 10,00 b.</b>	

## Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – kladina 100 cm

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. <b>Náskok do vzporu a přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.</b>	1,40 b.	
2. <b>Výšvihem zánožmo výskok do vzporu dřepmo a plynulý kotoul vpřed (s dohmatem i bez dohmatu) do stoje spojného</b> (snožmo nebo přes stoj přednožný). <i>Choreografie min 1 pohyb</i>	0,50 výšvih + 1,50 b. kotoul	Chybějící choreografie 0,10 b Neplynulé provedení kotoulu 0,50 b
3. <b>Odradem snožmo přímý skok spojitě skok s bočným roznožením 135°, obrat ve výponu měrném 180°.</b>	0,50 + 1,00 + 0,50 b.	Neprovedení spojitě 0,30 b Roznožení méně než 135° 0,10 / 0,30 / 0,50
4. <i>Choreografie min 5 pohybů,</i> 5. <b>obrat (180°) ve výponu, koleno vpřed na passé.</b>	0,70 b.	Chybějící choreografie 0,50 b
6. <b>Stoj na rukou smožmo bez výdrže do výpadu</b> Předvede-li závodnice stoj kotoul, bude hodnota D uznána a závodnice obdrží neutrální srážku 0,5b	1,50 b.	Nedojítí do stoje na rukou, odchýlení se od vertikály více než -10 stupňů – hodnota se neuznává
7. <b>obrat (180°) ve dřepu. Vztyk s vlnou trupem do výponu</b>	0,50 obrat + 0,50 b vlna	Chybějící výpon 0,40 b
8. 1 až 3 kroky vpřed, <b>seskok rondatem</b>	1,40 b.	
	<b>Celkem 10 bodů</b>	

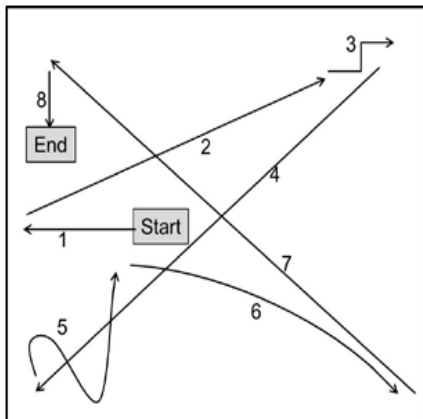
Poznámka: je hodnocen umělecký projev dle FIG (vyjma náskoku) včetně pohybu stranou a nízké polohy.



## Kategorie VS1 A (7-8 let), VS1 B (9 +) – prostná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 6 pohybů <b><u>Dvojný obrat (360°)</u></b>	obrat 360 = 1,2	Chybějící choreografie = 0,60
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <b><u>kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně do 30°)</u></b>	1,00 b.	
3.řada	Choreografie min 6 pohybů <b><u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou</u></b> , kotoul do sedu roznožného. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v <b><u>obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný)</u></b>	Špicar do stoj na rukou = 0,80 obrat do rozštěpu bočního = 0,30	Chybějící choreografie = 0,60
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>rychlý přemet vpřed do postoje přednožného a přemet stranou s půlobratem dovnitř.</u></b>	1,60 b. (1,0; 0,6)	
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <b><u>pomalý přemet vzad.</u></b>	přemet vzad = 1,5	Chybějící choreografie = 0,50
6.řada	<b><u>dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) (min 90°)</u></b> (Ize provést i jako pasáž dle FIG <b><u>Kotoul vzad přes naplé paže do stoje na rukou,</u></b> dokončit do stoje na zemi  dokončení stoje na rukou v rozmezí 10-30° od vertikály – prvek se uznává s hodnotou 0,7 b	dálkový skok = 0,8 skok s přednož = 0,6 kotoul vzad do stoje na rukou= 1,00	Přednožení nižší než 90° = 0,10 / 0,30 Skrčené ruce dle FIG
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>rondat a kontrolovaný přímý výskok.</u></b>	1,20 b. (0,8; 0,4)	
8.řada	<b><u>Závěrečná choreografie min 6 pohybů</u></b>	<b>Celková hodnota = 10,00</b>	Chybějící choreografie = 0,60



