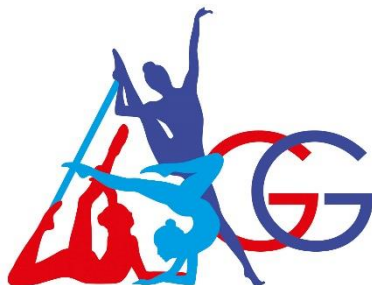


**MEZINÁRODNÍ FEDERACE ESTETICKÉ SKUPINOVÉ  
GYMNASTIKY IFAGG**



**A**

**ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY**



**ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ  
SKUPINOVÉ GYMNASTIKY**  
CZECH FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

**DĚTSKÁ PRAVIDLA ESTETICKÉ  
SKUPINOVÉ GYMNASTIKY**

**Aktualizovaná k: 1. 1. 2020**

# PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY PRO DĚTI

Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky IFAGG vlastní tato pravidla a má autorské právo. Tato pravidla jsou pro mezinárodní soutěže v estetické skupinové gymnastice v dětských kategoriích.

## 1. Všeobecná ustanovení

**Pravidla estetické skupinové gymnastiky pro děti (dětské kategorie 10 - 12 let a 12 - 14 let) vycházejí z mezinárodních dětských pravidel, které vydává IFAGG a její členové. Pravidla pro dětskou kategorii 8 – 10 vycházejí z mezinárodních dětských pravidel pro kategorii 10-12 let. Pravidla pro dětskou kategorii Baby 6 let a mladší a 8 let a mladší jsou pravidly Českého svazu ESG.**

### 1.1. Soutěžní kategorie

- dívčí družstva – složená pouze z gymnastek a mixovaná družstva – složená z gymnastek a gymnastů, přičemž v družstvu musí být zařazen minimálně jeden chlapec, který nesmí být pouze náhradníkem.

### 1.2. Věkové kategorie

- 1.2.1. 6 let a mladší (tzv. Kategorie „Baby“): Gymnastky/ti 6leté a mladší  
2 členky/členové družstva mohou být o 1 rok starší než je stanovena věková hranice.
- 1.2.2. 8 let a mladší: Gymnastky/ti 8leté a mladší soutěží v této kategorii celý soutěžní rok.  
2 členky/ni družstva mohou být o 1 rok starší než je stanovena věková hranice.
- 1.2.3. 8 – 10 let: Gymnastky/ti 8, 9 a 10leté soutěží v této kategorii celý soutěžní rok.  
2 členky/ni družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.
- 1.2.4. 10 –12 let: Gymnastky/ti 10, 11 a 12leté soutěží v této kategorii celý soutěžní rok  
2 členky/ni družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.
- 1.2.5. 12 –14 let: Gymnastky/ti 12, 13 a 14leté v průběhu soutěžního roku závodí v této kategorii  
2 členky/ni družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.
- 1.2.6. Gymnastka může během soutěžní sezóny soutěžit v maximálně dvou různých týmech/družstvech a v maximálně 2 věkových kategoriích (příklad – v kategorii 10-12 let a v kategorii 12-14 let). **Dle platných pravidel a jejich příloh IFAGG může gymnastka po I. polovině soutěžní sezóny změnit klub nebo kategorii. Toto je možné pouze 1x za kalendářní rok.**

**1.2.7. Výjimka: Pro národní soutěže všech kategorií uvedených v čl. 1.2.1. až 1.2.5. je povoleno, aby navíc další členka/člen družstva nesplňovala/val výše uvedené požadavky dané věkové kategorie.!!!**

- smí být o 2 roky mladší než věková hranice,
- smí být o 2 roky starší než věková hranice,
- smí být třetí členkou/nem družstva o 1 rok starší než věková hranice,
- smí být třetí členkou/nem o 1 rok mladší než věková hranice.

**1.2.8.** Pro kategorii Baby jsou pořádány jednotlivé soutěže „Baby Cup“ přidružené k soutěžím seriálu ESG Cup (viz. soutěžní řád).

## **1.2. Soutěžící družstvo**

Družstvo tvoří 6 až 14 gymnastek nebo gymnastů. Náhradnice/ník je členkou/nem družstva.

Gymnastka/ta může závodit v soutěžní sezóně pouze v jednom družstvu a v jedné věkové kategorii. Družstvo může být nazváno jménem klubu, může mít vlastní název.

**Srážka hlavní rozhodčí:** - 0.5 za každou chybějící gymnastku (např.: když gymnastky nastoupí v počtu 5 NEBO když gymnastky nastoupí v počtu 6 a více a jedna během sestavy odejde)

## **1.3. Soutěžní program**

### **1.3.1. Délka soutěžního programu**

Povolená délka gymnastického programu je 2 min – 2 min 30 s (kategorie 12-14 let, 10-12 let a 8-10 let). U kategorie 8 let a mladší je délka 1 min 45 s – 2 min 15 s, u kategorie „Baby“ je délka 1 min 15 sec – 2 min). Tento časový limit nesmí být překročen. Čas se začíná měřit současně s prvním pohybem gymnastky/ty poté, co družstvo zaujalo výchozí pozici na soutěžní ploše. Měření času se zastavuje, jestliže všechny gymnastky/ti zcela ukončily/i pohyb.

**Srážka hlavní rozhodčí:** - 0.1 za každou chybějící nebo přebývající vterinu

Nástup družstva do úvodní pozice musí být plynulý a nemůže být doprovázen hudbou, ani přidávanými pohyby. Skladba musí začít a končit na soutěžní ploše.

**Srážka hlavní rozhodčí:** - 0.3 za dlouhý nástup, s hudbou nebo s přidávanými pohyby

### **1.3.2. Hudební doprovod**

Výběr hudebního doprovodu je volný. Může být interpretován jedním nebo více hudebními nástroji. Hlas a slova jsou povoleny. Hudební doprovod musí být jednotný, bez přerušení a musí být vhodný pro danou věkovou kategorii. Nespojené hudební části nebo nevhodné zvukové efekty nejsou povoleny. Krátký zvukový signál na začátku skladby je povolen.

**Srážka rozhodčí pro uměleckou hodnotu:** - 0.1/pokaždé za špatné propojení skladby nebo za nepovolené zvukové efekty

Skladba musí být nahraná na vysoce kvalitním CD nebo v jiném elektronickém formátu. Skladba musí být nahraná samostatně na začátku disku. Na CD musí být uveden název klubu, možné jméno skupiny, věková kategorie, země a délka skladby (pro mezinárodní soutěže v angličtině).

Jméno hudebního skladatele a hudební titul musí být předložen pořadateli na požádání.

Gymnastická skladba musí být předvedena v jednotě s hudebním doprovodem. Když hraje špatná hudba, je v plné odpovědnosti družstva okamžitě přerušit skladbu. Družstvo začne znovu v momentě, kdy je připravena správná hudba.

Družstvo může opakovat skladbu pouze v závažném případě, jako jsou situace ze strany pořadatele (např.: vypnutí elektřiny, chyba zvukového systému atd.). Hlavní rozhodčí závodu musí povolit opakování skladby.

## **1.4. Gymnastický úbor**

Soutěžní oblečení družstva musí být estetické a musí být v duchu soutěžních sportů.

### **1.4.1. Družstva složená z děvčat:**

Trikoty musí být stejné (materiál a střih) a musí mít stejnou barvu u všech gymnastek družstva. V případě vzorované látky budou tolerovány drobné rozdíly ve střihu.

Trikot nesmí bránit při hodnocení provedení.

