



**ZÁVODNÍ PROGRAM  
PRO SOUTĚŽE V GYMNASTICKÝCH SPORTECH**

# OBSAH

ÚVOD .....	2
1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA.....	3
1.1 Akademické mistrovství ve sportovní gymnastice.....	3
1.2 Sportovní přebory vysokých škol.....	3
1.2.1 Muži.....	3
1.2.2 Ženy.....	7
2 MODERNÍ GYMNASTIKA .....	8
2.1 Dvojboj – Sportovní přebor VŠ.....	9
2.2 Čtyřboj / Trojboj – Akademické mistrovství ČR.....	9
3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ.....	10
4 POHYBOVÁ SKLADBA.....	11
4.1 Základní kritéria .....	11
4.2 Požadavky na pohybový obsah skladby .....	11
4.3 Kritéria pro hodnocení skladeb .....	11
5 OLYMPIJSKÝ ŠPLH .....	12

# ÚVOD

Závodní program upravuje obsah soutěží v gymnastických sportech pořádaných v rámci soutěží akademického mistrovství a přeboru vysokých škol.

Obsahem soutěží jsou závody:

- ve sportovní gymnastice,
- v moderní gymnastice,
- ve skocích na trampolíně,
- v pohybových skladbách,
- v olympijském šplhu.

# 1 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

Soutěže jsou organizovány pro dvě výkonnostní kategorie mužů a žen, a to akademické mistrovství a sportovní přebory vysokých škol.

## 1.1 Akademické mistrovství ve sportovní gymnastice

Soutěž proběhne zároveň s MČR MT mužů i žen.

System soutěže: závod jednotlivců.

Obsah soutěže: volný šestiboj mužů a volný čtyřboj žen.

Závodí se dle platných pravidel FIG.

## 1.2 Sportovní přebory vysokých škol

System soutěže: závod jednotlivců i družstev (družstva jsou čtyřčlenná /3+1/).

Do výsledku družstva se započítávají tři nejvyšší známky na každé disciplíně.

Soutěže se **nesmí účastnit** závodníci/nice, které v **předcházejících dvou letech** startovaly na **ligových soutěžích** nebo na **MČR A, B**.

V závodě mužů i žen platí **Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG** viz Závodní program žen s. 51, doplňková tabulka prvků obtížnosti viz Závodní program mužů.

### 1.2.1 Muži

**Volný šestiboj s povinnými požadavky.**

Hodnocení a požadavky:

- **známka D:** dle pravidel FIG - **5 prvků + závěr** (A=0,10 b., B=0,30 b., C=0,50 b.),
- **max 3 prvky z téže skupiny prvků,**
- hodnota povinných požadavků: za každý 0,50 b.,
- neutrální srážka za krátkou sestavu: (6 a více prvků - 0,00 b., 5 prvků -1,00 b., 4 prvky -2,00 b., 3 prvky -3,00 b., 2 prvky -3,00 b., 1 prvek -5,00 b., žádný prvek -10,00 b.),
- **známka E:** za provedení max E = 10,00 b.,
- hodnocení dle pravidel FIG a předpisu jednotlivých disciplín.

### **Prostná**

Možno cvičit na prostoru 12x12 m nebo na úhlopříčce 17 m, čas se neměří.

Požadavky: libovolný přemet,  
rovnovážný postoj,  
stoj na rukou s výdrží (2 sec).

### **Kůň našír**

Požadavky: stříž odbočmo,  
kolo jednoož,  
přešvih odbočmo snožmo.

Přešvih únožmo je prvek a do obtížnosti se započítává jen jednou. Přešvih únožmo vpřed a vzad jsou dva různé prvky.

### **Kruhy**

Požadavky: libovolné vzepření,  
svis střemhlav nebo výkrut,  
přednos ve vzporu.

### **Přeskok**

Výška gymnastického stolu 135 cm.

Povoleny **2 přeskoky**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnocení: přímé skoky z 10,00 b.,  
ostatní dle pravidel FIG.

