



Závodní program pro soutěže v gymnastických sportech

Komise gymnastiky

Obsah

1 Úvod	3
2 Sportovní gymnastika	4
2.1. Sportovní přebory vysokých škol	4
2.1.2 Muži	4
2.1.3 Ženy	7
3 Moderní gymnastika	9
3.1 Dvojboj	9
3.2 Čtyřboj	9
4 Skoky na trampolíně	10
5 Pohybová skladba	11
5.1 Základní kritéria	11
5.2 Kritéria pro pohybový obsah skladby	11
5.3 Kritéria pro hodnocení skladeb	11

1 Úvod

Závodní program upravuje obsah soutěží v gymnastických sportech pořádaný v rámci soutěží akademického mistrovství a přeboru vysokých škol. Obsahem soutěží jsou závody ve:

- sportovní gymnastice,
- rytmické gymnastice,
- skocích na trampolíně,
- pohybových skladeb.

2 Sportovní gymnastika

Soutěže jsou organizovány pro dvě výkonnostní kategorie, a to:

- sportovní přebory vysokých škol,
- akademické mistrovství,

2.1. Sportovní přebory vysokých škol

Závod je vypsán pro soutěže družstev i jednotlivců pro kategorie mužů i žen. Družstva jsou čtyřčlenné (3+1). Do výsledku družstva se započítávají tři nejvyšší známky na každé disciplíně gymnastického víceboje.

Soutěže se nesmí účastnit:

- **závodnice i závodníci, kteří v předcházejícím roce startovali v soutěžích I. ligy, Extraligy nebo seniorského MČR.**
- V závodě mužů i žen dále platí:
- doplňková tabulka přeskoků a prvků nad rámec pravidel viz [Závodní program žen](#)
- doplňková tabulka prvků obtížnosti viz [Závodní program mužů](#).

2.1.2 Muži

Obsah: Volný šestiboj s povinnými požadavky

Hodnocení a požadavky:

1. **Známka D:**

Podle pravidel FIG - 5 prvků + závěr; hodnoty závěru prvkem = 0,1 b.; A = 0,2 b.; B = 0,3 b. C a vyšší = 0,5 b.; hodnoty prvků uvedených v Pravidlech sportovní gymnastiky mužů (dle FIG) jsou do obtížnosti sestavy započítány max. 10 prvků (dle FIG)

2. Bonifikace při zařazení povinných požadavků: za každý 0,5 b.

3. Prvky hodnoty A, které nejsou v pravidlech, ale budou uznány, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26-27)

3. **Známka E:**

6 (včetně závěru) prvků FIG - Emax=10,0 b.

Každý chybějící prvek do počtu 6 znamená snížení Emax o 1,0 b.

- sestava s 5 prvky obtížnosti = 9,00 b.
- sestava se 4 prvky obtížnosti = 8,00 b.
- sestava s 3 prvky obtížnosti = 7,00 b.
- sestava s 2 prvky obtížnosti = 6,00 b.
- sestava s 1 prvky obtížnosti = 5,00 b.

4. Výška náradí podle pravidel.

5. Hodnocení dle pravidel a předpisu jednotlivých disciplín.

Prostná

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

Volná sestava s povinnými požadavky:

Požadavky:

- libovolný přemet
- rovnovážný postoj (s výdrží 2 sec.)
- stoj na ruku
- kotoul letmo nebo salto (vpřed či vzad)

Kůň našíř

Volná sestava s povinnými požadavky:

Požadavky:

- stříž odbočmo
- kolo jednož
- přešvih odbočmo snožmo
- sestava musí být zahájena prvkem

Přešvih únožmo je prvek a do obtížnosti se započítává jen jednou. Přešvih únožmo vpřed a vzad jsou dva různé prvky, bez ohledu na provedení levou či pravou.

Kruhy

Volná sestava s povinnými požadavky:

Požadavky:

- libovolné vzepření
- svis střežhlav
- přednos ve vzporu (s výdrží 2 sec.)
- výkrut nebo svis vzadu

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

Volná sestava s povinnými požadavky:

Požadavky:

- libovolné vzepření
- tvar tahem nebo švihem nejméně do stoje na ramenou
- přednos ve vzporu (s výdrží 2 sec)
- cvik v podporu na pažích i přechody do podporů i z podporů do poloh vyšších

Hrazda

Volná sestava s povinnými požadavky:

Požadavky:

- libovolné vzepření
- libovolný toč nebo veletoč
- kmih podmetmo
- předkmihem obrat

2.1.3 Ženy

volný čtyřboj se skladebními požadavky (hodnota skladebního požadavku 0,5 bodu)

Rozdělení složek hodnocení na náradí

známka D

hodnota obtížnosti **6 prvků** (tj. 5 prvků + závěr)
skladební požadavky **4 požadavky - 0,50 bodu za každý**
Známka D na přeskoce vyjadřuje hodnotu obtížnosti skoku.

známka E

max. **10,00 bodů** *)

srážky za chyby v provedení a umělecký projev dle Pravidel FIG

krátká sestava-neutrální srážka (**n.s.**)

Předvede-li závodnice méně prvků obtížnosti tj. 6, potom za každý chybějící prvek přísluší **srážka 1 bod.**

Výsledná známka = (známka D + známka E) – n.s.

Hodnocení: Podle pravidel a předpisu jednotlivých disciplín

Platí doplňková tabulka prvků nad rámec pravidel, viz **Závodní program ženských složek pro období 2010 – 2013, 3. vydání - platné od 1. 1. 2013, pravidel FIG s. 39**

Přeskok

přeskokový stůl 115 - 125 cm

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

Hodnocení: přímé skoky dle předpisu Závodního programu žen – dodatková tabulka

 ostatní dle pravidel FIG

1. roznožka	0,80 b.
2. roznožka se zášvihem	1,30 b.
3. skrčka	1,00 b.
4. skrčka se zášvihem	1,50 b.
5. přemet	2,40 b.