Poznámky:

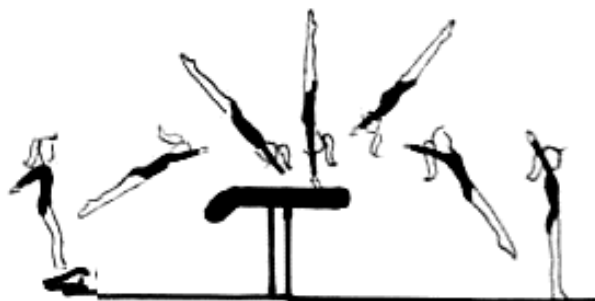
- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodisti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 75 - 90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4 a 7 - srážka 0,3 b

#### 4. Kategorie VS2

##### Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – přeskok, povoleny 2 skoky, lepší se počítá

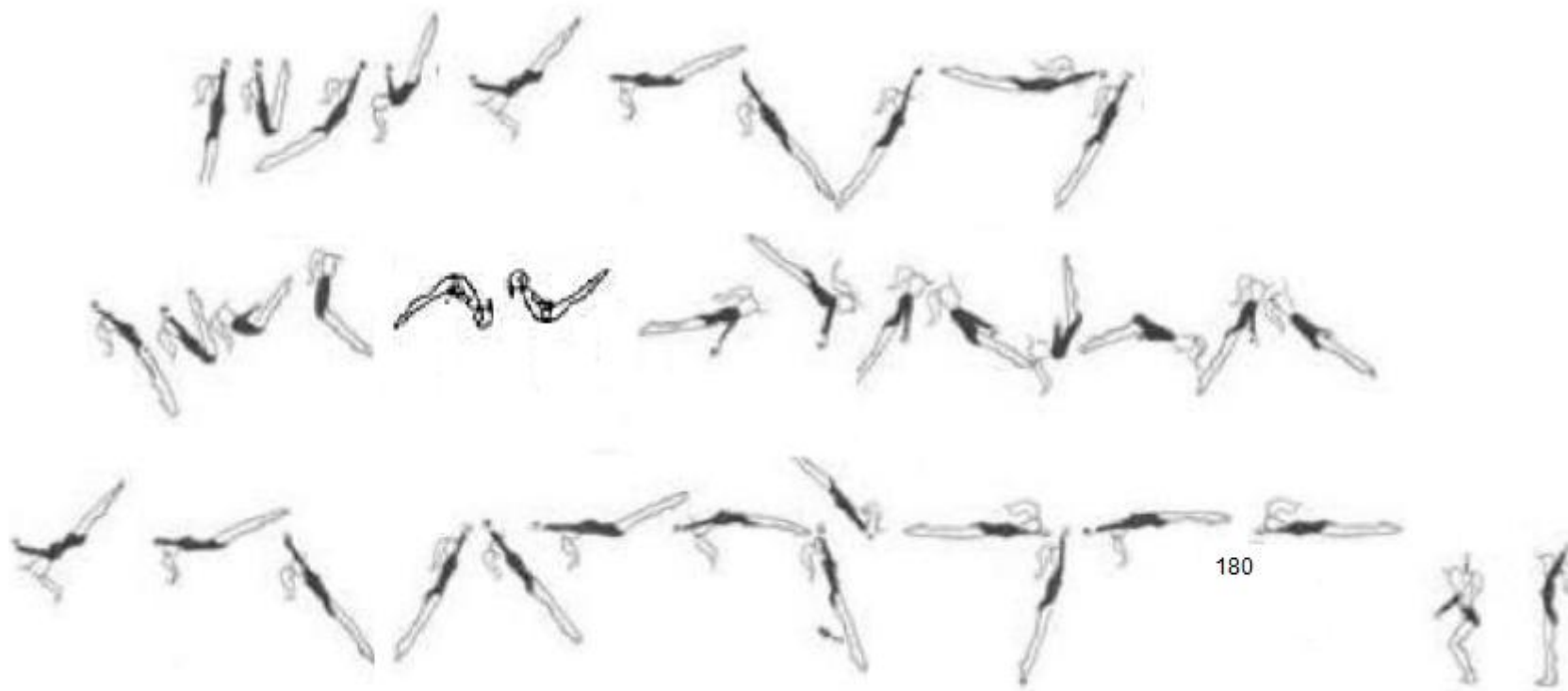
**Přemet vpřed** přes přeskokový stůl. (výška stolu 110 cm), v kategorii VS2 B 115 / 125 cm = 10 bodů

