

# Úprava pravidel sportovní gymnastiky pro ženské složky pro školení rozhodčích SG ve sportovní všestrannosti 2023

(dále jen „Pravidla“)

## Obsah

1	Pravidla pro závodnice, instruktory a rozhodčí .....	2
1.1	Účel a cíl pravidel .....	2
1.2	Práva a povinnosti závodnic, cvičitelů a rozhodčích.....	2
1.2.1	Povinnosti závodnice .....	2
1.2.2	Práva cvičitele .....	3
1.2.3	Povinnosti cvičitele .....	3
1.2.4	Srážky za nesprávné chování závodnice nebo cvičitele .....	3
1.2.5	Povinnosti rozhodčích.....	4
1.2.6	Sliby .....	5
1.3	Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky.....	5
1.3.1	Doporučené složení skupin rozhodčích .....	5
1.3.2	Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka.....	5
1.3.3	Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky .....	5
2	Pravidla hodnocení cvičení .....	7
2.1	Hodnocení cvičení .....	7
2.2	Hodnocení sestav .....	7
2.2.1	Hlediska hodnocení.....	7
2.2.2	Tabulka všeobecných chyb a srážek .....	8
2.3	Přeskok .....	10
2.3.1	Charakteristika disciplíny .....	10
2.3.2	Tabulka specifických srážek – přeskok .....	10
2.4	Hrazda.....	11
2.4.1	Charakteristika disciplíny .....	11
2.4.2	Tabulka specifických srážek – hrazda .....	11
2.5	Kladina .....	12
2.5.1	Charakteristika disciplíny .....	12
2.5.2	Tabulka specifických srážek – kladina .....	12
2.6	Prostná .....	13
2.6.1	Charakteristika disciplíny .....	13
2.6.2	Tabulka specifických srážek – prostná .....	13

# 1 Pravidla pro závodnice, instruktory a rozhodčí

## 1.1 Účel a cíl pravidel

Hlavním účelem Pravidel je vytvořit předpoklady pro zdárný průběh soutěží a zaručit co možná nejobjektivnější hodnocení sestav a nejjednodušší hodnocení výkonů ve sportovní gymnastice.

Cílem Pravidel je především:

- zaručit určení nejlepší závodnice, případně družstva v každé soutěži;
- vést cvičitele a závodnice při nácviku a sestavování závodních sestav a následně při každé soutěži;
- poskytovat informace o zdrojích dalších technických údajů a pravidel, které rozhodčí, cvičitelé a závodnice potřebují při soutěžích.

## 1.2 Práva a povinnosti závodnic, cvičitelů a rozhodčích

### 1.2.1 Práva závodnice

Závodnice má právo:

- na správné a spravedlivé ohodnocení sestavy podle závodních sestav sportovní gymnastiky ženských složek ČASPV a Pravidel;
- podle své vůle mít cvičky, ponožky;
- nosit bandáže a dlaňové řemínky;
- mít na každém nářadí čas na rozcvičení podle propozic daného závodu;
- opakovat sestavu, jestliže byla přerušena bez vlastního zavinění (závada na nářadí nebo organizační problém);
- na oznámení nebo ukázání své známky ihned po docvičení (případně po docvičení družstva);
- na přítomnost jednoho cvičitele na každém nářadí.

### 1.2.1 Povinnosti závodnice

Závodnice musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže a svá práva závodnice a řídit se jimi;
- mít na sobě odpovídající sportovní, neprůhledný gymnastický trikot (úzká ramínka nejsou povolena); krátké přiléhavé kalhoty sahající maximálně do poloviny stehů jsou povoleny;
- mít dobře upevněné a bezpečné vlasové doplňky;
- mít řádně připevněné bandáže, dlaňové řemínky a jiné ochranné pomůcky;
- mít jednotné úbory v závodě družstev – trikot nebo trikot s krátkými kalhotami;
- se představit vrchní rozhodčí před a po předvedení své sestavy;
- se zúčastnit vyhlášení vítězů, které se jí týká.

Závodnice nesmí:

- mít šperky, ozdobné řemínky, ozdobné vlasové doplňky;
- mít oděvní doplňky – kapuce, rukavice, návleky, pásy, přezky a podobně;
- v průběhu závodu mluvit s rozhodčími;
- sama upravovat výšku žádného nářadí;
- opustit závodníště v průběhu soutěže bez vědomí hlavní, resp. vrchní rozhodčí – jinak následuje diskvalifikace (platí i pro družstvo!);
- se chovat nesportovně.

