

Učební text pro školení rozhodčích
sportovní gymnastiky – mužské složky

Pravidla sportovní gymnastiky

(dále jen „Pravidla“)

Určeno pro soutěže ČASPV, AŠSK a ČOS (odbor všestrannosti)

OBSAH

Část 1

Pravidla pro účastníky soutěží

Kapitola	str.
1. Účel a cíl pravidel	1
2. Práva a povinnosti závodníků, cvičitelů a rozhodčích	2
3. Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky	5

Část 2

Pravidla hodnocení

Kapitola	
4. Hodnocení cvičení	6
5. Prostná (akrobacie)	10
6. Kruhy	10
7. Přeskok	11
8. Bradla	13
9. Hrazda	13

Přílohy

Příloha č. 1 Seznam obtížnějších prvků („prvků navíc“) pro dorostence a muže

Příloha č. 2 Charakteristika, resp. technický základ pohybu u vybraných cvičebních tvarů

ČÁST 1

Pravidla pro účastníky soutěží

Kapitola 1

Účel a cíl pravidel

Článek 1

1. Hlavním účelem pravidel je vytvořit předpoklady pro zdárný průběh soutěží a pro co možná neobjektivnější hodnocení sestav ve sportovní gymnastice, pořádané ČASPV AŠSK a OV ČOS;
2. Cílem Pravidel je především:
 - zajistit určení nejlepšího závodníka, příp. družstva u každé soutěže;
 - vést cvičitele, učitele, trenéry (dále jen „cvičitele“) a závodníky při nácvičování a sestavování závodních sestav, a následně pak při každé soutěži;
 - poskytovat informace o zdrojích dalších technických informací a pravidel, které rozhodčí, cvičitelé a závodníci potřebují při soutěžích.

Kapitola 2

Práva a povinnosti závodníků, cvičitelů a rozhodčích

Článek 2

Práva a povinnosti závodníka

1. Práva závodníka:

- a. na správné a spravedlivé ohodnocení sestavy podle závodních sestav sportovní gymnastiky mužských složek (dále jen „Závodní sestavy“) a Pravidel;
- b. na pomoc cvičitele nebo jiného závodníka při náskoku do visu na kruzích a hrazdě při zahájení sestavy;
- c. na přítomnost jednoho záchrance při cvičení na kruzích, bradlech, hrazdě a při přeskoku;
- d. na přestávku v délce 30 sec. po pádu z náradí;
- e. v době 30 sec. po pádu z náradí, nebo mezi prvním a druhým skokem na přeskoku může závodník použít magnesium, upravit si osobní pomůcky a domlouvat se s cvičitelem;
- f. nosit bandáže a dlaňové řemínky;
- g. mít na každém náradí čas 30 sec. na rozcvičení, nebo na rozcvičení podle propozic daného závodu;
- h. opakovat sestavu, jestliže byla přerušena bez vlastního zavinění;
- i. na oznámení nebo ukázání své známky ihned po docvičení (případně po docvičení družstva).

2. Povinnosti závodníka:

- a. znát Závodní sestavy, propozice dané soutěže a Článek 2 Pravidel a chovat se podle nich;
- b. musí mít řádný cvičební úbor podle následujících pravidel:
 - na všech disciplínách může cvičit v trenýrkách (délka nohavic maximálně do poloviny stehna) nebo ve šponovkách, v tílku nebo tričku s krátkým rukávem, s ponožkami nebo cvičí bos;
 - na všech disciplínách může mít gymnastické cvičky, při přeskoku lze použít i plátěnky (např. typu Toník);
 - v soutěži družstev musí mít závodníci družstva stejné oblečení (barvou i střihem);
 - je zakázáno cvičit s hodinkami, řetízký apod.
- c. oznámit sám, nebo prostřednictvím cvičitele vrchnímu rozhodčímu dané disciplíny, jakou sestavu, resp. jaké bude výchozí bodové ohodnocení sestavy, kterou bude cvičit;
- d. ohlásit se vrchnímu rozhodčímu zvednutím jedné paže – a tak jej uvědomit, že je připraven zahájit cvičení;
- e. uvědomit vrchního rozhodčího o skončení cvičení – např. obratem k rozhodčím a předklonem hlavy, nebo opětovným zvednutím jedné paže;
- f. mít v pořádku bandáže, dlaňové řemínky a jiné ochranné pomůcky a dbát na to, aby byly estetické;
- g. v průběhu závodu nesmí mluvit s rozhodčími;
- h. nesmí sám upravovat výšku žádného náradí;
- i. **nesmí opustit závodníště v průběhu soutěže bez vědomí hlavního, resp. vrchního rozhodčího** – jinak následuje diskvalifikace (platí i pro družstvo!);
- j. musí se zúčastnit každého vyhlášení **výsledků**, které se ho týká;
- k. nesmí se chovat nedisciplinovaně nebo jinak nevhodně.