výše doskoku: 40 cm + 10 cm doskoková žíněnka



Chyba	Srážka
- Velké schýlení	0,50
- Schýlení 90° a větší	1,00
- Provedení „kotoulem“	5,00
- Ostatní srážky dle FIG	

**Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerd'**



## Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – bradlová žerd'

Bradla lze podložit a obložit žíněnkami dle potřeby z důvodu bezpečnosti bez srážky.

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
1. Z visu nabrání kmihu (libovolným způsobem) do předkmihu – zákmih	1,0	- Tělo musí dosáhnout > 30° nad žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
2. předkmihem vzepření vzklopno	2,0	- Výrazně pokrčené ruce 0,10 / 0,30 / 0,50 b
3. Toč vpřed, zákmih ve vzporu min. 45 stupňů	1,5	- Špičky v úrovni ramen u zákmihu ve vzporu 0,10 b - Špičky pod úrovní ramen u zákmihu ve vzporu 0,30 b
4. Spojitě toč vzad do kmihu podmetno – zákmih	2,5 (1,0 + 1,5)	- Boky pod úrovní žerdě 0,50 b - Úhel v bocích 0,10 / 0,30 / 0,50 b
5. Předkmih – zákmih	1,0 (0,5 + 0,5)	- Špičky pod žerdí u zákmihu 0,10 b - Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b
6. Předkmihem obrat 180° do smíšeného hmatu a odrazem z obou rukou seskok do stoje.	2,0	- Špičky pod žerdí u předkmihu 0,10 / 0,30 b - Chybějící odraz 0,50 b
	<b>Celkem 10,0</b>	

## Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – kladina

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

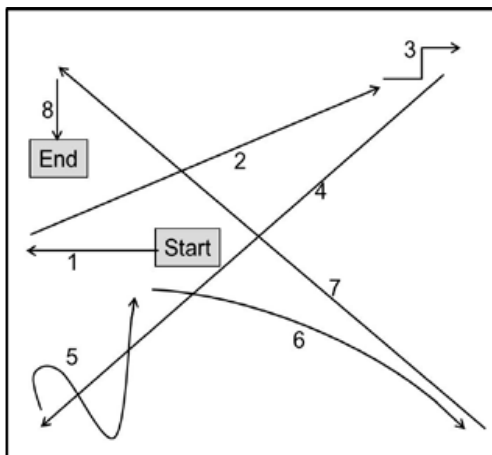
Popis	Hodnota	Chyby a srážky
<b>1.Náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže)</b> (možné provedení odrazem nebo tahem bez dotyku kladiny na horní ploše nebo lze podložku pro náskok přizpůsobit výšce závodnice) a půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně Choreografie min 2 pohyby	0,50 b.	Chybějící choreografie až 0,20 b
<b>2.Pomalý přemet vzad</b> Choreografie min 3 pohyby	2,00 b.	Chybějící choreografie až 0,30 b
<b>3.Předskok a odrazem snožmo přímý skok a spojitě skok s bočným roznožením 135°.</b> Choreografie min 3 pohyby <b>Obrat ve výponu měrném (180°)</b>	2,00 (0,60 skok + 1,00 skok + 0,40 b. obrat)	Chybějící choreografie až 0,30 b Neprovedení spojitě 0,30 b Nesprávné držení těla ve skoku s bočným roznožením 0,10 / 0,30 / 0,50
<b>4.dálkový skok</b> Choreografie min 3 pohyby <b>obrat o 180° ve výponu, koleno vpřed na passé</b>	1,50 b. (1,0 dálkový skok; 0,5 obrat)	Chybějící choreografie až 0,30 b Nesprávné držení těla v dálkovém skoku 0,10 / 0,30 / 0,50
<b>5.Přednožením pravé přemet stranou.</b>  <b>Pohyb stranou dle FIG (choreografie)</b>  <b>Obrat o 180° ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem do výponu</b>	2,50 b. (1,0 přemet stranou; 0,5 pohyb stranou FIG 0,5 obrat ve dřepu 0,5 vlna)	Chybějící výpon 0,30 b
6.1-3 kroky, <b>seskok saltem vpřed skrčmo/schylmo/prohnutě</b>	1,50 b.	
	<b>Celkem 10,0</b>	