Správný gymnastický trikot musí být z neprůhledného materiálu. Průhledný materiál může být pouze na pažích, zádech a hrudi (do dekoltu). Výstřih trikotu nesmí být příliš hluboký na hrudi a zádech (lopatky musí být zakryty). Vykrojení trikotu nesmí přesáhnout záhyb v tříse.

Krátká sukénka je povolena (zakrývá boky, ale ne nohy). Trikot (sukénka) může mít malé ozdoby, jako např. stuhy, flitry, rozety. Ozdoby nemají rušit při provedení. Malé ozdoby ve vlasech a nalíčení jsou součástí soutěžního trikotu a musí být charakteristické pro věk skupiny. Zvláštní ozdoby na zápěstí, kotníku nebo krku nejsou povoleny. Je povoleno cvičit v celotrikotu a gymnastických tاپkách.

### **1.4.2. Mixovaná družstva:**

Trikoty děvčat musí splňovat stejné podmínky jako v bodě 1.4.1.

Trikoty chlapců musí být stejné barvy a musí být z neprůhledného materiálu. Trikot nemusí být obtažený, ale minimálně takový, aby nebránil rozhodčím v hodnocení.

Jsou povoleny:

- punčochy přes kotníky, přes nebo pod trikotem
- Malé dekorace na trikotu nebo sukni (stuhy, kameny, rozety atd.), které jsou estetické a nenarušují provedení
- malé vlasové dekorace (max. velikost 5x10 cm a max. 1 cm vysoké)
- make-up který je střídmý, estetický a podporuje téma skladby
- bandáže tělové barvy

Národní vlajka je povolena na soutěžním trikotu, musí být umístěna na levé horní paži a musí ji celé družstvo.

Je zakázáno mít:

- klobouky nebo jiné pokrývky hlavy
- samostatné dekorace na zápěstí, kotnících nebo krku
- **světelné efekty na trikotech**
- **rukavice**
- kalhoty

### **Vlasy a make-up**

Vlasy (včetně krátkých střihů vlasů) musí být bezpečně svázané. Jsou povoleny malé vlasové dekorace (max. velikost cca 5x10 cm, výška od vlasů max 1 cm). Není povoleno užívat vlasové barvy, které mohou znečistit soutěžní koberec. Je povolen sportovní, jemný, decentní a estetický

make-up. Kresby nebo jiné malování na obličej a kameny nejsou povoleny. Není povolen extrémně výrazný make-up.

**Srážka hlavní rozhodčí** na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty:  
- 0,1 za jednu a -0,2 za dvě gymnastky s trikotem **nebo make-upem** proti pravidlům

**Srážka hlavní rozhodčí** na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty:  
- 0,1 za každou ztracenou věc (třapka, vlasová dekorace atd.)

**Srážka hlavní rozhodčí** na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty:  
- 0,3 pokud soutěžní trikot uráží národnost, náboženství či politický postoj a názor

**Srážka hlavní rozhodčí** na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty:  
- 0,2 za každý flek na koberci z nepovolené barvy na vlasech

## 1.5. Soutěžní plocha

Rozměry soutěžní plochy jsou 13x13 m včetně hraniční čáry, které zahrnují ohraničující čáry. Ohraničující čáry musí být zřetelně označeny a 5 cm široké.

**Srážka hlavní rozhodčí** za každé překročení závodní plochy -0,1

## 1.6. Doping

Viz. IFAGG General Rules

Podmínkou účasti na akcích pořádaných IFAGG, je souhlas s anti-dopingovými pravidly. Mezinárodní sdružení estetické skupinové gymnastiky, státy a družstva, které se účastní závodů, musí respektovat etické hodnoty a fair-play. Jsou nuceni řídit se mezinárodními antidopingovými pravidly a sankcemi spojenými s dopingem. Informace o zakázaných látkách jsou k dispozici na <http://www.wada-ama.org/>

## 1.7. Disciplína gymnastek a trenérek

Všechny týmy se musí účastnit a předvést svou skladbu na oficiálním tréninku (platí pro M-ČR a mezinárodní soutěže). Pokud se tým neúčastní oficiálního tréninku, je vyloučen ze soutěže (s výjimkou případů, kdy je neúčast družstva povolena hlavní rozhodčí závodu).

Všechny týmy a trenéři respektují soutěžící tým a neruší soutěžní tým, rozhodčí a obecnost. Hlasité zvuky nebo hudba vycházející z prostoru mimo soutěžní plochu jsou během právě soutěžící skladby zakázány.

V žádném případě nesmí trenér nebo jakákoliv jiná oficiální osoba komunikovat verbálně či jinými signály ke gymnastce nebo týmu během probíhající soutěžní skladby. Jakákoliv asistence a podpora pro lepší provedení skladby vede k udělení penalizace v umělecké hodnotě.

**Srážka hlavní rozhodčí** na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty:  
- 0,3 za asistenci a pomoc při soutěžní skladbě jakoukoliv oficiální osobou

## 2. Technická hodnota

Technická hodnota se skládá:

- pohyby těla
- rovnováhy
- skoky a poskoky
- pohyby paží
- krokové série a poskoky
- akrobatické prvky
- prvky flexibility
- kombinované série

### 2.1. Povinné prvky skladby

Kompozice skladby musí vytvářet celek, který umožní gymnastkám/tům naučit se základům techniky ESG, kde boky jsou základem pohybů těla. Technické prvky vybrané pro skladbu musí korespondovat s úrovní dovedností a věkem gymnastek.

Kompozice se skládá z pohybů těla a sérií pohybů těla.

Základní pohyby těla jsou: 0,2 za každý

- vlna celého těla
- swingový pohyb celým tělem
- klony (předklon, záklon, úklon)
- rotace těla
- kontrakce
- výpad bez opory nebo s oporou
- uvolnění

Základní pohybové série:

- **Série pohybů A** = 0,3 - série zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla
- **Série pohybů B** = 0,4 - 2 série zahrnující kombinaci 3 různých pohybů těla

Pohybové série se mohou skládat z dalších pohybů těla, které rozvíjí koordinaci, kontrolu těla a hbitost gymnastek. Např.: kotrmelce (bez letové fáze), stoje na ramenou. Všechny pohybové série musí být provedeny plynule a podtrhnout kontinuitu přecházející z jednoho pohybu do druhého a mohou být doprovázeny pohyby paží nebo různými druhy kroků.

### Základní technika a charakteristiky pohybů těla

#### Vlna

- **Přední vlna** - Vlna vpřed začíná mírným uvolněním těla, relaxací ramen a hlavy do předklonu, boky jsou mírně vzadu a pokračuje výrazným vysunutím pánve vpřed, které se odráží do celého těla. Vlna začíná u kotníků a pokračuje celým tělem, přes kolena, boky, mírný záklon až k hlavě a pažím, a končí ve vytažení. Během vlny kreslí pánev celý kruh: pánev se vysouvá vzad, pokračuje dolů, vpřed a vzhůru. Vlnu zahajujeme s výdechem (relaxace těla) a končíme v nádechu (ve vytažení). Pohyb musí být prováděn plynule a musí být doprovázen celým tělem, včetně krku a hlavy. Může být dokreslena pohybem paží.
- **Zadní vlna** - pohyb začíná vysunutím pánve vpřed. To způsobuje, že trup se přes mírný záklon pohybuje do předklonu. Vysazením pánve vzad se hrudník pohybuje vpřed a hlava

v záklonu jde jako poslední. Pohyb vzhůru se provádí podsazením pánve s ohnutými zády, hlava dokresluje pohyb jako poslední. Vlna se začíná s nádechem a s napětím svalů. Postupným výdechem a relaxací pokračuje do předklonu a následně přes ohnutá záda s nádechem vzpřím do opětovného napětí. Pánev během vlny opisuje kruh zepředu dolů, vzad a vzhůru.