Článek 3

Práva a povinnosti cvičitele

1. Práva cvičitele:

- a. pomáhat závodníkovi nebo družstvu připravit náradí pro soutěž;
- b. pomáhat závodníkovi nebo družstvu v průběhu rozcvičení;

- c. vysadit závodníka do visu na kruzích a hrazdě;
- d. být přítomen v průběhu cvičení závodníka na kruzích, bradlech, hrazdě a při přeskoku, případně i na prostných z důvodu bezpečnosti, ale **nesmí krýt výhled rozhodčím**;
- e. pomoci nebo poradit závodníkovi v průběhu 30 sec., které má k dispozici po pádu z náradí anebo na přeskoku mezi prvním a druhým skokem;
- f. na oznámení nebo ukázání známky svého závodníka ihned po jeho docvičení (případně po docvičení družstva).

Upozornění: protesty proti výsledné známce závodníka se ve sportovní gymnastice nepřijímají!

2. Povinnosti cvičitele:

- a. znát Závodní sestavy, propozice dané soutěže a Články 2, 3 a 4 Pravidel a chovat se podle nich;
- b. informovat závodníky o Závodních sestavách, propozicích dané soutěže, a o jejich právech a povinnostech ve smyslu Pravidel, včetně možných srážek při jejich porušení;
- c. být oblečen ve sportovním úboru a mít obuv do tělocvičny;
- d. předat vrchnímu rozhodčímu pořadí závodníků v dané disciplíně, včetně výchozích bodových hodnot sestav, které budou cvičit;
- e. nezdržovat průběh soutěže, neomezovat práva jiných účastníků soutěže;
- f. nemluvit na závodníka a žádným způsobem mu nepomáhat v průběhu předvádění sestavy;
- g. nést v průběhu soutěže žádné diskuse s rozhodčími;
- h. chovat se disciplinovaně;

Článek 4

Srážky za nesprávné chování závodníka nebo cvičitele:

1. Obvyklá srážka za porušení pravidel a požadavků uvedených v článku 2 a 3 je v hodnotě střední chyby 0,3 bodu v případě porušení pravidel o chování, anebo velké chyby 0,5 bodu v případě porušení pravidel týkajících se náradí – viz následující tabulku:

Přestupek	Srážka
Porušení pravidel o chování	
Porušení pravidel o oblečení	0,3 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Neohlášení se rozhodčím před, anebo po cvičení	Vždy 0,3 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Překročení doby 30 sec. před pokračováním v sestavě po pádu	Sestava končí pádem
Cvičitel mluví na závodníka v průběhu cvičení	0,3 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Jiné nedisciplinované nebo nevhodné chování (včetně držení se náradí cvičitelem)	0,3 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Porušení pravidel o náradí	
Nedovolená přítomnost záchrance	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Cvičitel přemísťuje přídavnou žíněnku během cvičení	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Změna či zvýšení náradí bez dovození VR	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Přestupky družstva	
Porušení pravidel o oblečení v závodě družstev	0,8 z konečného výsledku družstva, jedenkrát za závod, sráží počtáři s hlavním rozhodčím na návrh kteréhokoli z vrchních rozhodčích