## Kategorie VS2 A (8-10 let), VS2 B (11 +) – prostná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 6 pohybů <b><u>Dvojný obrat (360°)</u></b>	obrat 360° = 1,00 b.	chybějící choreografie = 0,6
2.řada	Z rozběhu odrazem snožmo <b><u>salto vpřed skrčmo.</u></b>	1,00 b.	
3.řada	Choreografie min 5 pohybů <b><u>Odrazem z kleku špicar do stoje na ruku</u></b> , kotoul do sedu roznožného. Překřížit levou nohu přes pravou a obrat o 180° vpravo; levou nohu položit před pravou; pokračovat v <b><u>obratu vpravo (180°) do sedu roznožného pravou vpřed (rozštěp bočný)</u></b>	0,70 b. Špicarem stoj na ruku = 0,40; obrat do rozštěpu bočního = 0,30	Chybějící choreografie = 0,5
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>přemet vpřed na obě nohy, spojitě odrazem kotoul letmo (prohnutě nebo lehce vysazeně do 30°), kontrolovaný přímý výskok do přemetového poskoku a přemet stranou.</u></b>	1,90 b. (0,7; 0,6; 0,2; 0,4)	Neprovedení spojitě 0,30 b
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <b><u>přemet vpřed a navázeně přemet stranou.</u></b>	1,10 b. přemet vpřed = 0,7  přemet stranou = 0,4	chybějící choreografie = 0,5 přerušená nebo neprovedená vazba = 0,3
6.řada	spojitě <b><u>dálkový skok a odrazem jednož skok s přednožením pravou (levou) a obr.180° do arabesky s doskokem na odrazovou nohu (Horain)</u></b> (švihová noha nad horizontálou) (lze provést i jako pasáž dle FIG). <b><u>Kotoul vzad do stoje na ruku</u></b> , dokončit ve stoji na zemi	1,80 b. dálkový skok = 0,7 Horain = 0,7 kotoul vzad = 0,4	

7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>rondat, dva fliky a kontrolovaný přímý výskok.</u></b>	2,50 b. rondat = 0,5; flik = 0,8; flik = 1,0; výskok = 0,2	Neprovedení spojitě 0,30 b
8.řada	Závěrečná choreografie min 4 pohyby	<b>Celková hodnota = 10,00</b>	chybějící choreografie = 0,40 b



Poznámky:

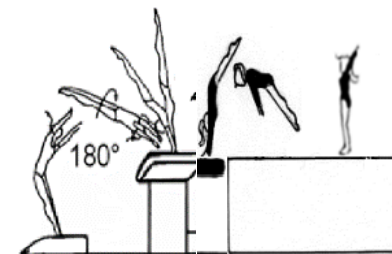
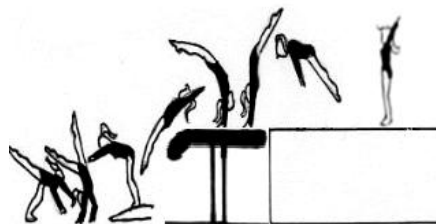
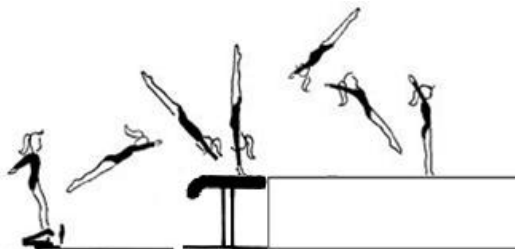
- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závoděšti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 76–90 sekund.
- nespojitě provedení řady 4, 5 a 7 - srážka 0,3 b



## 5. Kategorie VS3

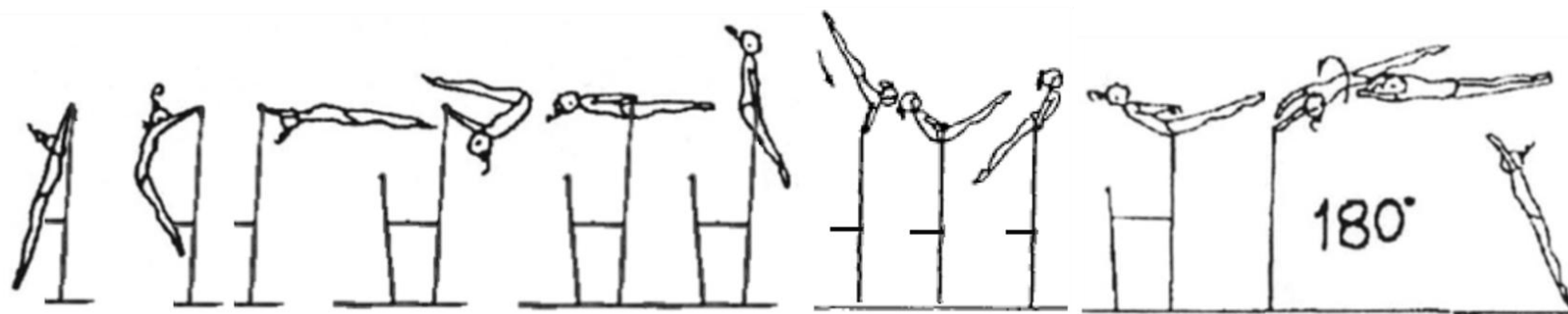
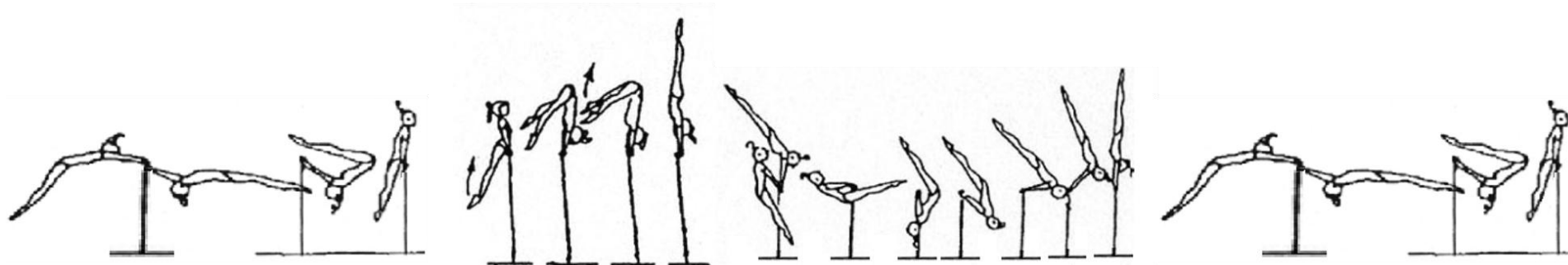
### Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – přeskok (vyžadovány oba skoky)