- **Boční vlna** – vlna začíná mírnou relaxací těla s váhou na jedné noze. S výdechem a relaxací těla vlna pokračuje vysunutím pánve na druhou stranu s tím, že dochází k přenosu váhy z jedné nohy na druhou. Ve stejném momentě horní část těla a hlava je uvolněná a rovněž se přenáší na druhou stranu. Hlava plyne v pohybu jako poslední. Vlnu zahajujeme s výdechem (relaxace těla) a končíme v nádechu (v napětí).

### **Swing**

skládá se ze 3 částí:

- výrazné napětí při nádechu
- výrazný impuls a zrychlení horní části těla, které je uvolněné (výdech)
- ukončení pohybu v dobře kontrolované pozici v napětí (nádech)

Důležité je střídání napětí a uvolnění. Swing může být proveden vpřed, vzad nebo stranou.

### **Klony**

Za klony jsou považovány jakékoliv předklony, úklony nebo záklony. Klony mohou být prováděny v různých polohách (stoj, sed, klek atd.) a také během různých jiných pohybů (chůze, běh, skoky, atd.).

Charakteristiky:

- čistý a kontrolovaný tvar
- ramena musí být ve stejné linii a klon musí být dobře viditelný u horní části těla
- je viditelné ohnutí celé páteře

### **Rotace**

Charakteristiky:

- rozdíl mezi směrem ramen a boků musí být jasně viditelný (minimum 75° mezi linní boků a ramen)
- čistý a kontrolovaný tvar a směr

### **Kontrakce**

V kontrakci jsou svaly horní části těla aktivní a zbytek těla přirozeně kontrakci odráží. Břišní, zádové nebo hýžděvé svalstvo jsou při kontrakci aktivní.

**Břišní kontrakce:** břicho je v kontrakci (stažené), boky jsou předsunuté mírně vpřed, hrudník je vtažen dovnitř a ramena se vysouvají vpřed.

**Kontrakce stranou:** boční svaly jsou stažené a stejné rameno a boky se vytahují k sobě.

Charakteristiky:

- aktivní práce svalů
- zbytek těla přirozeně kontrakci odráží

### **Výpad**

Naklonění nebo výpad jsou statickými prvky. Jedná se o podřep zánožný, únožný nebo přednožný, přičemž hlava a tělo tvoří přímkou s nataženou nohou v unožení, zanožení nebo přednožení. Naklonění by mělo být provedeno s rozsahem 45° (mezi tělem a nohou). U tohoto prvku je důležité napětí a vytažení celého těla. Pohyb je možno dokreslit pažemi nebo se o paže opřít.

Charakteristiky:

- čistý a kontrolovaný tvar a linie páteře je v rovině
- dobrá svalová kontrola a postoj těla

### **Uvolnění**

Výchozím postavením pro uvolnění je celkové napětí těla (nádech). Tělo je vytaženo vzhůru v jakékoli výchozí poloze (stoj, klek, atd.). Následným uvolnění svalstva s výdechem se boky lehce předsouvají dopředu, záda jsou ohnutá, krk a hlava přirozeně dokresluje pohyb a je společně s rameny uvolněná. Uvolnění pokračuje v napětí nebo plynule do jiného pohybu.

Charakteristiky:

- uvolnění těla
- přesunutí boků

Pohyby těla mohou být kombinovány:

- s různými pohyby rukou, nohou, kroků a poskoků nebo být provedeny v různých směrech a úrovních
- různorodě mezi sebou (např. výpad a rotace)

Kombinace svou pohybů těla ve stejný okamžik je počítáno jako jeden pohyb těla.

### **Série pohybů těla**

V sériích pohybů těla jsou dva a více pohybů spojeno plynule dohromady, kdy jeden přechází v druhý pohyb. Plynulost je podporována přirozeným dýcháním a využitím práce celého těla. V sériích pohybů těla jsou povoleny jakékoliv pohyby těla (včetně variací základních pohybů těla a neakrobatických prvků – jako kotoul, přesed apod.).

## **2.2. Rovnováhy**

Rovnováhy musí být charakteristické pro věkovou kategorii a korespondovat s úrovní a dovednostmi gymnastek/tů. Skladba musí obsahovat různé rovnováhy (statická nebo dynamická rovnováha = 0,2) a kombinaci rovnováh (0,3), které mohou být provedeny v pozici ve výponu nebo na celém chodidle.

Rovnováhy musí mít následující charakteristiky:

- Zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto pozice u statických rovnováh)
- Odpovídající výšku zvedané nohy
- Kontrolu těla během rovnováhy a po rovnováze.

### **Statické rovnováhy**

Rovnováhy mohou být provedeny s podporou na jedné noze, na koleni nebo pozici „kozák“. Aby byla rovnováha uznatelná, musí být volná noha zvednutá minimálně na  $90^0$ . Pouze jedna noha může být pokrčená.

Stejný tvar rovnováhy může být ve skladbě použit a je počítán jako jiný technický prvek, jestli je proveden:

- S proménadou o min  $180^0$
- S pohybem těla

### **Dynamické rovnováhy (obraty, proménady, podmetenky)**

**Proménady:** musí mít následující charakteristiky: pomalý posun stojné nohy o min  $180^0$  v zafixovaném tvaru s maximem 3 podpor o patu

**Podmetenky:** rotace o  $360^0$  musí být dokončena

**Obraty** musí mít následující charakteristiky: minimální rotace v zafixovaném tvaru musí být  $360^0$ . Jestliže je rotace menší než  $360^0$ , prvek není počítán jako rovnováha.

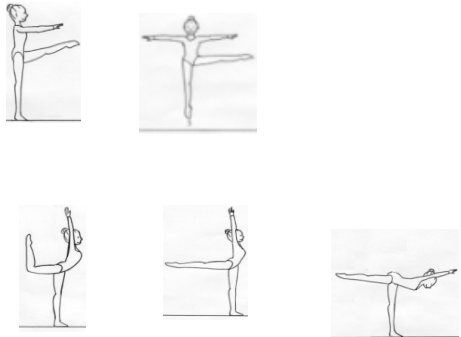
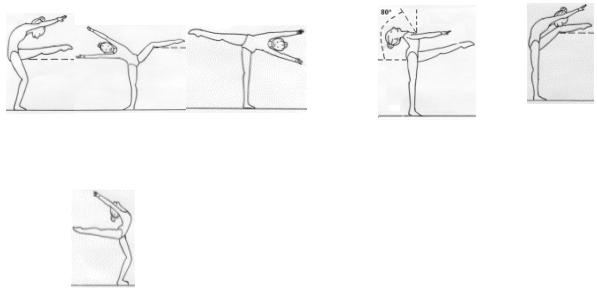
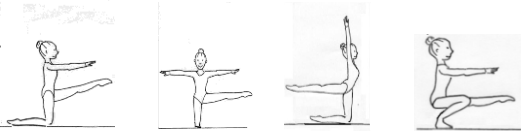
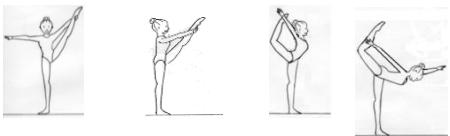
- Obraty mohou být provedeny na relevé nebo na plném chodidle
- Obě nohy mohou být během obrátů pokrčené



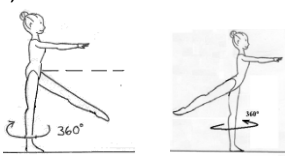
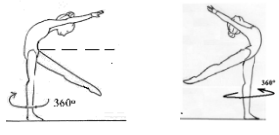
## **Kombinace rovnováh**

Je kombinace dobře provedených dvou různých rovnováh na stejné noze nebo se změnou stojné nohy. Je povolen 1 krok mezi dvěma rovnováhami.