2. Ve výjimečných případech může být závodník nebo cvičitel ze soutěže vyloučen, kromě uplatnění příslušné srážky

Článek 5

Povinnosti rozhodčích

1. Povinnosti všech členů sboru rozhodčích:

- a. dobře znát a mít s sebou Závodní sestavy, propozice dané soutěže a Pravidla, případně další pomůcky, které potřebuje k výkonu svých povinností v soutěži;
- b. mít platnou kvalifikaci rozhodčího SG pro danou soutěž;
- c. zúčastnit se instruktáže (porady) před soutěží;
- d. na soutěž se dostavit v předepsaném oblečení (tmavé kalhoty, bílá košile nebo oficiální tričko s označením „ROZHODČÍ“, případně tmavomodré sako a vázanka, obuv vhodná do tělocvičny);
- e. být na závodišti minimálně jednu hodinu před zahájením závodu, pokud nebyly v propozicích závodu jiné instrukce;
- f. setrvat na přiděleném místě, a nemít v průběhu závodu kontakt nebo diskuse se závodníky, cvičiteli nebo jinými rozhodčími;
- g. každý výkon hodnotit samostatně, objektivně, přesně a rychle;**
- h. v případě pochybností se rozhodovat ve prospěch závodníka;**
- i. zaznamenat cvičenou sestavu a být připraven obhájit své hodnocení této sestavy;
- j. správně a předepsanou formou vyplnit bodovací lístky;
- k. dbát pokynů nadřízeného rozhodčího;
- l. za všech okolností se chovat profesionálně.

2. Povinnosti vrchního rozhodčího:

- a. vede instruktáž (poradu) všech rozhodčích své skupiny před soutěží;
- b. kontroluje stav náradí a dopadových ploch před zahájením soutěže i v jejím průběhu;
- c. řídí a kontroluje práci všech členů své skupiny rozhodčích;
- d. je spojkou mezi svou skupinou rozhodčích a hlavním rozhodčím, resp. vedením soutěže;
- e. zajišťuje hladký průběh soutěže ve své disciplíně, včetně řízení doby rozcvičení;
- f. dává znamení (zeleným praporkem, zeleným papírem či pokývnutím hlavy) závodníkovi, že může zahájit cvičení;
- g. potvrzuje závodníkovi ukončení sestavy (stačí pokývnutím hlavy);
- h. ve volných sestavách kontroluje splnění skladebních požadavků a počet předvedených obtížnějších prvků (může s pomocníkem);
- i. musí mít záznam obsahu cvičení u každého závodníka;
- j. svou známku musí napsat jako první;
- k. je plně zodpovědný za:
 - kontrolu známek udělených jeho rozhodčími;
 - kontrolu přípustných rozdílů mezi středními známkami;
 - výpočet výsledné známky;
- l. při zjištění nepovolených rozdílů svolává poradu své skupiny rozhodčích za účelem konzultace nebo změny známky;
- m. odečítá srážky za porušení pravidel;
- n. oznamuje nebo ukazuje výslednou známku (může s pomocníkem; také je možné po docvičení celého družstva).

3. Povinnosti hlavního rozhodčího:

- a. jmenuje vrchní rozhodčí jednotlivých disciplín;
- b. rozděluje rozhodčí do skupin podle disciplín;
- c. vede úvodní instruktáž (poradu) všech rozhodčích před soutěží;
- d. řídí průběh celé soutěže (případně ve spolupráci s ředitelem soutěže);
- e. dohlíží po celou dobu soutěže na průběh rozhodování v jednotlivých disciplínách;

- f. ve spolupráci s ředitelem soutěže a případně s vrchním rozhodčím na dané disciplíně řeší sporné nebo neočekávané situace a vzniklé problémy (včetně případného odvolání rozhodčího).

Článek 6

Doporučený slib závodníků (je možné jej číst):

„Jménem všech závodníků slibuji, že v této soutěži budeme respektovat a dodržovat pravidla, která se na tuto soutěž vztahují, zavazujeme se závodit bez použití dopingu a drog, v pravém sportovním duchu, pro slávu sportu a čest závodníků.“

Článek 7

Doporučený slib rozhodčích:

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

Kapitola 3

Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky

Článek 8

I. Doporučené složení skupin rozhodčích:

- Pro republikové finále ČASPV anebo pro Přebor ČOS, AŠSK je skupina rozhodčích na každé disciplíně složena z jednoho vrchního rozhodčího a čtyř rozhodčích (1 + 4), popř. z jednoho vrchního rozhodčího a tří rozhodčích (1 + 3).
- Pro krajské nebo oblastní soutěže je možné sestavit skupinu z jednoho vrchního rozhodčího a dvou až tří rozhodčích (1 + 2, resp. 1 + 3).
- Pro regionální nebo župní soutěže je možné sestavit skupinu rozhodčích minimálně ze dvou rozhodčích.
- Každému vrchnímu rozhodčí přidělí organizátoři soutěže jednoho až dva pomocníky.
- Rozhodčí každé skupiny jsou při všech soutěžích rozmístěni v patřičných odstupech, a to uvnitř nebo vně závodistiště.

II. Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka:

- **5 rozhodčích** (1 vrchní rozhodčí + 4 rozhodčí) – **ideální stav**. Zámka vrchního 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 všichni čtyři, opět nejvyšší a nejnižší známka se škrtná – výsledná známka je průměrem dvou středních známek.
- **3 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 2 rozhodčí). Výsledná známka je průměrem všech tří známek.
- **2 rozhodčí** (1 vrchní rozhodčí + 1 rozhodčí). Bodují oba rozhodčí. Výsledná známka je průměrem jejich známek.
- **Výsledná známka je vypočtena na setiny a matematicky zaokrouhlena na 0 nebo 5.**

III. Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky:

- Rozdíl mezi nejvyšší a nejnižší známkou u všech rozhodčích **nesmí být větší, než 1 bod**.
- Rozdíl mezi dvěma středními (nebo zbývajícimi) známkami musí splňovat následující:

výsledná známka v rozmezí:	povolená tolerance:
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'**:

- rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly dané toleranci, **anebo**:
- rozhodčí nesouhlasí s úpravou známky, a jako výsledná známka se vypočítá tzv. **základní (base) známka**, což je průměr mezi známkou vrchního rozhodčího a průměrem středních známek rozhodčích. Je vypočtena na setiny a zaokrouhlena směrem dolů na 5 nebo 0.

ČÁST 2

Pravidla hodnocení

Kapitola 4

Hodnocení cvičení

Článek 9

Všeobecné směrnice:

1. Rozhodčí nesmí v průběhu soutěže vykonávat žádné další funkce (např. vedoucího družstva, cvičitele).
2. **Rozhodčí hodnotí vždy to, co je zacvičeno** (bez ohledu na to, co bylo předem ohlášeno).
3. Všechna cvičení jsou hodnocena z 10, příp. z 9,5; 9, 8,5 anebo 8 bodů.
4. Srážky za chyby se počítají na desetiny bodu.
5. **Rozhodčí nesmí bez vědomí vrchního rozhodčího opustit panel rozhodčích.**

4.1 Hodnocení povinných sestav

Článek 10

Faktory hodnocení:

Povinné sestavy se hodnotí podle tří faktorů:

- a. Soulad cvičení s popisem;
- b. Provedení z hlediska techniky cvičení;
- c. Provedení z hlediska držení těla.

Článek 11

Obsah a skladba povinných sestav:

1. Každá povinná sestava je rozdělena na části. V tabulce přiložené k popisu sestavy je vyznačena hodnota každé části, která odpovídá stupni obtížnosti příslušné části.
2. Maximální výchozí známka za povinnou sestavu je 10, 9 anebo 8 bodů.

Článek 12

Provedení povinných sestav:

1. Jestliže předvedené cvičení neodpovídá předepsanému textu, jsou uplatněny následující srážky:
 - a. Za vynechané prvky nebo vazby se sráží jejich celá hodnota;
 - b. Za přidaný prvek (i mezikmih) se sráží 0,4 bodu.
2. Cvičení přerušené pádem (jedno zda s opuštěním nebo bez opuštění náradí) nemůže být opakováno, cvičenec však může ve cvičení do 30 sec. pokračovat. Poslední nezdařený prvek může být opakován (pro navázání sestavy), ale nehodnotí se.
3. Pro hodnocení techniky cvičení a držení těla platí obecná pravidla, uvedená dále u jednotlivých disciplin.

4.2. Hodnocení volných sestav

Článek 13

Základní pravidla pro tvorbu volných sestav:

1. Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodníka.
2. Obtížnost sestavy nesmí být nikdy zvyšována na úkor technicky korektního provedení.
3. Závodník musí dokonale ovládat své tělo.
4. Cvičební jistota a elegance jsou hlavními faktory estetického projevu.
5. Cvičitelé i závodníci musí volit cvičební tvary a jejich vazby tak, aby riziko zranění bylo co možná nejmenší.