### **Bradla**

Požadavky: libovolné vzepření,  
tvar tahem nebo švihem nejméně do stoje na ramenou,  
přednos ve vzporu s výdrží.

### **Hrazda**

Požadavky: libovolné vzepření,  
libovolný toč,  
kmih podmetmo.

**Seznam prvků, které budou uznávány mimo pravidel** (prvky hodnoty A, které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků). Prvky „A“ plní i skupinu.

Disciplína	Bez hodnoty	Hodnota A	Skupiny
Prostná	Placka/vzklopka		
	Stoj na rukou bez výdrže/špicar bez výdrže/		
	Kotoul schylmo vpřed i vzad		
	Rondat		
	Skok s dvojným obratem (360°)		
	Přemet stranou		
Kůň našír	Přešvih únožmo vpřed		
	Přešvih únožmo vzad,		
	Přešvih zánožmo		
	Přešvih přednožmo		
	Výšvih		
	Přešvih odbočmo		
	Kolo jednoož		
	Přešvih zánožmo s přechodem vzad		
	Seskok přešvihem jednoož nebo snožmo nebo seskok špicarem		
Kruhy	vzepření tahem souruč		
	svis vznesmo nebo střemhlav / ze svisu vzadu svis vznesmo nebo střemhlav		
	přednos ve visu nebo shybu		
	Z visu silový přechod přednosem do svisu vznesmo nebo střemhlav		
	Shyb s výdrží		
	Salto skrčmo nebo roznožka		
	Stoj o skrčených pažích a odkmih do visu		
Bradla	Vzklopka do podporu	Mety do podporu	<b>3</b>
	Vzklopka z podporu do vzporu i roznožmo	Toč vzad do vzporu	<b>4</b>
	Vzklopka do vzporu roznožmo	Velvýmyk do vzporu	<b>3</b>
	Vzepření zákmihem	Předkmihem obrat pod 45°	<b>1</b>
	Obrat ve vzporu	Spádová vzklopka	<b>3</b>
	Z podporu kotoul vzad do vzporu		

	Kotoul vpřed		
	Stoj na ramenou		
	Salto vpřed do podporu		
	Salto skrčmo		
	Zánožka, přednožka (i s obraty)		
Hrazda	Výmyk	Vzklopka z kmihu i bez zákmihu do stoje n r.	3
	Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vpřed	Spádová vzklopka i bez zákmihu. do stoje na rukou	3
	Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vzad		
	Toč vpřed i toč vzad		
	Vzepření jízdmo		
	Toč vpřed nebo vzad jízdmo		
	Zákmihem seskok s obratem		
	Skrčka, roznožka, schylka		
	Zánožka odkmihem přes stoj na rukou		
	Podmet		
	Salto skrčmo		
	Vzepření zákmihem pod 45°		
	Přešvih roznožmo z visu do visu		
	Kmih podmetmo		
	Předkmih, zákmih nebo opačně		
	Předkmihem obrat ve visu		
	Zákmihem seskok s obratem		
	Ze vzporu přednožením seskok		

## POZOR

Vzepření vzklopmo z náskoku a vzepření vzklopmo spádem vzad jsou považovány za 2 odlišné prvky, uznávané jako skupina č. 3 - platí na hrazdě a bradlech.

Kůň našir: jednoduché prvky lze počítat jen jedenkrát, i když jsou provedeny vlevo i vpravo, levou či pravou nohou.

### 1.2.2 Ženy

**Volný čtyřboj se skladebními požadavky.** Hodnocení dle pravidel FIG a předpisu disciplín.

Hodnocení a požadavky:

- **známka D: kladina, prostná - 7 prvků + závěr** (celkem 8 prvků), **bradla - 5 prvků**,
- hodnota skladebních požadavků: za každý 0,50 b.,
- **neutrální srážka** z výsledné známky **za krátkou sestavu: kladina, prostná** 5-6 prvků -4,00 b., 3-4 prvky -6,00 b., 1-2 prvky -8,00 b., žádný prvek -10,00 b., **bradla** 4 prvky -2,00 b., 3 prvky -4,00 b., 2 prvky -6,00 b., 1 prvek -8,00 b., žádný prvek -10,00 b.,
- **známka E:** za provedení max E = 10,00 b.