Stůl 100 cm + žíněnky do roviny (pro druhý přeskok možnost přídavné žíněnky 10 cm)



Chyba	Srážka	Chyba	Srážka
<b>Závodnice musí předvést oba přeskoky. Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.</b>			
<b>1.Přemet vpřed na zvýšenou podložku (stůl 100 cm + žíněnky do roviny) = 10 bodů</b>		<b>2.Rondat na můstek a přemet vzad (flik) na stůl 100cm + žíněnky do roviny, možnost přídavné měkké žíněnky 10 cm = 10 bodů</b> <b>NEBO</b> <b>Přemet s obr. 180° v první letové fázi na stůl 100cm + žíněnky do roviny = 8 bodů</b> (srážky u obratu dle FIG stejně jako pro cukaharu)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mírné vysazení</li> <li>- Velké schýlení</li> <li>- Schýlení 90° a větší</li> <li>- Provedení „kotoulem“</li> </ul>	Bez srážky 0,50 1,00 5,00	**Hodnocení končí při dotyku chodidel se žíněnkou – viz druhý diagram. **Použití bezpečnostního límce je povinné, jinak je přeskok hodnocen 0.	
Doskok na stůl, skok se uznává s příslušnými srážkami za provedení <b>Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 b.</b> <b>Výsledná známka za přeskok je průměrem známek za oba přeskoky.</b>			

**Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla**



## Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – bradla

Lze použít přídatné doskokové žíněnky do výše 40 cm.

Popis	Hodnota	srážky nad rámec FIG
1. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu na n.ž.	0,5	-
2. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
3. libovolný toč vzad do stoje na rukou (přemyk/Stalder/šlapák)	2,0	- dokončení toče > 90° od vertikály srážka 0,5 (t.j celkem 1,0)
4. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu na n.ž.	1,0	-
5. zákmih do vzporu dřepmo/schylmo a přechod do svisu na v.ž	0,5	- bez FIG srážky za přechod bez prvku
6. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	0,5	-
7. zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou	0,5	-
8. veletoč vzad do stoje na rukou	2,0	-
9. předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu	0,5	-
10. toč vzad do	0,5	-
11. podmetu s obr. 180°	1,5	- boky pod úrovní žerdě 0,50 b. - úhel v bocích v podmetu 0,1/0,3/0,5 b
	<b>Celkem 10,0</b>	

V případě přidání prvků nebude udělena srážka za prvek navíc. Panel E sráží dle FIG.

## Kategorie VS3 A (9 - 12), VS3 B (13 +) – kladina

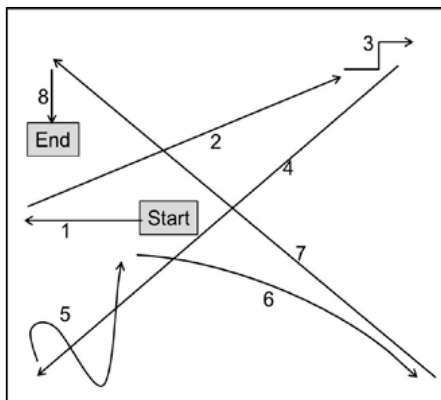
Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