Článek 14

Faktory hodnocení

Volné sestavy se hodnotí na základě tří hlavních faktorů:

- a. Obtížnost – obsahová skladba sestavy;
- b. Provedení – z hlediska techniky cvičení a držení těla;
- c. Speciální požadavky.

Článek 15

Složení známky:

1. U volných sestav dorostenců a mužů, které splňují základní skladební požadavky Závodních sestav (s výjimkou přeskočků) je **výchozí bodová hodnota sestavy 8 bodů**.
2. Pokud cvičenec zařadí do sestavy (**mezi šest základních prvků, anebo navíc**) některý z dále uvedených obtížnějších prvků (dále jen „obtížnější prvky“, viz Příloha číslo 1), bude mít tato sestava následující výchozí bodové hodnoty:

a. při zařazení jednoho prvku	8,5 bodů
b. při zařazení dvou prvků	9,0 bodů;
c. při zařazení tří prvků	9,5 bodů
d. při zařazení 4 a více prvků	10 bodů.
3. Na faktor Provedení jsou z výše uvedených bodů vyčleněny 4 body.

Článek 16

Uznání obtížnosti prvku:

1. Obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě (viz také Přílohy č. 1 a 2).
2. Švihové prvky jsou hodnoceny podle dynamiky, rytmu a polohy částí těla od začátku do konce pohybu.
3. Silové prvky jsou děleny na:
 - a. vedené = pomalý, rovnoměrný pohyb;
 - b. výdrže = statická poloha.
4. **Výdrže** jsou uznány, pokud je délka výdrže 2 sec., a pokud je tělo v předepsané poloze.

5. Jestliže se prvek plně nezdaří, pak stupeň jeho realizace do výskytu chyby rozhoduje o tom, zda bude prvek uznán či nikoliv. V každém případě však ještě bude uplatněna srážka za techniku cviku a provedení.
6. Prvek nebo vazbu lze bez srážky v sestavě opakovat jen jednou.
7. Při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku.
8. Vyjímkou jsou spojovací prvky (přemety vzad, výkruty vzad, veletoč apod.). Ani tyto prvky nesmí být zacvičeny bezprostředně 3x po sobě.

4.2.1. Hodnocení provedení volných sestav

Článek 17

Faktory provedení:

Faktor provedení sestavy se dělí na:

- a. obsahovou skladbu sestavy;
- b. technické provedení prvků a vazeb;
- c. držení těla.

Článek 18

Obsahová skladba sestavy:

1. Volná sestava se musí lišit od sestavy povinné (u **starších** žáků).
2. Všechny náskoky začínají ze stoje spatného nebo spojného nebo z krátkého rozběhu.
3. Vlastnímu náskoku na náradí nesmí předcházet žádný prvek.
4. Všechny seskoky z náradí a doskoky v prostných končí ve stoji spatném.
5. Nejsou dovoleny závěry odrazem nohou z náradí.

Článek 19

Chyby technického provedení a držení těla:

1. Tato oblast zahrnuje všechny srážky za technické chyby a chyby držení těla.
2. Tyto chyby jsou rozděleny do 4 kategorií:

a. malá chyba	0,1 bodu;
b. střední chyba	0,2 – 0,3 bodu;
c. velká chyba	0,4 bodu;
d. pád (z náradí nebo na náradí)	0,5 bodu;
e. pád (není první dopad na nohy)	1,0 bod.

Článek 20

Definice chyb v provedení:

1. Všechny odchylky os od správné polohy se považují za chyby v provedení a musí být rozhodčími správně posouzeny.
2. Výše srážky se řídí velikostí odchylky od správné polohy.
3. Chyby držení těla, jako je pokrčení paží, nohou nebo vysazení jsou klasifikovány takto:

a. Malá chyba:	do 30 stupňů;
b. Střední chyba:	30 – 90 stupňů;
c. Velká chyba:	nad 90 stupňů.