### Příklady rovnováh

|    | <b>Statické rovnováhy</b>                                                                                                                                                                  | <b>Variace</b>                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <p>Bez pomoci rukou, volná noha vpřed nebo stranou nebo vzad: volná noha musí být napnutá min na 90°</p>  | <p>S pohybem těla:</p>   |
| 2. | <p>Na koleni nebo v pozici kozák</p>                                                                     | <p>S pohybem těla</p>    |
| 3. | <p>S dopomocí jedné nebo dvou rukou (amplituda min. 135°)</p>                                           | <p>S pohybem těla</p>  |
| 4. | <p>Passé pozice</p>                                                                                     | <p>S pohybem těla</p>  |

|    | <b>Dynamické rovnováhy (příklady)</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Variace</b> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 5. | <p>a) Podmetenka s rotací minimum 360°, amplituda je min 135°, ruka se nesmí dotknout země</p>  <p>b) <u>Zadní podmetenka</u> s rotací min 360°, amplituda je min 135°</p> |                |

|    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6. | Obraty (min 360°)<br>                                                         |                                                                                                                                                                                          |
| 7. | Obraty (min. 360°) s volnou nohou zvednutou pod 90° vpřed, vzad, stranou.<br> | Obraty (min. 360°) s volnou nohou zvednutou pod 90° vpřed, vzad, stranou s pohybem těla:<br>Příklad:  |
| 8. | Obrat v pozici passé (min. 360°)<br>                                          | Obrat v pozici passé (min. 360°) s pohybem těla:<br>                                                   |

Rovnováhy nejsou počítány jako obtížnosti, pokud 2/3 týmu předvede následující chyby:

- Není stop pozice během statické rovnováhy
- Nedostatečný a těžko definovatelný tvar během rotace v promenádě a podmetence
- Nedostatečná výška volné nohy
- Nedostatečná rotace
  - Promenáda (méně než 180°)
  - Podmetenka a obrat (méně než 360°)
- Pád během rovnováhy nebo bezprostředně po ní
- Srážka 0,5 a více v provedení obtížnosti rovnováhy

**2/3 týmu musí předvést požadované prvky v akceptovatelné kvalitě, aby byl prvek počítán do technické hodnoty.**

### **2.3. Skoky**

Skoky a poskoky musí být charakteristické pro věkovou kategorii a korespondovat s úrovní a dovednostmi gymnastek/tů. Skladba musí obsahovat různé skoky a výskoky (0,2 každý) a kombinaci dvou skoků a výskoků (0,3).

Skoky a poskoky musí mít následující charakteristiky:

- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný v průběhu rotace při skocích s obratem,
- dostatečnou výšku a odraz
- dobrou kontrolu těla během a po dopadu
- lehký dopad

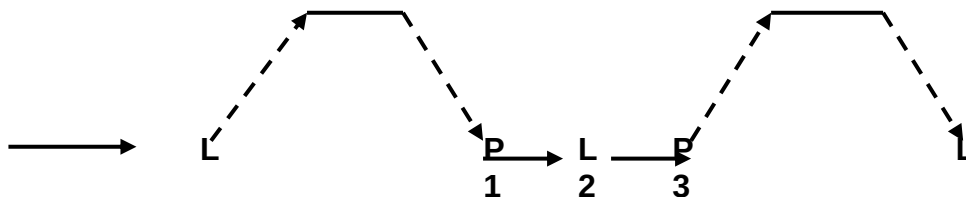
#### **Vysvětlení ke skokům:**

Totožný tvar skoku může být ve skladbě použit a je počítán jako technický prvek v případě, že je proveden:

- S rotací min 180° (např.: Dálka, variance: Ronda)
- S různým druhem odrazu (z jedné nohy, ze dvou noh)
- S pohybem těla (např.: klon, rotace)

## Skoková série/ kombinace

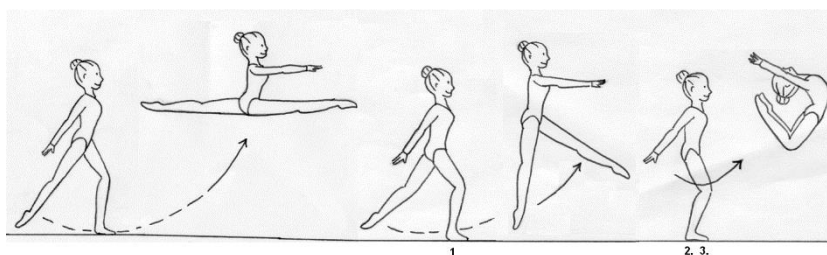
Mezi dvěma skoky v jedné sérii jsou povoleny maximálně 3 opory o zem.



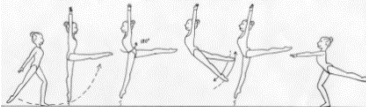
Znázornění mezikroku mezi dvěma skoky

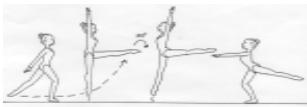
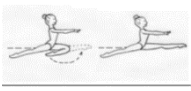
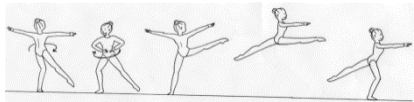
Příklad 1: Skok odrazem pravé, dopad na levou nohu, krok pravou nohou, skok z levé nohy a dopad na pravou nohu (2 podpory).

Příklad 2: Dálka a skok se skrčením zánožmo prohnutě: Mezi dálkou a druhým skokem nesmí být mezikrok, odraz musí být přímo (3 podpory)



## Příklady skoků a poskoků

|    | Skoky/ poskoky                                                                                                                                                                                                       | Variace                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Vertikální skok s volnou nohou v "passé" pozici<br>                                                                               | a) s obratem<br><br>b) s pohybem těla<br><br> |
| 2. | kufr<br>                                                                                                                          | S obratem<br>                                                                                                                                                                                                           |
| 3. | Nůžky s napjatýma nebo krčenýma nohama<br><br> | S obratem (kadet)<br>                                                                                                                                                                                                    |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.  | <p>Vertikální skok s volnou nohou napjatou</p> <p>Vpřed      stranou      vzad</p>                                                                                                                                                                                        | <p>S pohybem těla:</p>  <p>S obratem</p>                  |
| 5.  | <p>Kozák s volnou nohou vpřed nebo stranou</p>                                                                                                                                                                                                                            | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                       |
| 6.  | <p>Skok prohnutě</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>skok pruhnutě s oběma nohama skrčenýma</p>                                                                                              |
| 7.  | <p>Jelení skok</p>                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                      |
| 8.  | <p>Kočí skok</p>                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                     |
| 9.  | <p>Příklep vpřed, stranou, vzad</p>                                                                                                                                                                                                                                     | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                     |
| 10. | <p>Skok s přednožením obounož snožmo</p>                                                                                                                                                                                                                                | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                    |
| 11. | <p>a) dálka</p>  <p>b) skok s čelným roznožením "štíka"</p>  <p>c) prošvihávaný dálkový skok</p>  | <p>a) S pohybem těla</p>  <p>b) S pohybem těla</p>  |
| 12. | <p>Ronda</p>                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>S pohybem těla</p>                                                                                                                    |

Skoky a výskoky nejsou počítány jako prvky obtížnosti, **když 2/3 týmu předvedou následující chyby:**

- Tvar není fixovaný a dobře definovaný během skoku
- Nedostatečná výška skoku/ výskoku
- Je 0,5 nebo více srážek v provedení

**2/3 týmu musí předvést požadované prvky v akceptovatelné kvalitě, aby byl prvek počítán do technické hodnoty.**

## **2.4. Pohyby paží a rukou (0,2 každý)**

Provedení pohybů rukou musí být viditelné v různých rovinách a směrech a s důrazem na různorodost v uvolnění a napětí paží. Pohyby rukou musí být provedeny celou paží. Série pohybů paží se musí skládat z minimálně 3 různých typů pohybů paží.