## 1.2.2 Práva cvičitele

Cvičitel má právo:

- pomáhat závodnici nebo družstvu připravit nářadí pro soutěž;
- pomáhat závodnici nebo družstvu v průběhu rozcvičení;
- poskytnout záchranu při doskoku u přeskoku, případně při nebezpečných prvcích na ostatním nářadí, nesmí však krýt výhled rozhodčím;
- pomoci nebo poradit závodnici v průběhu 30 sekund (10 sekund na kladině), které má k dispozici po pádu z nářadí, anebo na přeskoku mezi prvním a druhým skokem;
- na odstranění můstku u kladiny nebo hrazdy.

## 1.2.3 Povinnosti cvičitele

Cvičitel musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže, znát svá práva a povinnosti, chovat se podle Pravidel;
- informovat závodnice o závodních sestavách, propozicích dané soutěže a o jejich právech a povinnostech ve smyslu Pravidel, včetně možných srážek při jejich porušení;
- být oblečen ve sportovním oblečení a mít obuv do tělocvičny;
- předat vrchní rozhodčí pořadí závodnic v dané disciplíně;
- se chovat disciplinovaně.

Cvičitel nesmí:

- zdržovat průběh soutěže, omezovat práva jiných účastnic soutěže;
- mluvit na závodnici, dávat závodnici žádné znamení, dotýkat se nářadí a žádným způsobem jí pomáhat v průběhu předvádění sestavy;
- se během závodu dotazovat na hodnocení a diskutovat s rozhodčími.

## 1.2.4 Srážky za nesprávné chování závodnice nebo cvičitele

Přehled srážek uvádí následující tabulka.

Přestupek	Srážka
<b>Porušení pravidel o chování</b>	
Porušení pravidel o oblečení a doplňcích	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Nepředstavení se rozhodčím před nebo po cvičení	vždy 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Cvičitel mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Cvičitel brání rozhodčím ve výhledu	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Překročení času po pádu	Sestava se považuje za ukončenou
<b>Porušení pravidel o nářadí</b>	
Cvičitel přemísťuje přídavnou žíněnku během cvičení	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Změna či zvýšení nářadí	Diskvalifikace závodnice
<b>Přestupky družstva</b>	
Nejednotnost oblečení	0,5 z konečného výsledku družstva, jedenkrát za závod, sráží počtáři s hlavní rozhodčí na návrh kterékoli vrchní rozhodčí

*Upozornění: protesty proti výsledné známce závodnice se ve sportovní gymnastice ve výše uvedených soutěžích nepřijímají.*

## 1.2.5 Povinnosti rozhodčích

### 1.2.5.1 Povinnosti všech rozhodčích

Všichni rozhodčí musí:

- dobře znát a mít s sebou závodní sestavy, propozice dané soutěže a Pravidla, případně další pomůcky, které potřebují k výkonu svých povinností v soutěži;
- mít platnou kvalifikaci rozhodčí SG pro danou soutěž;
- se zúčastnit porady rozhodčích před soutěží;
- se na soutěž dostavit v předepsaném oblečení (tmavá sukně nebo kalhoty, bílá košile, tmavé sako, obuv vhodná do tělocvičny);
- být na závodě minimálně jednu hodinu před zahájením závodu, pokud nebyly v propozicích závodu jiné instrukce;
- setrvat na přiděleném místě a nemít v průběhu závodu kontakt nebo diskuse se závodnicemi, instruktory nebo jinými rozhodčími;
- každý výkon hodnotit samostatně, objektivně, přesně a rychle;
- se v případě pochybností rozhodovat ve prospěch závodnice;
- zaznamenat cvičenou sestavu a být připraven obhájit své hodnocení sestavy;
- správně a předepsanou formou vyplnit a podepsat bodovací lístky;
- dbát pokynů nadřízené rozhodčí;
- se za všech okolností chovat profesionálně.