Článek 21

Klasifikace chyb na náradích a v prostných u volných sestav:

Tabulka společných chyb:

Druh chyby	Malá chyba srážka 0,1 bodu	Střední chyba srážka 0,2 bodu	Velká chyba srážka 0,4 bodu
Chyby držení těla:			
pokrčení paží, nohou, vysazení, roznožení, držení „špiček“ apod.	Odchylna od správné polohy do 30 stupňů	Odchylna v rozmezí 30 – 90 stupňů	Odchylna nad 90 stupňů
Technické chyby:			
Ručkování ve stoji na rukou	0,1 za jedno posunutí ruky („krok“), max. 0,4		
Dva nebo více pokusů o výdrž nebo silový prvek		Opakovaný pokus	Více než dva pokusy
Silové prvky prováděné švihem nebo švihové prvky prováděné silou	Mírná odchylna	Krátké přerušování vedených silových prvků, trhavé provedení švihových prvků	
Výdrže		Výdrž jen 1 sec.	Výdrž kratší než 1 sec., nebo neuznání prvku
Ztráta rovnováhy	Malá nejistota nebo poskok či krok. Za každý krok 0,1 bodu (max. 0,4)	Dotek země rukama nebo rukou	Výrazné opření rukama o zem
Přerušování cvičení bez pádu	Nepatrné porušení plynulosti pohybu	Porušení plynulosti pohybu – výrazná ztráta tempa	
Roznožení v saltech	Do šíře ramen	Přes šíři ramen	
Roznožení při doskoku	Do šíře ramen	Přes šíři ramen	
Chybějící skladební požadavek			Pokaždé 1,0; u ml. žáků 0,4
Chyby obsahu sestavy:			
Mezikmihy (poloviční mezikmihy jsou povoleny)			Celý mezikmih
Sestava bez závěru		Částečně provedený závěr nebo závěr, který neodpovídá obtížnosti sestavy	Sestava bez závěru
Opakování prvků		Prvek je opakován potřetí	Prvek je opakován počtvrté anebo vícekrát
Závěr sestavy odrazem nohou – na hrazdě nebo bradlech			Závěr sestavy provedený odrazem nohou

Kapitola 5 Prostná (akrobacie)

Článek 22

Charakteristika disciplíny:

1. Základem volných sestav cvičení prostných jsou akrobatické skoky a gymnastické prvky (cviky kloubní pohyblivosti, síly, rovnováhy apod.)
2. Cvičí se na akrobatickém pásu 12 – 17 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12 x 12 m.

Článek 23

Speciální požadavky volných sestav (dle Závodních sestav)

Starší žáci

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- **nejméně 6 rozdílných prvků**
- stoj na rukou (**naznačit**)
- rovnovážnou polohu s výdrží (2 sec.), (váha, stoj na hlavě...)
- cvik uvolněnosti s výdrží (2 sec.), (placka, provaz, rozštěp...)
- rondát
- dvouprvkovou nebo víceprvkovou akrobatickou řadu
- cvičenec musí projít pás minimálně 3 x

Mladší žáci – stačí 5 rozdílných prvků, cvik uvolněnosti je bez výdrže, nemají rondát a pás musí projít minimálně 2x (viz Dodatek č. 1)

Dorostenci, muži

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- **nejméně 6 rozdílných prvků**
- stoj na rukou (**naznačit**)
- rovnovážnou polohu s výdrží (2 sec.), (váha, stoj na hlavě...)
- rondát
- přemet vpřed
- alespoň jednu tříprvkovou akrobatickou řadu
- cvičenec musí projít pás minimálně 3x

Poznámky:

- akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků tzv. **rychlé akrobacie** (ne stoj na rukou a kotoul), spojených bez mezikroků
- ve tříprvkové akrobatické řadě je povoleno jeden prvek opakovat (rondát a dva přemety vzad, dva přemety stranou a rondát...)
- **při kotoulu vpřed skrčmo při přechodu do dřepu za výrazné opření rukama srážka 0,4 bodu**
- **při jednom „šlápnutí“ mimo pás srážka 0,1 bodu, při více 0,2; přes 17 m srážka 0,2 bodu**

Kapitola 6 Kruhy

Článek 24

Charakteristika disciplíny:

1. Obsah volných sestav cvičení na kruzích tvoří prvky švihové, vedené a statické.

2. Prvky a vazby jsou prováděny ve visu, vzporem nebo stojem na rukou, přičemž převládá cvičení napjatými pažemi.
3. Houpání kruhů při provádění vedených pohybů a statických poloh je posuzováno jako chyba.
4. Hodnocení začíná od prvního pohybu závodníka po náskoku do visu.
5. Výška kruhů pro **žáky**, dorostence a muže - **kruhy doskočné; 1. sestava u mladších žáků má kruhy nad hlavu.**