Např.: uvolněné pohyby paží (mávání, máchnutí), kruhy, vlny, odtlačení, osmičky, tleskání, atd.

## **2.5. Krokové série (0,3 každý)**

Krokové série musí rozvíjet gymnastickou hbitost. Kroky a poskoky musí být provedeny dobrou technikou a koordinací těla a musí být rytmické. Série obsahují alespoň 6 kroků a poskoků, které obsahují minimálně 2 druhy.

- Jedna ze sérií musí obsahovat změnu rytmu
- Jedna ze sérií musí být kombinována s jinou pohybovou skupinou (např.: pohyby rukou nebo těla)

Výjimka u českých pravidel (kategorie 8 a ml a 6 a ml): Krokové série obsahují alespoň 3 podobné nebo rozdílné kroky a poskoky.

Např.: - variace chůze a běhu  
- variace různých tanečních kroků (např. valčík, polka apod.)  
- variace poskoků v lidových tancích

## **2.6. Akrobatické prvky (0,2 každý)**

Akrobatické prvky jsou takové, kde gymnastka přechází přes vertikálu (hlava, ramena, boky jsou v linii) s oporou o ruce, hlavu nebo s letovou fází. V akrobatických prvcích musí být dobrá svalová kontrola, koordinace a hbitost. Musí být plynulý a přirozený zapadnout do kompozice. Akrobatický prvek musí korespondovat s úrovní a dovednostmi gymnastek/tů a být proveden dobrou technikou.

Např.: hvězda (všechny typy) bez zastavení ve vertikální pozici

Nejsou povoleny tyto akrobatické prvky:

- stoj na rukou, hlavě a loktech
- akrobatické prvky s letovou fází

## **2.7. Prvky ohebnosti (0,1 každý)**

Prvky ohebnosti musí být provedeny v jasné linii, rozsahu a kontrole. Pohyby musí být provedeny dobrou technikou s důrazem na zdravotní aspekty a prokázání oboustranné pohyblivosti a síly. Tvar prvku flexibility musí být zřetelný a jasně čitelný. Skladba musí obsahovat prvky flexibility v přední linii, boční a zadní. V přední linii musí být prokázána oboustrannost (pravá i levá noha). Amplituda musí být 180°.

Příklady:

Přední linie: Provaz na zemi, rovnováha s volnou nohou vpřed s nebo bez dopomoci rukou (amplituda musí být 180°), dálkový skok (amplituda musí být 180°).

Bočná linie: čelný rozštěp, rovnováha s volnou nohou stranou s nebo bez dopomoci rukou (amplituda musí být 180°), štika (amplituda musí být 180°).

Zadní linie: pohyby se záklonem min 80°. V záklonu musí ramena zůstat ve stejné linii a klon vzad musí být proveden celými zády.

## **2.8. Kombinované série (série složené z různých pohybových skupin) (0,3 každá)**

Skladba musí obsahovat série složené ze dvou různých pohybových skupin (pohyby těla, skoky, rovnováhy). V kombinacích je povolen 1 krok mezi jednotlivými pohybovými skupinami. Jestliže je použit jako druhý prvek kombinace skok s odrazem obounož, je to povoleno. Spojení mezi jednotlivými pohybovými skupinami musí být logické a plynule předvedené.

Příklady kombinací:

- Skok/poskok + rovnováha
- Rovnováha + skok/poskok
- Skok/poskok + série pohybů
- Série pohybů + skok/poskok
- Rovnováha + série pohybů
- Série pohybů + rovnováha

Kombinované série musí být rozdílné. Stejná kombinace je počítána pouze jednou. V případě, že družstvo předvede např. 1/2 družstva rovnováhu a skok a druhá polovina družstva ve stejný okamžik skok a rovnováhu, není to počítáno jako doplňková kombinace, ALE když je to stejné předvedeno v krátkém časovém sledu po sobě, rozhodčí počítá hodnotu kombinované série, ale zároveň 2 kombinace. Rozhodčí již nemůže počítat další doplňkovou kombinaci skok + rovnováha nebo rovnováha + skok.

## **2.9. BONUS (0,1)**

Družstvo může získat bonus. Jestliže všechny prvky jsou excelentně provedeny a korespondují s věkem gymnastek.

## **2.10. Hodnocení technické hodnoty**

Požadované prvky jsou počítány do technické hodnoty pouze, pokud je provedení správné a je provedeno správnou technikou pohybů těla. Opakování stejných (naprosto totožných) prvků vícekrát během skladby je počítáno pouze 1x.

**2/3 družstva musí předvést prvky v odpovídající kvalitě, aby byly počítány jako technické prvky.**

Každý pohyb je počítán jako jeden požadovaný prvek!  
s výjimkou:

- pohyby těla (vlna, swing, klon atd.) může být zahrnut do pohybové série nebo kombinované série. Např.: jestliže pohybová série B obsahuje vlnu, je počítána pohybová série B (0,4) a k tomu požadovaný pohyb těla vlna (0,2).
- Prvky flexibility mohou být zahrnuty v jiných prvcích (např.: skok, rovnováha, akrobatický prvek)

- Prvky flexibility mohou být provedeny v identické formě (např.: 2 provazy – jeden na levou nohu a druhý na pravou nohu)
- Požadované pohyby paží mohou být kombinovány s jinými pohyby (např. s kroky)

#### Hodnocení technické hodnoty:

Panel technické hodnoty hodnotí technické prvky skladby, počítá jejich hodnotu a navrhuje případný bonus. Všechny rozhodčí musí určit svou známku nezávisle na ostatních rozhodčích a postupují následovně:

1. Zaznamenat všechny prvky,
2. Spočítat hodnotu povinných prvků
3. Spočítat hodnotu kombinovaných sérií
4. Vypočítat celkové skóre
5. Navrhnout přidělení bonusu

### 3. Věková kategorie „Baby“

#### Požadované technické prvky

##### 3.1. Pohyby těla

Pohyby těla musí být charakteristické pro věkovou skupinu a musí korespondovat s úrovní gymnastek/tů. Skladba musí obsahovat **alespoň jeden z každého z následujících pohybů**:

- klony (předklon, záklon, úklon)
- uvolnění
- výpad bez opory nebo s oporou

**a 1 série**, zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla (série 2 pohybů těla = pohyby těla obtížnosti A).

##### 3.2. Akrobatické prvky

Skladba musí obsahovat 1 akrobatický prvek, který rozvíjí koordinaci, kontrolu těla a dynamiku gymnastek/tů.

##### 3.3. Rovnovážné pohyby

Skladba musí obsahovat **alespoň 1 rovnovážný pohyb**.