#### **Přeskok**

Přeskokový stůl 125 cm.

Povoleny **2 přeskoky**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnocení: **známka D** dle pravidel FIG a Závodního programu, **známka E** z 10,00 b,

#### **Bradla**

Hodnota známky D se počítá z **min 5 prvků** obtížnosti.

**Požadavky:** vzepržení vzklopmo nebo výmyk,  
točový prvek vpřed nebo vzad,  
přechod z nižší na vyšší žerd'.

#### **Kladina**

Výška kladiny 120 cm, čas: max 1:30 min.

**Požadavky:** spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků,  
obrat jednož min 180°,  
akrobatický prvek (předvedený na kladině).

#### **Prostná**

Plocha 12 x 12 m, hudební doprovod může a nemusí být, čas: max 1:30 min.

**Požadavky:** pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků,  
obrat jednož min 360°,  
akrobatický prvek vpřed/vzad.

**Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG**

ZP str. 51



### **Přeskok**

roznožka	0,80 b
roznožka se zášvihem	1,30 b
skrčka	1,00 b
skrčka se zášvihem	1,50 b

### **Bradla**

výmyk na n. ž.	podmet ze vzporu stojmo
velvýmyk na v. ž.	podmet ze zásvihu
výskok skrčmo do vzporu dřepmo	

### **Kladina**

kotoul vpřed s přehmatem	váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy /roznožení min 135°/ (G)
rychlý kotoul vpřed	náskok do vzporu dřepmo
kotoul vzad i přes rameno	závěry:       rondát
nůžkový skok (G)	přemet
skok prohnutě s obr.180° (G)	zánožka
skok se skrčením přednožmo (G)	arab
obrat o 180° přednožením do zanožení (G)	šprajcka
obrat jednonož o 180° v libovol. provedení (G)	

### **Prostná**

kotoul vpřed	přemet vpřed zvolna
kotoul vzad	přemet vzad zvolna
stoj kotoul	nůžkový skok (G)
přemet stranou	čertík s obr. 180° (G)
kotoul vzad do stoje na rukou	skok se skrčením přednožmo (G)
přemet stranou	skok se skrč. přednožmo s obr.180°(G)

## **2 MODERNÍ GYMNASTIKA**

System soutěže: soutěž jednotlivkyň.

## 2.1 Dvojboj – Sportovní přebor VŠ

Dvě volné sestavy s libovolným náčiním dle pravidel KPMG – V. kategorie Ženy

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2022/2022-pomocna-tabulka-soutezi-kpzp291221.pdf>

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2022/2022-pravidla-zpkp-2022.pdf>

Sbor rozhodčích: viz. Pravidla MG pro ZPMG a KPMG (výše uvedený odkaz)

## 2.2 Čtyřboj / Trojboj – Akademické mistrovství ČR

Obsah soutěže: Seniorky A 4 boj – obruč, míč, kužele, stuha  
Seniorky B 3 boj – stuha, míč + libovolné náčiní  
Dle pravidel FIG

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/zakladni-dokumenty/dokumenty-k-soutezim/souteze-2022/2022-program-soutezi-vp-16022022.pdf>

<https://www.csmg.cz/files/dokumenty/pravidla-a-newslettery-fig/pravidla-a-newslettery-od-2022/2022-2024-pravidla-mg-final-zmeny-250122.pdf>

Sbor rozhodčích dle pravidel FIG.

### 3 SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ

Systém soutěže: soutěž jednotlivců.

Kategorie: ženy, muži.

Obsah soutěže: povinná sestava (pouze provedení),  
desetiprvková volná sestava (provedení + obtížnost bez omezení),  
desetiprvková finálová sestava (provedení + obtížnost bez omezení).