Článek 25

Tabulka srážek:

Druh chyby	Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Dotyk lanek (popruhů) nohama nebo jinou částí těla	Mírný dotyk	Výrazný dotyk	Opření
Jednostranný výběr prvků z různých skupin (švihové, vedené, statické)	Chybí jedna skupina	Chybí dvě skupiny	
Provedení silových prvků švihem nebo naopak	Mírná odchylka	Krátké přerušení vedených silových prvků, trhavé provedení švihových prvků	
Hup při statických prvcích	V jednom prvku	Ve dvou prvcích	Ve třech a více prvcích

Článek 26

Speciální požadavky volných sestav (dle Závodních sestav)

Starší žáci

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest rozdílných prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)
- přednos v jakékoli poloze (svis, shyb, vzpor), výdrž (2 sec.)
- výdrž ve shybu (2 sec.)
- komíhání ve svisu 2x (předkmih – zákkih – předkmih – zákkih, nebo obráceně)

Mladší žáci – stačí 5 rozdílných prvků, nemají přechod ze svisu do vzporu (viz Dodatek č. 1)

Dorostenci, muži

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest **rozdílných** prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do vzporu)
- přednos ve vzporu, výdrž (2 sec.)

(Kmh nebo komíhání se nepočítá za prvek).

Kapitola 7

Přeskok

Článek 27

Charakteristika disciplíny:

1. Přeskok se provádí přes přeskokové náradí (**jeho druh a výška viz dále**).

2. Přeskok se provádí z rozběhu po odrazu snožmo z jednoho zvýšeného odrazového můstku (nebo ze dvou obyčejných, na sebe položených), s dohmatem oběma rukama na přeskokové náradí.
3. Přeskok (i jeho hodnocení) začíná **odrazem z můstku** a končí ve stoji **spatném** za náradím, čelem nebo zády k přeskokovému náradí (**ne bokem**).
4. Délka rozběhu je libovolná, nesmí však přesahovat 25 metrů (měřeno od bližšího konce přeskokového náradí).
5. Převratový skok může obsahovat jednu nebo více rotací kolem os těla.
6. **Skáčí se dva skoky (mohou být různé), počítá se vyšší známka.**
7. **Povoleno jedno „proběhnutí“, bez dotyku můstku nebo náradí.**

Článek 28

Hodnocení

Základem hodnocení je:

1. výchozí hodnota příslušného skoku
2. kvalita první letové fáze (viz popis techniky skoků v příloze č. 2)
3. kvalita a rozsah druhé letové fáze (**musí být delší a vyšší, než první letová fáze**)
4. zvládnutí doskoku
5. srážka, resp. bonifikace za vzdálenost doskoku za koněm (měřeno od zadní hrany přeskokového náradí) – **u mladších žáků vše sníženo o 1 m, u starších o 0,5 m:**
 - a. doskok do vzdálenosti kratší než 1,5m – srážka 0,1
 - b. doskok ve vzdálenosti 1,5 – 2 m – bez srážky
 - c. doskok ve vzdálenosti 2m – 2,5m – bonifikace 0,1
 - d. doskok za 2,50 m – bonifikace 0,2
6. Skok se hodnotí nulou v následujících případech:
 - a. Po rozběhu cvičenec oběhne přeskokové náradí a dotkne se můstku nebo náradí
 - b. Cvičenec se odrazí nohama z **přeskokového náradí (s výjimkou 1. skoku ml. žáků!)**
 - c. Skok je tak nezdařený, že skok není možno rozeznat
 - d. Skok je proveden s dvojitým dohmatem (cvičenec se 2x odrazí oběma rukama, **nebo „pochoduje“ rukama po náradí**)
 - e. Doskok není s dopadem na nohy (první se dotkne země jiná část těla, než nohy)
 - f. **Překot místo přemetu**

Článek 29

Speciální požadavky u přeskoku

Skladební požadavky nejsou, viz Závodní sestavy; skoky a jejich výchozí hodnota, náradí:

Mladší žáci – výška náradí 95 – 100 cm:

- | | |
|--|------------------------|
| - výskok do vzporu dřepmo a plynule seskok | z 8 bodů, bedna našір |
| - roznožka nebo skrčka | z 9 bodů, bedna našір |
| - přemet vpřed | z 10 bodů, bedna našір |

Starší žáci – výška náradí 110 cm:

- | | |
|----------------|------------------------|
| - roznožka | z 8 bodů, bedna naděl |
| - skrčka | z 9 bodů, bedna naděl |
| - přemet vpřed | z 10 bodů, bedna našір |

Dorostenci, muži – výška náradí 120 cm:

- | | |
|---------------------------|-----------------------------|
| - roznožka, skrčka | z 8 bodů, kůň naděl, jazyk |
| - schylka | z 9 bodů, kůň naděl, jazyk |
| - převratové skoky, letka | z 10 bodů, kůň naděl, jazyk |

Kapitola 8 Bradla

Článek 30

Charakteristika disciplíny:

1. Volná sestava se skládá převážně ze švihových prvků s přechody mezi různými vzporovými a visovými polohami tak, aby odrážela možnosti, které toto náradí nabízí.
2. Náskok na bradla z místa nebo z krátkého rozběhu musí cvičenec provést odrazem snožmo.
3. Hodnocení začíná od okamžiku, kdy nohy opustí podložku (můstek, žíněnku, zem).
4. Pro náskok je povolen můstek položený na žíněnce.
5. Výška bradel **pro mladší žáky je po pás; pro starší žáky, dorostence a muže je po ramena.**

Článek 31

Tabulka srážek:

Druh chyby	Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Chybný náskok		Vykročením nebo švihem jedné nohy	
Chůze ve stoji na rukou	Za každý krok nebo poskok, max. 0,4		
Dohmat na žerd' při doskoku	Lehký dotek	Dohmat pomáhající k rovnováze	„zavěšení“ se za žerd'

Článek 32

Speciální požadavky volných sestav (dle Závodních sestav)

Starší žáci

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest rozdílných prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo vzporu, z podporu do vzporu)
- stoj na ramenou, výdrž (2 sec.)

Komíhání se počítá za prvek.

Dorostenci, muži

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest **rozdílných** prvků
- nejméně dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (ze svisu do podporu nebo vzporu, z podporu do vzporu)
- stoj na ramenou, **výdrž (2 sec.)**, nebo stoj na rukou (**naznačit**)

Kmih nebo komíhání se nepočítá za prvek.

Kapitola 9 Hrazda

Článek 33

Charakteristika disciplíny:

1. Volná sestava se skládá výhradně ze švihových prvků (s výjimkou výmyků), které musí být provedeny bez zastavení.

2. Sestava se skládá z různých strukturálních prvků:
 - a. Výmyky (**nemusí být**)
 - b. Toče
 - c. Vzepření
 - d. Seskoky
3. Hodnocení začíná od prvního pohybu závodníka po náskoku do visu.
4. **Hrazda po ramena pro žáky, pro dorostence a muže je hrazda doskočná.**

Článek 34

Tabulka srážek:

Druh chyby	Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Jednostranná volba prvků	Chybí jedna skupina	Chybí dvě skupiny	
Mezikmih (poloviční je povolen)			Celý mezikmih
Provedení švihového prvku silou	Mírná odchylka	Trhavé nebo výrazně silové provedení	
Dotyk hrazdy, kde to struktura pohybu nevyžaduje	Mírný dotyk	Výrazný dotyk	
Přerušeni plynulosti sestavy	Za každé malé přerušeni do 1 sec.	Za každé přerušeni nad 1 sec.	Za každé přerušeni sestavy nad 3 sec.

Článek 35

Speciální požadavky volných sestav (dle Závodních sestav)

Starší žáci

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest rozdílných prvků
- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, vzepření jízdo, výmyk zadem...)
- libovolný toč.

Mladší žáci – stačí 5 rozdílných prvků, navíc mají libovolný přešvih (skrčmo, únožmo, přednožmo) (viz Dodatek č. 1)

Dorostenci, muži

Sestava musí obsahovat (skladební požadavky):

- minimálně šest **rozdílných** prvků
- nejméně dvakrát přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, vzepření zákmihem...)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzepření vzklopmo, vzepření jízdo, vzepření zákmihem)
- libovolný toč

(Kmh nebo komíhání se nepočítá za prvek).