##### 3.4. Skoky a výskoky

Skladba musí **obsahovat alespoň 1 skok nebo výskok**.

##### 3.5. Pohyby paží

Skladba musí obsahovat **alespoň 4 různé pohyby paží**.

Např.: - uvolněné pohyby paží (mávání, máchnutí)

- rotace, otáčení
- vedené pohyby paží v napětí
- swingový a vedený pohyb s využitím síly
- vedený pohyb s propnutými pažemi
- pohyby paží oblouky nebo kruhy
- tleskání
- vlny
- odtlačení
- osmičky
- pohyb k tělu tahem
- rotace

##### 3.6. Pohyby nohou

Skladba musí obsahovat **alespoň 4 různé pohyby nohou**.

Např.: - kopání

- kroužky
- dupání
- hmity
- „jízda na kole“ apod.



### 3.7. Série kroků a poskoků

Skladba musí obsahovat **alespoň 3 rozdílné série kroků a poskoků**. Série obsahují alespoň 3 **podobné nebo rozdílné kroky a poskoky**.

- Např.: - variace chůze a běhu  
- variace různých tanečních kroků (např. valčík, polka apod.)  
- variace poskoků v lidových tancích

### 3.8. Pohyblivost/ prvky flexibility

Skladba musí obsahovat nejméně **2 prvky pohyblivosti nohou**.

## 4. Věková kategorie 8 let a mladší

### 4.1. Pohyby těla

Pohyby těla musí být charakteristické pro věkovou skupinu a musí korespondovat s úrovní gymnastek/tů. Skladba musí obsahovat **alespoň jeden z každého z následujících pohybů**:

- klony (předklon, záklon, úklon)
- swingový pohyb celým tělem
- uvolnění
- výpad bez opory nebo s oporou
- vlna celého těla

**a 1 série**, zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla (série 2 pohybů těla = pohyby těla obtížnosti A) .

### 5.2. Akrobatické prvky

Skladba musí obsahovat 1 akrobatický prvek.

### 5.3. Rovnovážné pohyby

Skladba musí obsahovat **alespoň 2 rovnovážné pohyby**.

### 5.4. Skoky a výskoky

Skladba musí **obsahovat alespoň 2 skoky nebo výskoky**.

### 5.5. Pohyby paží

Skladba musí obsahovat **alespoň 4 různé pohyby paží**.

### 5.6. Pohyby nohou

Skladba musí obsahovat **alespoň 4 různé pohyby nohou**.

### 5.7. Série kroků a poskoků

Skladba musí obsahovat **alespoň 4 rozdílné série kroků a poskoků**. Série obsahují alespoň 3 **podobné nebo rozdílné kroky a poskoky**. Jedna série musí být provedena se změnou rytmu.

### 5.8. Pohyblivost/ prvky flexibility

Skladba musí obsahovat **nejméně 2 prvky pohyblivosti**.

### 5.9. Kombinované série rozdílných pohybových skupin

Skladba musí obsahovat nejméně **1 sérii kombinovanou ze 2 rozdílných pohybových skupin**.

## 5. Věková kategorie 8 – 10 let a 10 –12 let

### 5.1. Pohyby těla

Skladba musí obsahovat *alespoň jeden z každého z následujících základních pohybů*:

- vlna celého těla
- swingový pohyb celým tělem
- klony (předklon, záklon, úklon)
- uvolnění
- výpad bez opory nebo s oporou
- rotace těla

**a 2 série**, zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla (série 2 pohybů těla = pohyby těla obtížnosti A).

**a 1 sérii**, zahrnující kombinaci 3 různých pohybů těla (série 3 pohybů těla = pohyby těla obtížnosti B).

### 5.2. Rovnovážné pohyby

Skladba musí obsahovat *alespoň 1 rovnovážný pohyb a 1 rovnovážnou sérii složenou ze 2 rozdílných rovnovážných pohybů*.

### 5.3. Skoky a výskoky

Skladba musí obsahovat *alespoň 1 skok nebo výskok a 1 skokovou sérii 2 rozdílných skoků nebo výskoků*.

### 5.4. Pohyby paží

Skladba musí obsahovat *minimálně 2 různé série pohybů paží*.

### 5.5. Série kroků a poskoků

Skladba musí obsahovat *alespoň 2 rozdílné série kroků a poskoků a 1 sérii kombinovanou s jinou pohybovou skupinou (kroky, poskoky provedené společně s pohyby paží nebo pohyby těla)*.

### 5.6. Akrobatické prvky

Skladba musí obsahovat *nejméně 2 akrobatické prvky*.

### 5.7. Pohyblivost/ prvky flexibility

Skladba musí obsahovat *nejméně 4 prvky pohyblivosti* – nohy v čelné, boční a zadní rovině. Boční rovina (přednožení) musí být provedena na obě nohy, rozsah pohybů 180°.

### 5.8. Kombinované série rozdílných pohybových skupin

Skladba musí obsahovat *nejméně 2 série kombinované ze 2 rozdílných pohybových skupin*.

## 6. Soutěžní kategorie 12 – 14 let

### Požadované technické prvky

#### 6.1. Pohyby těla

Skladba musí obsahovat **alespoň jeden z každé z následujících pohybů**:

- klony (předklon, záklon, úklon)
- swingový pohyb celým tělem
- uvolnění
- výpad bez opory nebo s oporou
- vlna celého těla
- rotace těla
- kontrakce

**a 2 série zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla (pohyby těla obtížnosti A)**

**a 2 série zahrnující kombinaci 3 různé pohyby těla ( pohyby těla obtížnosti B).**

#### 6.2. Rovnovážné pohyby

Skladba musí obsahovat **alespoň 2 rozdílné rovnovážné pohyby a 1 rovnovážnou sérii složenou ze 2 rozdílných rovnovážných pohybů.**

#### 6.3. Skoky a výskoky

Skladba musí obsahovat **alespoň 2 různé skoky nebo výskoky a 1 skokovou sérii složenou ze 2 rozdílných skoků nebo výskoků.**

#### 6.4. Série kroků a poskoků

Skladba musí obsahovat **nejméně 1 sérii kombinovanou s jinou pohybovou skupinou (kroky, poskoky provedené společně s pohyby paží nebo pohyby těla).**

#### 6.5. Akrobatické prvky

Skladba musí obsahovat **nejméně 1 akrobatický prvek.**

#### 6.6. Pohyblivost/ prvky flexibility

Skladba musí obsahovat **nejméně 3 prvky pohyblivosti – boční rovina (pravá a levá noha) a zadní rovina.**

#### 6.7. Kombinované série rozdílných pohybových skupin

Skladba musí obsahovat **nejméně 3 série kombinované ze 2 rozdílných pohybových skupin.**

## 7. Skladba/technická hodnota TV

### 7.1. Soutěžní kategorie „Baby“

|                                             |                  |
|---------------------------------------------|------------------|
| <b>Celková technická hodnota skladby je</b> | <b>0.0 – 3.5</b> |
| - požadované prvky                          | <b>0,0 – 3.4</b> |
| - bonifikace                                | <b>+ 0.1</b>     |

#### Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu

##### Pohyby těla

|                                 |       | celková hodnota |
|---------------------------------|-------|-----------------|
| 1 uvolnění                      | 0.2   | 0.2             |
| 1 výpad s oporou nebo bez opory | 0.2   | 0.2             |
| 1 klony                         | 0.2   | 0.2             |
| 1 pohyby těla obtížnosti A      | á 0.3 | 0.3             |
|                                 |       | (celkem 0.9)    |