### 1.2.5.2 Povinnosti vrchní rozhodčí

Vrchní rozhodčí:

- vede poradu všech rozhodčích své skupiny před soutěží;
- kontroluje stav náradí a dopadových ploch před zahájením soutěže i v jejím průběhu;
- řídí a kontroluje práci všech členů své skupiny rozhodčích;
- je spojkou mezi svou skupinou rozhodčích a hlavním rozhodčím, resp. vedením soutěže;
- zajišťuje hladký průběh soutěže ve své disciplíně, včetně řízení doby rozcvičení;
- dává znamení k zahájení cvičení;
- v sestavách kontroluje splnění skladebních požadavků a počet předvedených bonifikovaných prvků;
- musí mít záznam obsahu cvičení u každé závodnice;
- svou známku musí napsat jako první;
- je plně zodpovědná za:
  - kontrolu známek udělených rozhodčími v příslušném panelu;
  - kontrolu přípustných rozdílů mezi středními známkami;
  - výpočet výsledné známky;
- při zjištění nepovolených rozdílů svolává poradu své skupiny rozhodčích za účelem konzultace nebo změny známky;
- odečítá srážky za porušení pravidel;
- uděluje srážku za nedodržení časového limitu (z výsledné známky na náradí);
- oznamuje nebo ukazuje výslednou známku.

### 1.2.5.3 Povinnosti hlavní/ho rozhodčí

Hlavní rozhodčí:

- jmenuje vrchní rozhodčí jednotlivých disciplín;
- rozděljuje rozhodčí do skupin podle disciplín;
- vede úvodní poradu všech rozhodčích před soutěží;
- řídí průběh celé soutěže;
- dohlíží po celou dobu soutěže na průběh rozhodování v jednotlivých disciplínách;
- ve spolupráci s ředitelem soutěže a případně vrchní rozhodčí na náradí řeší sporné nebo neočekávané situace a vzniklé problémy.

## 1.2.6 Sliby

### 1.2.6.1 Doporučený slib závodnic (je možné jej číst):

*„Jménem všech závodnic slibuji, že budeme respektovat a dodržovat pravidla soutěže, zavazujeme se závodit bez použití dopingu a drog, v pravém sportovním duchu, pro slávu sportu a čest závodníků.“*

### 1.2.6.2 Doporučený slib rozhodčích:

*„Jménem všech rozhodčích slibuji, že v této soutěži budeme rozhodovat spravedlivě, objektivně a zcela nestranně, při respektování a dodržování pravidel, která se na tuto soutěž vztahují a v pravém sportovním duchu.“*

## 1.3 Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky

### 1.3.1 Doporučené složení skupin rozhodčích

Pro Přebor ČOS je skupina rozhodčích na každé disciplíně složena z jedné vrchní rozhodčí a čtyř rozhodčích - 1 + 4.

Pro krajské nebo oblastní soutěže je možné sestavit skupinu z jedné vrchní rozhodčí a dvou rozhodčích - 1 + 2.

Pro regionální nebo župní soutěže je možné sestavit skupinu rozhodčích minimálně ze dvou rozhodčích.

Každé vrchní rozhodčí může organizátor soutěže přidělit jednu pomocnou sílu.

Rozhodčí každé skupiny jsou při všech soutěžích rozmístěni v patřičných odstupech.

### 1.3.2 Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka

- **5 rozhodčích** (1 vrchní rozhodčí + 4 rozhodčí) – **ideální stav**. Zámka vrchní rozhodčí je kontrolní. U zbývajících čtyř známek se škrtná nejvyšší a nejnižší – výsledná známka je průměrem dvou středních známek.
- **4 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 3 rozhodčí). Bodují všechny čtyři, opět nejvyšší a nejnižší známka se škrtná – výsledná známka je průměrem dvou středních známek.
- **3 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 2 rozhodčí). Bodují všechny rozhodčí, výsledná známka je průměrem všech tří známek.
- **2 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 1 rozhodčí). Bodují obě rozhodčí. Výsledná známka je průměrem jejich známek.

### 1.3.3 Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky

Rozdíl mezi dvěma středními (nebo zbývajícími) známkami musí splňovat následující:

<i>výsledná známka v rozmezí</i>	<i>povolená tolerance</i>
9,50 – 10,00	0,1 bodu
9,00 – 9,45	0,2 bodu
8,50 – 8,95	0,3 bodu
6,00 – 8,45	0,5 bodu
nižší než 6,00	0,8 bodu

Jsou-li rozdíly mezi známkami větší, než je výše uvedeno, svolá vrchní rozhodčí poradu rozhodčích své skupiny, během níž **bud'**:

- a) rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly dané toleranci, **anebo**
- b) rozhodčí nesouhlasí s úpravou známky a jako výsledná známka se vypočítá tzv. **základní - base známka**, což je průměr mezi známkou vrchní rozhodčí a průměrem středních známek rozhodčích. Je vypočtena na setiny.