Bradla

volná sestava se skladebními požadavky

známka D: 5 prvků (včetně závěru) a více-10,00b

srážky za krátkou sestavu – za každý chybějící prvek přísluší srážka 1 bod.

Skladební požadavky:

1. vzepření vzklopmo nebo výmyk	0,5 b
2. točový prvek vpřed nebo vzad	0,5 b
3. přechod z nižší na vyšší žerd'	0,5 b
4. závěr sestavy prvkem	0,5 b

Kladina

volná sestava se skladebními požadavky

čas: max. 1:30 min

Skladební požadavky:

- | | |
|--|-------|
| 1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků | 0,5 b |
| 2. obrat jednož min. 180° | 0,5 b |
| 3. akrobatický prvek | 0,5 b |
| 4. závěr sestavy prvkem | 0,5 b |

Prostná

volná sestava se skladebními požadavky

plocha: 12 x 12 m

hudební doprovod čas: max. 1:30 min – bonifikace 0,5 bodu.

Skladební požadavky:

- | | |
|--|-------|
| 1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků | 0,5 b |
| 2. obrat jednož min. 360° | 0,5 b |
| 3. akrobatický prvek vpřed/vzad | 0,5 b |
| 4. závěr sestavy akrobatickou řadou* | 0,5 b |

* Za závěr sestavy akrobatickou řadou je považováno spojení dvou a více různých akrobatických tvarů. Salto vpřed z rozběhu se za závěr sestavy uznává.

3 Moderní gymnastika

3.1 Dvojboj

Možnost výběru –

1. ZPMG (Základní program moderní gymnastiky- povinné sestavy) kategorie III. nebo IV.

- Kategorie III. – sestava s obručí a sestava s míčem
nebo
- Kategorie IV. – sestava se švihadlem, míčem, kuželi nebo stuhou
(výběr 2 sestavy)

Popisy sestav – Panská, Š. *Základní program moderní gymnastiky na období od roku 2004.*
Praha: ČSMG, 2003.

NEBO

2. Dvě volné sestavy s libovolným náčiním:

- Délka: 1:00 – 1:15
- Obtížnost:
 - skok
 - ohebnost, příp. vlna či osma
 - rovnovážný stoj
 - obrat

Hodnocení:

- Základní známka je 10,0 bodů.

Rozhodčí (4) penalizují:

- Chyby v provedení:
 - malá chyba 0,10 – 0,20
 - střední chyba 0,30 – 0,40
 - velká chyba 0,50

Složení sboru rozhodčích:

- hlavní rozhodčí
- asistentka
- 2 skupiny / 8 rozhodčích

3.2 Čtyřboj

ve volných sestavách – švihadlo, obruč, kužele, stuha

Dle pravidel FIG

Kontakt: simunkova@ftvs.cuni.cz
spanska@ftvs.cuni.cz

4 Skoky na trampolíně

Soutěž : Mistrovství Vysokých škol České republiky ve skocích na trampolíně jednotlivců pro rok 2012

Místo konání : Tipsport Aréna - Gymnastická hala, Jeronýmova ulice 570/22, Liberec 7

Závodní kancelář : Tipsport Aréna - Gymnastická hala, Jeronýmova ulice 570/22, Liberec 7

Technická ustanovení :

System 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). Deset finalistů, body za kvalifikaci a finále se sčítají. Obtížnost opakovaného prvku se nepočítá.

Povinná sestava :

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

5 Pohybová skladba

5.1 Základní kritéria

Počet cvičenců:	4 a více
Délka skladby:	2 – 3 min.
Hudební doprovod:	libovolný
Prostor:	gymnastický koberec 12 x 12m
Pomůcky:	lze využít typizovaného i netypizovaného náčiní i nářadí
Autor skladby:	student VŠ nebo kolektiv autorů VŠ
Charakteristika:	pohybová skladba Gymnastiky pro všechny (ne skladby pro soutěže jiných sportovních odvětví)

5.2 Kritéria pro pohybový obsah skladby

Prvek obtížnosti musí provést většina cvičenců skladby.

Do skladby musí být zařazen:

1. **skok**
2. **obrat**
3. **rovnovážný tvar**
4. **akrobatický prvek**
5. **taneční krok**
6. **rytmický motiv**
7. **minimálně 4 různé útvary půdorysu**

Ve skladbách by měly být uplatněny základní principy tvorby: celistvosti, gradace, kontrastu, opakování, variace (viz. Novotná, V. Pohybová skladba. Praha, 1999. Karolinum.)

5.3 Kritéria pro hodnocení skladeb

Při hodnocení bude upřednostňována tvůrčí činnost autora (autorů), originalita námětu a jeho zpracování.

Celková známka (max. 10 bodů) by měla zahrnovat:

- 1) obsahovou hodnotu (max. 2,0 body) – výběr, použití a přiměřenost pohybového obsahu, zařazení povinných požadavků (každý chybějící požadavek – 0,2 bodu), využití náčiní, nářadí
- 2) technickou hodnotu (max. 3,0 body) – technické provedení (držení těla, rozsah pohybu, zvládnutí techniky cvičení bez náčiní, s náčiním)
- 3) estetickou hodnotu (max. 4,0 body) – námět, originalita zpracování námětu, kompozice skladby, choreografické řešení, využití principů tvorby, výběr hudby, soulad pohybu s hudbou
- 4) celkový dojem (max. 1,0 bod.) – cvičební úbor, míra estetické vyváženosti složek pohybové skladby