##### Rovnovážné pohyby

|                    |     |              |
|--------------------|-----|--------------|
| 1 rovnovážný pohyb | 0.2 | 0.2          |
|                    |     | (celkem 0.2) |

##### Skoky a výskoky

|                |     |              |
|----------------|-----|--------------|
| 1 skok, výskok | 0.2 | 0.2          |
|                |     | (celkem 0.2) |

##### Pohyby paží

|                     |       |              |
|---------------------|-------|--------------|
| 4 různé pohyby paží | á 0.1 | 0.4          |
|                     |       | (celkem 0.4) |

##### Pohyby nohou

|                      |       |              |
|----------------------|-------|--------------|
| 4 různé pohyby nohou | á 0.1 | 0.4          |
|                      |       | (celkem 0.4) |

##### Série skoků a poskoků

|                              |       |              |
|------------------------------|-------|--------------|
| 3 různé série skoků, poskoků | á 0.3 | 0.9          |
|                              |       | (celkem 0.9) |

##### Akrobatické prvky

|                     |       |              |
|---------------------|-------|--------------|
| 1 akrobatický prvek | á 0.2 | 0.2          |
|                     |       | (celkem 0.2) |

##### Pohyblivost

|                                          |       |              |
|------------------------------------------|-------|--------------|
| 2 různé cviky pohyblivosti               | á 0.1 | 0.2          |
| (čelní rovina L/P, boční a zadní rovina) |       | (celkem 0.2) |

## 7.2. Soutěžní kategorie 8 let a mladší

Celková technická hodnota skladby je 0.0 – 4.9

- požadované prvky 0,0 – 4.8

- bonifikace + 0.1

**Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu**

### Pohyby těla

|                                 |       | celková hodnota |
|---------------------------------|-------|-----------------|
| 1 vlna celého těla              | 0.2   | 0.2             |
| 1 uvolnění                      | 0.2   | 0.2             |
| 1 výpad s oporou nebo bez opory | 0.2   | 0.2             |
| 1 klony                         | 0.2   | 0.2             |
| 1 swing celého těla             | 0.2   | 0.2             |
| 1 pohyby těla obtížnosti A      | á 0.3 | 0.3             |
|                                 |       | (celkem 1.3)    |

### Rovnovážné pohyby

|                     |     |              |
|---------------------|-----|--------------|
| 2 rovnovážné pohyby | 0.2 | 0.4          |
|                     |     | (celkem 0.4) |

### Skoky a výskoky

|                  |     |              |
|------------------|-----|--------------|
| 2 skoky, výskoky | 0.2 | 0.4          |
|                  |     | (celkem 0.4) |

### Pohyby paží

|                     |       |              |
|---------------------|-------|--------------|
| 4 různé pohyby paží | á 0.1 | 0.4          |
|                     |       | (celkem 0.4) |

### Pohyby nohou

|                      |       |              |
|----------------------|-------|--------------|
| 4 různé pohyby nohou | á 0.1 | 0.4          |
|                      |       | (celkem 0.4) |

### Série skoků a poskoků

|                              |       |              |
|------------------------------|-------|--------------|
| 4 různé série skoků, poskoků | á 0.3 | 1,2          |
|                              |       | (celkem 1,2) |

### 6.2.4. Akrobatické prvky

|                     |       |              |
|---------------------|-------|--------------|
| 1 akrobatický prvek | á 0.2 | 0.2          |
|                     |       | (celkem 0.2) |

### Pohyblivost

|                                          |       |              |
|------------------------------------------|-------|--------------|
| 2 různé cviky pohyblivosti               | á 0.1 | 0.2          |
| (čelní rovina L/P, boční a zadní rovina) |       | (celkem 0.2) |

### Kombinované série rozdílných pohybových skupin

|         |       |              |
|---------|-------|--------------|
| 1 série | á 0.3 | 0.3          |
|         |       | (celkem 0.3) |

**Maximální počet bodů za předepsané prvky je 4.8**

### 7. 3. Soutěžní kategorie **8 – 10 let** a **10 – 12 let**

**Celková technická hodnota skladby je 0,0– 6.0**

- požadované prvky **0,0– 5.9**

- bonifikace **+ 0.1**

**Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu**

#### **Pohyby těla**

|                                  |       | celková hodnota |
|----------------------------------|-------|-----------------|
| 1 vlna celého těla               | 0.2   | 0.2             |
| 1 rotace těla                    | 0.2   | 0.2             |
| 1 uvolnění                       | 0.2   | 0.2             |
| 1 výpad s oporou nebo bez opory  | 0.2   | 0.2             |
| 1 klony                          | 0.2   | 0.2             |
| 1 swing celého těla              | 0.2   | 0.2             |
| 2 série pohybů těla obtížnosti A | á 0.3 | 0.6             |
| 1 série pohybů těla obtížnosti B | á 0.4 | 0.4             |
|                                  |       | (celkem 2.2)    |

#### **Rovnovážné pohyby**

|                        |     |              |
|------------------------|-----|--------------|
| 1 rovnovážný pohyb     | 0.2 | 0.2          |
| 1 rovnovážná kombinace | 0.3 | 0.3          |
|                        |     | (celkem 0.5) |

#### **Skoky a výskoky**

|                     |     |              |
|---------------------|-----|--------------|
| 1 skok, výskok      | 0.2 | 0.2          |
| 1 skoková kombinace | 0.3 | 0.3          |
|                     |     | (celkem 0.5) |

#### **Pohyby paží**

|                           |       |              |
|---------------------------|-------|--------------|
| 2 různé série pohybů paží | á 0.2 | 0.4          |
|                           |       | (celkem 0.4) |

#### **Série skoků a poskoků**

|                                                                                             |       |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 3 různé série skoků, poskoků<br>(z toho jedna kombinovaná<br>s jinými pohybovými skupinami) | á 0.3 | 0.9          |
|                                                                                             |       | (celkem 0.9) |

#### **Akrobatické prvky**

|                           |       |              |
|---------------------------|-------|--------------|
| 2 různé akrobatické prvky | á 0.2 | 0.4          |
|                           |       | (celkem 0.4) |

#### **Pohyblivost**

|                                                                        |       |              |
|------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 4 různé cviky pohyblivosti<br>(čelní rovina L/P, boční a zadní rovina) | á 0.1 | 0.4          |
|                                                                        |       | (celkem 0.4) |

#### **Kombinované série rozdílných pohybových skupin**

|                  |       |              |
|------------------|-------|--------------|
| 2 rozdílné série | á 0.3 | 0.6          |
|                  |       | (celkem 0.6) |

## 7.4. Soutěžní kategorie 12 – 14 let

**Celková technická hodnota skladby je 0 – 6.0**

- požadované prvky 0 – 5.9

- bonifikace + 0.1

**Hodnota požadovaných prvků, minimální požadavky pro skladbu**

### Pohyby těla

|                                  |       | celková hodnota |
|----------------------------------|-------|-----------------|
| 1 vlna celého těla               | 0.2   | 0.2             |
| 1 rotace těla                    | 0.2   | 0.2             |
| 1 kontrakce                      | 0.2   | 0.2             |
| 1 uvolnění                       | 0.2   | 0.2             |
| 1 výpad s oporou nebo bez opory  | 0.2   | 0.2             |
| 1 klony                          | 0.2   | 0.2             |
| 1 swing celého těla              | 0.2   | 0.2             |
| 2 série pohybů těla obtížnosti A | á 0.3 | 0.6             |
| 2 série pohybů těla obtížnosti B | á 0.4 | 0.8             |
|                                  |       | (celkem 2.8)    |