Příklad č. 1 – 1 vrchní + 4 rozhodčí:

vrchní rozhodčí	rozhodčí 1	rozhodčí 2	rozhodčí 3	rozhodčí 4
8.8	9.3	8.6	8.7	9.4

Průměr dvou středních známek (nejsou v toleranci):  $(9.3 + 8.7) : 2 = 9.0$

Průměr známky vrchní rozhodčí a středních známek:  $(8.8 + 9.0) : 2 = 8.9$

---

Příklad č. 2 – 1 vrchní + 3 rozhodčí:

vrchní rozhodčí	rozhodčí 1	rozhodčí 2	rozhodčí 3
8.8	9.3	8.6	9.4

Průměr dvou středních známek (nejsou v toleranci):  $(9.3 + 8.8) : 2 = 9.05$

Průměr známky vrchní rozhodčí a středních známek:  $(8.8 + 9.05) : 2 = 8.93$

---

Příklad č. 3 – 1 vrchní + 2 rozhodčí:

vrchní rozhodčí	rozhodčí 1	rozhodčí 2
8.8	9.3	8.6

Průměr všech tří známek (nejsou v toleranci):  $(8.8 + 9.3 + 8.6) : 3 = 8.9$

Průměr známky vrchní rozhodčí a průměr všech 3 známek:  $(8.8 + 8.9) : 2 = 8.85$

---

## 2 Pravidla hodnocení cvičení

### 2.1 Hodnocení cvičení

Všeobecné směrnice pro hodnocení cvičení jsou:

- rozhodčí nesmí v průběhu soutěže vykonávat žádné další funkce (např. vedoucí družstva, cvičitel);
- sestava nemůže být u stejné závodnice hodnocena opakovaně. Výjimkou je technická závada na náradí nebo organizační problém nezaviněný závodnicí – o opakování rozhodne vrchní rozhodčí dané disciplíny;
- **rozhodčí hodnotí vždy to, co je zacvičeno.**

### 2.2 Hodnocení sestav

Hodnocení sestav vychází ze základních pravidel pro tvorbu sestav, která musí splňovat následující:

- obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice;
- obtížnost sestavy nesmí být nikdy zvyšována na úkor technicky správného provedení;
- cvičební jistota a elegance jsou hlavními faktory estetického projevu;
- cvičitelé i závodnice musí volit cvičební tvary a jejich vazby tak, aby riziko zranění bylo co nejmenší.

#### 2.2.1 Hlediska hodnocení

Sestavy se hodnotí ze tří hledisek:

- obtížnost – obsahová skladba sestavy (povinné skupiny cvičebních tvarů).
- provedení – technika cvičení a držení těla;
- bonifikace – uvedeny v seznamu bonifikovaných prvků závodních sestav.

##### 2.2.1.1 Obtížnost

Uznání obtížnosti prvku:

- obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě;
- jestliže se prvek plně nezdaří, bude uplatněna srážka za techniku cviku a provedení;
- v případě dopomoci cvičitele – prvek nebude uznán (srážka celé hodnoty požadavku)
- vynechání povinného požadavku – srážka celé hodnoty
- při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku (pokud přímo v závodních sestavách není uvedeno jinak).
- Pro přeskok je stanovena bodová hodnota příslušného skoku.

##### 2.2.1.2 Provedení

Provedení sestavy se dělí na:

- technické provedení prvků a vazeb;
- držení těla.

Chyby technického provedení a držení těla jsou rozděleny do 3 kategorií:

- malá chyba 0,1 bodu (např. špatné držení paží, nohou, malé roznožení)
- střední chyba 0,2-0,3 bodu (např. nízké skoky, odchylky od správné techniky)
- velká chyba 0,4-0,5 bodu (velké odchýlení od techniky, dopomoc, pády)

##### 2.2.1.3 Bonifikace

Výčet bonifikovaných prvků, jejich hodnoty a podmínky pro uznání obsahují závodní sestavy.