Do finále postupuje max 8 závodníků.

Při počtu 8 nebo 7 účastníků postupuje do finále 6.

Při počtu 6 nebo 5 účastníků postupují 4 účastníci.

Při 4 účastnících postupují 3 účastníci.

Při nižším počtu účastníků cvičí ve finále všichni.

**Vítězem je závodník s nejvyšší známkou za finálovou sestavu.**

Obtížnost opakovaného prvku v jedné sestavě se nepočítá.

#### **Povinná sestava:**

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 1. 1/4 salta vzad s 1/2 vrutem do lehu vpředu                    | 0,20 b.           |
| 2. vztyk   | 0,10 b.           |
| 3. skok přímý skrčmo (skrčka)                                    | 0,00 b.           |
| 4. 1/1 salto vzad skrčmo   | 0,50 b.           |
| 5. skok přímý do sedu (sed)                                      | 0,00 b.           |
| 6. ze sedu skok přímý s 1/2 vrutem do sedu                       | 0,10 b.           |
| 7. ze sedu vztyk s 1/2 vrutem                                    | 0,10 b.           |
| 8. skok přímý schylmo roznožný (roznožka)                        | 0,00 b.           |
| 9. skok přímý schylmo (schylka)                                  | 0,00 b.           |
| 10. 1/1 salto vzad schylmo <b>nebo</b> 1/1 salto vpřed libovolně | 0,60 nebo 0,50 b. |
| obtížnost povinné sestavy celkem                                 | 1,60 nebo 1,50 b. |

## 4 POHYBOVÁ SKLADBA

### 4.1 Základní kritéria

Počet cvičenců:	4 a více
Délka skladby:	2–3 min.
Hudební doprovod:	libovolný
Prostor:	gymnastický koberec 12 x 12 m.
Pomůcky:	lze využít typizovaného i netylizovaného náčiní i náradí.

### 4.2 Požadavky na pohybový obsah skladby

- Libovolný **skok** odrazem jednož nebo snožmo (jelení, dálkový skok, nůžky, čertík, skoky s rotací apod.),
- libovolný **obrat** obounož nebo jednož s různou polohou volné končetiny,
- libovolná **rovnovážná poloha**,
- libovolný **akrobatický prvek** (kotoul, stoj na ruce, přemet stranou, vzad apod.),
- libovolný **taneční krok** (polkový, valčíkový, rokenrolový krok apod.),
- libovolný **rytmický model** (vyjádřený tleskáním, dupáním aj.),
- minimálně **4 různé prostorové útvary** (formace).

Měly by být uplatněny principy celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace.

### 4.3 Kritéria pro hodnocení skladeb

Bude upřednostňována tvůrčí činnost autora (autorů), originalita námětu a jeho zpracování.

Celková známka (**max 10,00 b**) zahrnuje:

- **obsahovou** hodnotu (max 3,50 b.) – výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu, zařazení povinných požadavků (každý chybějící požadavek – 0,5 bodu), využití náčiní, náradí,
- **technickou** hodnotu (max 2,50 b.) – technické provedení (držení těla, rozsah pohybu, zvládnutí techniky cvičení bez náčiní, s náčiním),
- **estetickou** hodnotu (max 3,00 b.) – námět, originalita zpracování námětu, kompozice skladby, choreografické řešení, využití principů tvorby, výběr hudby, soulad pohybu s hudbou,
- **celkový dojem** (max 1,00 b.) cvičební úbor, míra estetické vyváženosti složek skladby.

## 5 OLYMPIJSKÝ ŠPLH

System soutěže: soutěž jednotlivců a jednotlivkyň

Obsah soutěže: muži - šplh na laně (8 metrů)

Ženy - šplh na laně (4,5 metrů)

Pravidla šplhu na laně:

<https://docs.google.com/document/d/1tZ2LB-7cxWmWsNNai1hSC5CCB42Q-zW5ZEzPhYrP1AE/edit#heading=h.qgag8gru6w92>