Popis	Hodnota	Chyby a srážky
<b>1. Ze vzporu stojmo čelně náskok do přednosu roznožmo vně (bez výdrže) a zvolna tahem (špicar) do stoje na ruku (výdrž 2 sekundy), libovolný návrat na kladinu (Ize i do nízké polohy).</b> Choreografie min 1 pohyb	1,00 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,3 - Chybějící choreografie 0,1
<b>2. stoj na ruku a navázaně rychlý přemet vzad (blecha/flik)</b>  stojka může být provedena snožmo i roznožmo, samozřejmě v uznatelné poloze	1,30 b. (0,3 stoj na ruku + 1,0 blecha/flik)	- Přerušeni nebo nepředvedeni vazby 0,5
<b>3. Odrazem snožmo skok prohnutě s obr. 180°</b>	0,60 b.	
<b>4. 1-3 rozběhové kroky a dálkový skok ve vazbě se Sissone (píchačka).</b> Choreografie min 4 pohyby <b>obrat (180°) ve výponu na passé</b>	1,80 b. (0,8 dálkový skok + 0,8 píchačka; 0,2 obrat)	- Přerušeni vazba skoků 0,3 - Chybějící choreografie až 0,4
<b>5. Pomalý přemet vpřed (A dle FIG).</b> <b>Pohyb stranou dle FIG.</b> <b>Ze stoje čelně skok prohnutě s doskokem do stoje na kladině čelně.</b>	1,80 b. (0,8 přemet vpřed; 0,4 pohyb stranou dle FIG 0,6 skok čelně)	- přemet vpřed s odrazem rukou 0,3
<b>6. Dvojný obrat (360°) na passé vepředu.</b> Choreografie min 2 pohyby <b>Obrat (180°) ve dřepu. Při napínání nohou vlna trupem se záklonem hlavy do výponu.</b>	<b>2,00 b.</b> (1,0 obrat 360°; 0,4 obrat ve dřepu a 0,6 vlna)	- Chybějící choreografie až 0,2 - Chybějící výpon po vlně 0,3 - <b>Chybějící záklon 0,3</b>
<b>7. 1-3 kroky, přemet stranou nebo jiný akrobatický prvek a salto vzad ve vazbě jako seskok</b>	1,50 b. (0,7; 0,8)	- Přerušeni vazby 0,3
	<b>Celkem 10,0</b>	

## Kategorie VS3 A (9–12), VS3 B (13 +) – prosná

Prvky propojit choreografií přizpůsobené cvičence, určený počet pohybů může být před nebo za prvkem, pořadí prvků musí být zachováno

	Popis	Hodnota	Srážky
1.řada	Choreografie min 7 pohybů <b><u>Obrat dle FIG ze sk. 2 minimálně hodnoty B.</u></b>	0,70 b.  předvedení obratu pouze hodnoty A 0,40 b.	chybějící choreografie 0,7
2.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>rondat, rychlý přemet vzad (flik), temposalto, rychlý přemet vzad (flik) a výskok prohnutě.</u></b>	2,10 b. (0,2; 0,5; 0,7; 0,5; 0,2)	nespojité provedení 0,5 b
3.řada	<b><u>Odrazem z kleku špicar do stoje na rukou s dvojným obratem (360°)</u></b> libovolná choreografie s dotykem země dle FIG. Choreografie min 6 pohybů	1,30 b. stoj na rukou s obratem	chybějící choreografie na zemi 0,6
4.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>přemet vpřed ve vazbě se saltem vpřed skrčmo.</u></b>	1,50 b. (0,5; 1,0)	přerušeni vazby 0,5
5.řada	Choreografie min 5 pohybů <b><u>přemet vpřed z prosta (šprajcka) nebo arab.</u></b>	1,00 b. přemet vpřed z prosta (šprajcka) = 1,0	chybějící choreografie 0,5
6.řada	<b><u>dálkový skok s výměnou nohou (prošvihávka) a kadetový skok</u></b> (Ize provést i jako pasáž dle FIG <b><u>Kotoul vzad do stoje na rukou, obrat o 180° ve stoji na rukou (libovolné provedení)</u></b> .	1,60 b. dálkový skok s výměnou nohou = 0,6 kadetový skok = 0,6 kotoul vzad s obratem = 0,4	
7.řada	Z rozběhu a přemetového poskoku <b><u>rondat, rychlý přemet vzad (flik) a salto vzad toporně / schylmo.</u></b>	1,70 b. (0,2; 0,6; 1,0)	předvedení salta skrčmo 0,3 nespojité provedení 0,5 b
8.řada	Závěrečná choreografie min 4 pohyby		chybějící choreografie 0,4
		<b>Celková hodnota = 10,00</b>	