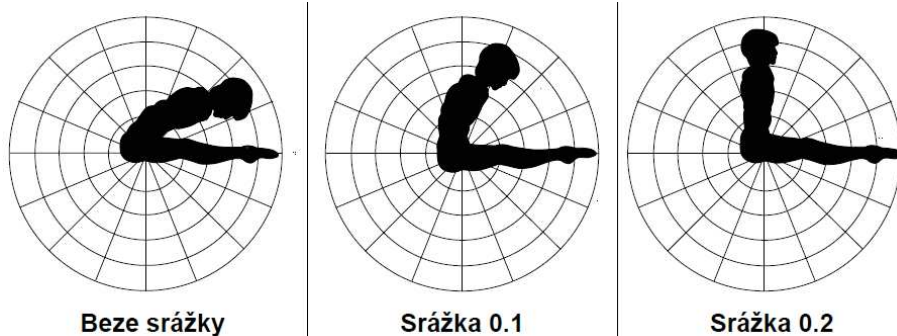
## 2.2.2 Tabulka všeobecných chyb a srážek

Druhy chyb		Malé	střední	velké
Srážky udělované sborem rozhodčích		0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
<b>Chyby v držení těla</b>				
- uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla a nohou během cvičení	pokaždé	0,1	0,2	x
- pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen	pokaždé	0,1 < 10°	0,2 > 10°	x
- roznožení	pokaždé	0,1	x	x
<b>Technické chyby</b>				
- nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází	pokaždé	0,1	0,2	x
- nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí (viz obr. 1-3)	pokaždé	0,1	0,2	x
- nedostatečné roznožení (viz obr. 4)		0,1	0,2	x
- dotyk nářadí nebo žíněnky nohou, rukou v rozporu s technikou		x	0,2	x
- obraty nedotočené nebo přetočené (viz obr. 5)	pokaždé	x	0,2	x
- zachycení se nářadí, aby bylo zabráněno pádu	pokaždé	x	0,3	x
<b>Ztráta rovnováhy při dopadech z prvku a doskocích</b>				
- malý poskok		0,1	x	x
- 1 krok		0,1	x	x
- 2 kroky		x	0,2	x
- 3 kroky		x	0,3	x
- více než tři kroky		x	0,3	x
- pád na kolena, do sedu nebo na nářadí, na obě ruce		x	x	0,5
- přídatné pohyby k udržení rovnováhy		0,1	0,2-0,3	x
<b>Chyby ve skladbě</b>				
- nedostatečně pestrá skladba (choreografie)			0,2	
- nedostatečně využití délky kladiny (tolerance 0,5 m) a prostných (tolerance 1 m)	pokaždé	x	0,2	x
- nedostatečná dynamika			0,3	
<b>Srážky z výsledné známky – odečítá vrchní rozhodčí</b>				
- odrazový můstek položený na žíněnce navíc			0,3	
- cvičení bez pokynu vrchní rozhodčí	nehodnotí se, neplatná sestava			
- opuštění závodíště bez ohlášení	diskvalifikace			
- poskytnutí dopomoci (kromě přeskočení)	pokaždé	x	x	0,5

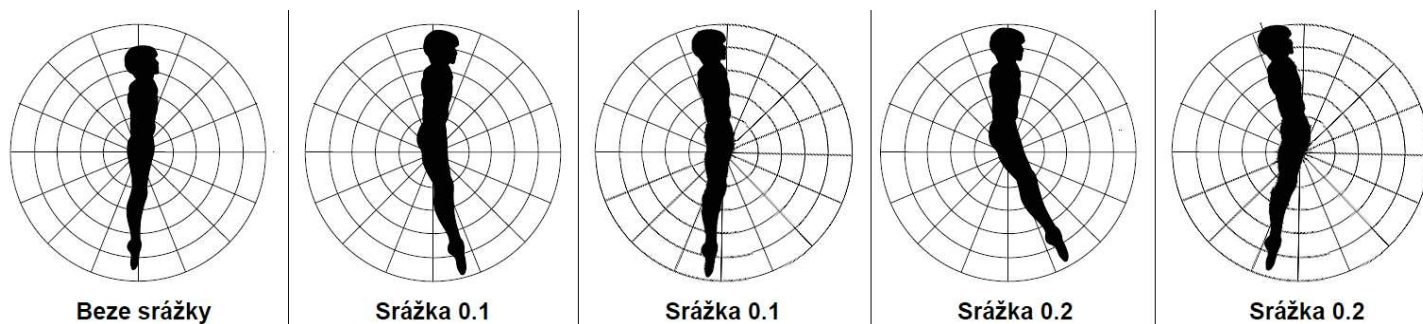




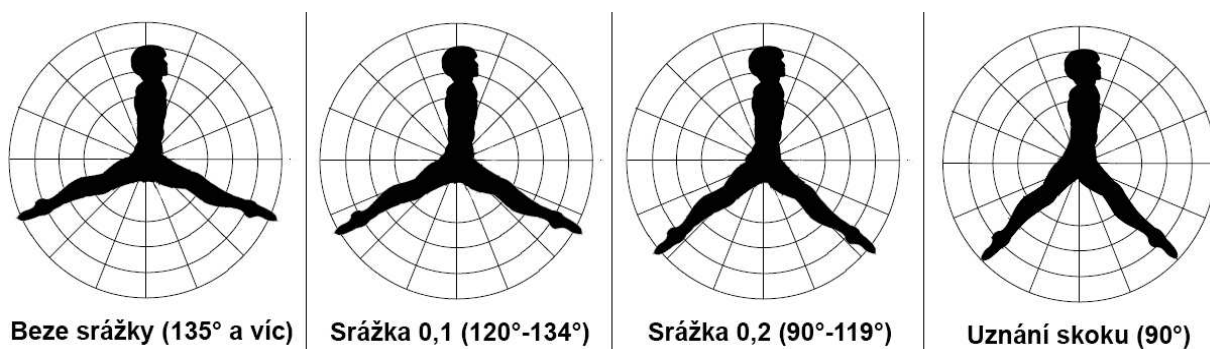
*Obrázek 1: Poloha skrčmo – vodítka ke srážkám*



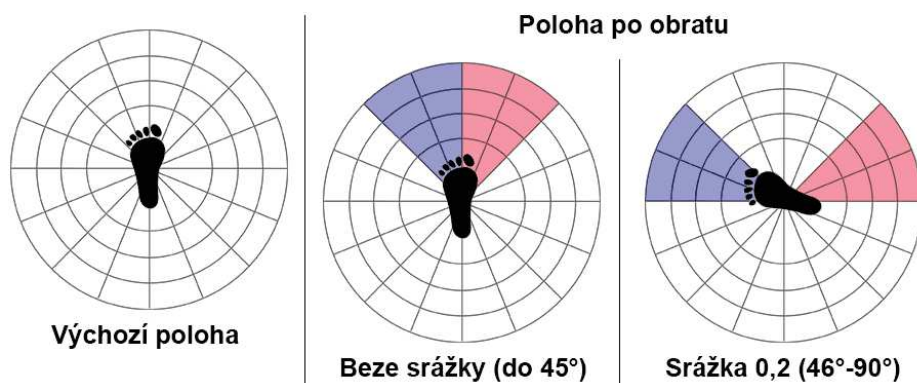
*Obrázek 2: Poloha schylmo – vodítka ke srážkám*



*Obrázek 3: Poloha toporně – vodítka ke srážkám*



*Obrázek 4: Nedostatečné roznožení ve skocích – vodítka ke srážkám*



*Obrázek 5: Nedotočené nebo přetočené obraty – vodítka ke srážkám*

## 2.3 Přeskok

### 2.3.1 Charakteristika disciplíny

Přeskok se provádí přes přeskokové nářadí.

Základem hodnocení je hodnota příslušného skoku.

Přeskok se provádí z rozběhu po odrazu snožmo z jednoho odrazového můstku, s dohmatem oběma rukama na přeskokové nářadí.

Přeskok začíná rozběhem a končí doskokem ve stoji spatném za nářadím, čelem nebo zády k přeskokovému nářadí.

Délka rozběhu je libovolná.

Závodnice má právo na nový opakovaný rozběh bez srážky, nedotkne-li se můstku ani nářadí, a to pouze jednou! U obou skoků mohou být maximálně 3 rozběhy.