Poznámky:

- Prostorové rozložení sestavy (směry) lze změnit
- Sestavu lze cvičit na páse i v případě, že je na závodišti k dispozici plocha 12x12, ale přešlapy budou sráženy dle pravidel
- Jednotlivé prvky lze předvádět vlevo i vpravo.
- Hudební doprovod lze použít doporučený či vlastní v délce 78–90 sekund
- nespojitě provedení řady 2, 4 a 7 - srážka 0,5 b

## Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 3 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Kladina 100cm  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků (2/3 G/A nebo A/G)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků (2/3 G/A nebo A/G)
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu)  <b>z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou</b>  <b>pád do lehu na zádech</b>  Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.  Hodnota D = <b>3,00</b> bodů.	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: roudat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1.vzepření vzklopmo 0,50 výmyk tahem 0,30 2. prvek blízky žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky	1. gym. prvek 2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A) 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy 2. obrat jednož min. 360° 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad (3. a 4. nemusí být předvedeno v akro řadě)
<b>Dodatečná pravidla</b>		Jeden prázdný kmih je povolen.	Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat bez hudby (uplatňují se srážky za um. projev vyjma muzikálnosti) Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

## Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 5 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 6 prvků (3G+3A)
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Přeskokový stůl 110 cm <b>volný přeskok</b>  -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -další dle FIG  Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo (schylmo) do vzporu dřepmo (schylmo), podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok prohnutě v provedení čelně skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v uonožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, skok se skrčením přednožmo, odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1.vzepření vzklopmo 2. prvek blízky žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.stoj na rukou	1.spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° dle FIG 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° 2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad
<b>Dodatečná pravidla</b>			Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, vyjma SP2 kotoul, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat <b>Hudba povinná. Uplatňují se srážky za umělecký projev.</b> maximální čas 90 s. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

\*Skladební požadavek pro kladinu je totožný se SP č. 2 dle FIG pravidel platných od 1.1.2025



## Doplňková tabulka prvků A nad rámeček pravidel FIG

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
roznožka = 0,80 roznožka se zášvihem = 1,30 skrčka = 1,00 skrčka se zášvihem = 1,50	výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž. výskok skrčmo/schylmo do vzporu dřepmo/schylmo podmet ze vzporu stojmo podmet ze zákmihu	kotoul vpřed s přehmatem rychlý kotoul vpřed kotoul vzad přes rameno, skok prohnutě s obr. 180° (G) skok prohnutě v provedení čelně (G) skok se skrčením přednožmo (kufr) (G) obrat o 180° přednožením do zanožení (G) obrat jednož o 180° v libov. provedení (G) váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) (G) náskok do vzporu dřepmo (A)  závěry: rondat přemet zánožka arab šprajcka  Pozn. nůžky FIG ve stejné kolonce jako čertík FIG, proto lze použít jen jeden z těchto prvků	kotoul vpřed (začíná a končí na nohou, provedení přes naplé paže)  dřepem/schylmo kotoul vzad přes napnuté ruce do vzporu stojmo (začíná a končí na nohou)  stoj na rukou snožmo stoj kotoul ( končí na nohou) kotoul vzad do stoje na rukou přemet stranou přemet vpřed zvolna přemet vzad zvolna skok se skrčením přednožmo (kufr) (G)  odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy  Pozn. nůžky FIG ve stejné kolonce jako čertík FIG, proto lze použít jen jeden z těchto prvků