Hodnotí se oba skoky a obě známky se zapisují do protokolu, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

Skok se hodnotí nulou v následujících případech:

- po rozběhu závodnice oběhne přeskokové nářadí a dotkne se můstku nebo nářadí;
- závodnice se odrazí z odrazového můstku 2x (dvojitý odraz);
- závodnice se odrazí z přeskokového nářadí nohama;
- skok je tak nezdařený, že není možné jej rozeznat;
- skok je proveden dvojným dohmatem (závodnice se 2x odrazí oběma rukama);
- doskok není s dopadem na nohy (první se dotkne země jiná část těla než nohy).

### 2.3.2 Tabulka specifických srážek – přeskok

Druhy chyb Srážka udělovaná sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
První letová fáze				
- nízká, krátká		0,1	0,3	0,5
- velké vysazení		0,1	0,3	0,5
- předčasné skrčení (skrčka), roznožení (roznožka)		0,1	0,3	x
Oporová fáze				
- pokrčení paží		0,1	0,3	x
- skrčení paží u přemetových skoků		x	x	0,5
- nedostatečné skrčení, schýlení, roznožení		0,1	0,2	x
- dohmat jednoruč nebo bez dohmatu		x	x	x
	neplatný přeskok			
Druhá letová fáze				
- nedostatečná výška, délka		0,1	0,3	0,5
- nedostatečné skrčení, schýlení		x	0,2	x
- nenapřímení před doskokem		0,1	0,2	x
- nedostatečný odraz		x	0,3	0,5
Doskok				
- odchýlení od přímého směru		x	0,3	x
- pád na kolena, do sedu, nebo s oporou rukama		x	x	0,5
Dotyk přeskokového nářadí chodidly, nártý		x	x	0,5
Dynamika skoku		x	0,3	x
Přerušení skoku	neplatný přeskok	x	x	x
Poskytování dopomoci či záchrany během přeskoku	neplatný přeskok	x	x	x
Rozběh bez provedení přeskoku s dotykem nářadí	neplatný přeskok	x	x	x
Přeskok neodpovídá popisu	neplatný přeskok	x	x	x
Dvojitý odraz z můstku	neplatný přeskok	x	x	x

## 2.4 Hrazda

### 2.4.1 Charakteristika disciplíny

Sestava se skládá z různých strukturálních prvků, což jsou:

- a) náskoky
- b) toče nebo visy
- c) vzepření nebo svisy
- d) výšvihy a přešvihy
- e) seskoky

Hodnocení sestavy začíná odrazem ze země nebo můstku. Základem hodnocení je hodnota předvedené sestavy.

### 2.4.2 Tabulka specifických srážek – hrazda

Druhy chyb Srážka udělována sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Odraz nebo rozběh u náskoku se opakuje	pokaždé	x	x	0,5
Držení nohou - nohy pokrčené - nohy skrčené		0,1 x	0,3 x	x 0,5
Výmyk – těžkopádný, dotahovaný, neplynulý		0,1	0,3	0,5
Vzepření - dotahované, s pokrčenými pažemi - nesprávný kmih		0,1 0,1	0,3 0,3	x x
Toče - nízký zákmih (<45°) - prohnutý zákmih - pokrčené paže - vysazený toč vzad		x x 0,1 0,1	0,3 0,2 0,3 0,3	x x 0,5 x
Opožděný přešvih	pokaždé	0,1	x	x
Dotyk hrazdy (např. při přešvihu)	pokaždé	0,1	x	x
Seskok - nízký odkmih nebo zákmih (<45°) - nízký podmet (boky pod úrovní žerdě) - nenapřímení se - krátký seskok		x x x x	0,3 0,3 0,3 0,2	x x x x
Mezikmih	pokaždé	x	0,3	x
Po pádu přerušení sestavy nad 30 sekund		sestava se dále nehodnotí		
Přerušení plynulosti sestavy	pokaždé	x	0,3	x

## 2.5 Kladina

### 2.5.1 Charakteristika disciplíny

Hodnocení cvičení začíná odrazem z můstku nebo ze země.

Druhý rozběh je povolen se srážkou.

Čas se začíná měřit odrazem ze země nebo můstku a končí s doskokem na žíněnku. Informace o čase se oznámí 10 sekund před časovým limitem (ústně slovem „čas“ nebo zvukovým signálem).

Při pádu z náradí nebo na náradí je povoleno přerušení 10 sekund a tento čas se nepočítá do celkového času cvičení. Jestliže je tento čas překročen, je cvičení považováno za ukončené.

Cvičení na kladině se řídí a hodnotí podle závodních sestav nebo daného závodního rozpisu.

Sestava na kladině obsahuje různé strukturální prvky:

- náskoky a seskoky
- akrobatické prvky s pohybem vpřed, stranou, vzad
- obraty
- skoky, poskoky
- rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- střídání rychlých a pomalých pohybů;
- skoků, obrátů a jiných gymnastických prvků;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- kombinace kroků a běhu, vln paží a tělem.

### 2.5.2 Tabulka specifických srážek – kladina

Druhy chyb Srážka udělována sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Nedostatečná výdrž v rovnovážných prvcích (< 2 sec)		neplatný prvek		
Skoky				
- nízké	pokaždé	0,1	0,2	x
- malý rozsah (viz obr. 4)	pokaždé	0,1	0,2-0,3	x
Obraty				
- pomalé, nejisté	pokaždé	0,1	x	x
- na plném chodidle	pokaždé	x	0,2	x
- nedotočené, přetočené (viz obr. 5)	pokaždé	x	0,2	x
Akrobatické prvky				
- stoj na ruce nevytažený z ramen, vysazený, prohnutý	pokaždé	0,1	0,3	
- přemet stranou vysazený, směrově nepřesný	pokaždé	0,1	0,3	
Seskok				
- nízký, krátký		x	0,3	x
- směrově nepřesný		0,1	0,2	x
- vysazený stoj na ruce		x	0,3	x
- neprojití stojem na ruce		x	0,3	0,5
- nedostatečný odraz		x	0,3	0,5
Neprojití 2x délky kladiny		x	x	0,5
Nevyužití celé délky náradí (alespoň 1x)		x	0,2	x
Opření nohou o bok kladiny		pokaždé	x	x
Pád do závěsu		pokaždé	x	0,5
Druhý rozběh a odraz z můstku nebo země		pokaždé	x	0,5
Překročení doby 10 sekund po pádu		sestava se pokládá za ukončenou		
Nedodržení časového limitu (krátká nebo dlouhá sestava)		0,1	x	x

## 2.6 Prostná

### 2.6.1 Charakteristika disciplíny

Cvičí se na akrobatickém pásu 12-17 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12 x 12 m.

Cvičení prostných je doprovázeno hudbou.

Čas se začíná měřit s prvním pohybem závodnice a stopky se zastaví, když závodnice ukončí svoji sestavu.

Sestava obsahuje různé strukturální prvky:

- gymnastické prvky – obraty, skoky, poskoky, rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu, vlny paží a vlny tělem, kombinace kroků a běhu
- akrobatické prvky – s letovou nebo bez letové fáze s pohybem vpřed, stranou, vzad
- obraty
- skoky, poskoky
- rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- akrobatické řady;
- gymnastické řady;
- akrobaticko-gymnastické řady;
- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- dynamické střídání rychlých a pomalých pohybů odpovídajících charakteru hudby;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- soulad hudby a pohybu.

### 2.6.2 Tabulka specifických srážek – prostná

Druhy chyb Srážka udělovaná sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Skoky - nízké - malý rozsah (viz obr. 4)	pokaždé pokaždé	0,1 0,1	0,2 0,2-0,3	x x
Obraty - pomalé, nejisté - na plném chodidle - nedotočené, přetočené (viz. obr. 5)	pokaždé pokaždé pokaždé	0,1 x x	x 0,2 0,2	x x x
Akrobatické prvky - stoj na rukou nevytažený z ramen, vysazený, prohnutý - přemet stranou vysazený, směrově nepřesný	pokaždé pokaždé	0,1 0,1	0,3 0,3	
Nesoulad pohybu s hudbou	pokaždé	0,1	maximálně 0,5	
Opuštění akrobatického pásu – dotyk země mimo plochu pásu jakoukoli částí těla - vykročení nebo doskok na jednu nohu - dotyk jednou rukou - vykročení oběma nohama, dotyk oběma rukama	pokaždé pokaždé pokaždé	0,1 0,1 x	x x 0,3	x x x
Neprojití předepsaného počtu délek pásu		x	x	0,5
Nevyužití celé délky náradí (alespoň 1x 10 m)		x	0,2	x
Nedodržení délky sestavy		0,1 odchylka +/- 2 s	0,2 odchylka +/- 3 s a více	

*Poznámka: akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků spojených bez mezikroků (ne stoj na rukou a kotoul).*