### Rovnovážné pohyby

|                        |       |              |
|------------------------|-------|--------------|
| 2 rovnovážné pohyby    | á 0.2 | 0.4          |
| 1 rovnovážná kombinace | 0.3   | 0.3          |
|                        |       | (celkem 0.7) |

### Skoky a výskoky

|                            |       |              |
|----------------------------|-------|--------------|
| 2 různé skoky, výskoky     | á 0.2 | 0.4          |
| 1 kombinace skoků, výskoků | 0.3   | 0.3          |
|                            |       | (celkem 0.7) |

### Série skoků a poskoků

|                                                                  |       |              |
|------------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 1 série skoků, poskoků kombinovaná s jinými pohybovými skupinami | á 0.3 | 0.3          |
|                                                                  |       | (celkem 0.3) |

### Akrobatické prvky

|                     |       |              |
|---------------------|-------|--------------|
| 1 akrobatický prvek | á 0.2 | 0.2          |
|                     |       | (celkem 0.2) |

### Pohyblivost

|                                                                |       |              |
|----------------------------------------------------------------|-------|--------------|
| 3 různé cviky pohyblivosti<br>(čelní rovina L/P, zadní rovina) | á 0.1 | 0.3          |
|                                                                |       | (celkem 0.3) |

### Kombinované série rozdílných pohybových skupin

|                  |       |              |
|------------------|-------|--------------|
| 3 rozdílné série | á 0.3 | 0.9          |
|                  |       | (celkem 0.9) |

## 8. Umělecká hodnota

Umělecká hodnota se skládá z:

- Gymnastické kvality 1,3
- Struktura skladby 1,3
- Originalita a hudba 1,3
- Srážky a penalizace

**Celková umělecká hodnota: 3,9 + 0,1 (bonus) = 4,0**

### 8.1. Gymnastická kvalita (1,3)

Se skládá:

- Technika ESG 0,2
- Prvky odpovídají dovednosti gymnastek/tů 0,4
- Fyzické schopnosti 0,3 (0,1/síla, rychlost, flexibilita)
- Oboustrannost (bilaterita) 0,2
- Jednotnost celého družstva 0,2

#### Technika ESG:

Filozofie ESG je založena na plynulosti pohybů, jejich harmonii, rytmičnosti a dynamičnosti pohybů provedených přirozeným užitím síly. Pohyby nesmí být odděleny na části, ale musí tvořit celek, kde pohybové série a kombinace jsou plynule spojeny a tvoří celek. Centrem všech pohybů jsou boky.

Technika ESG: (0,2)

- Během větší části skladby: 0,1
- Během celé skladby: 0,2

#### Prvky odpovídají dovednosti gymnastek/tů:

Prvky odpovídají schopnostem a věku gymnastek; jsou dobře provedeny v těchto oblastech:

- Pohyby těla 0,1
- Rovnováhy 0,1
- Skoky 0,1
- Kombinované série 0,1

#### Fyzické schopnosti:

Skladba musí obsahovat: flexibilitu, koordinaci, sílu, rychlost, svalovou kontrolu a vytrvalost (musí být dobře provedeno)

- min 1 z požadovaných: 0,1
- min 2-3 požadovaných: 0,2
- min 4-5 požadovaných: 0,3

#### Oboustrannost (bilaterita): 0,2

Skladba musí ukazovat vyváženost pravé a levé strany a různorodost ve výběru prvků. Je nezbytné, aby celé družstvo provedlo min. jeden skok na levou nohu a jeden na pravou nohu. Totéž platí u rovnovážných pohybů.

#### Jednotnost celého družstva:

- Dobrá synchronizace a stejná technika: 0,1
- Cvičení jako TÝM je dominantní: 0,1



Hlavní je jednota celého družstva. Různé druhy sól nebo kánonů dodávají skladbě na zajímavosti, nicméně ve skladbě nesmí převažovat.

## 8.2. Struktura skladby (1,3)

- Struktura kompozice je různorodá 0,1
- Kompozice tvoří celkovou jednotu 0,1
- Různorodost v prvcích 0,4
  - použití prvků různých pohybových skupin
  - Různé pohyby těla
  - Různé rovnováhy
  - Různé skoky
- Různorodost v kompozici 0,6
  - Rozmanitost v rovinách, směrech a úrovních
  - Rozmanitost ve využití prostoru (využití celé závodní plochy)
  - Rozmanitost ve tvoření formací
  - Přechody plynulé a různorodé
  - Rychlé a pomalé části
  - Tahové (silové) a jemné pohyby
- 6 různých formací 0,1

### **Struktura kompozice je různorodá 0,1**

Struktura celé kompozice musí být rozdílná a různorodá. Tzn., že zahrnuje různorodost kompozice, různorodost v prvcích a změnu dynamiky a tempa. Kompozice jako CELEK je rozmanitá.

### **Kompozice tvoří celkovou jednotu 0,1**

Kompozice je jednotná resp. ucelená od začátku do konce skladby, ačkoliv musí být kompozice různorodá. Různé části kompozice se nesmí jevit jako absolutně oddělené části. Přerušení kompozice a stylu není povoleno. Linka příběhu kompozice nesmí být narušena.

### **Různorodost v kompozici 0,6**

- **Rozmanitost v rovinách, směrech a úrovních 0,1**
  - Kompozice musí obsahovat různé směry (směr vpřed, vzad, diagonála, oblouk) a různé roviny a úrovně (nízké roviny: na zemi, ve dřepu, vysoké úrovně: skoky, poskoky)
- **Rozmanitost ve využití prostoru 0,1**
  - Družstvo musí využít celou závodní plochu. Útvary musí být různorodé ve velikosti a v umístění na ploše (počtem gymnastek v útvaru, vzdáleností (u sebe, od sebe) a místem)
- **Rozmanitost v tvoření formací 0,1**
  - Změny a přechody z jedné formace do druhé musí být provedeny různými způsoby
- **Přechody mezi formacemi plynulé a různorodé 0,1**
  - Změny a přechody z jedné formace do druhé (z jednoho místa do druhého) musí být provedeny plynule, dobrou technikou a s užitím různorodých stalů a typů přechodů. Není povolen pouze běh a kroky bez jakéhokoliv smyslu a stylu a nesmí ve skladbě dominovat.
- **Rychlé a pomalé části**
  - Skladba obsahuje rychlé a pomalé části, tyto musí být vhodně zařazeny do skladby.

- **Tahové (silové) a jemné pohyby**
  - kompozice musí být dynamická (musí být viditelné změny ve využití síly), různé styly ve využití jemných a tahových pohybů

### **Různorodost v prvcích**

**0,4**

- **Různorodost v použití prvků různých pohybových skupin 0,1**
  - Skladba obsahuje různé pohybové skupiny jako pohyby těla, rovnováhy a skoky, které jsou různorodě zahrnuty v kompozici a jsou harmonicky a vyváženě zakomponovány do skladby
- **Různé pohyby těla 0,1**
  - Skladba obsahuje různé typy pohybů těla a pohybových sérií. Různorodost je chápána:
    - užití všech typů pohybů těla provedené různými formami
    - různé typy pohybů těla v různých rovinách a s různým tempem a dynamikou
    - pohyby těla s kroky, bez kroků
- **Různé rovnováhy 0,1**
  - Skladba obsahuje minimálně 3 různé typy rovnováh. Různorodost je chápána:
    - statické vs. dynamické (min. 1 obrat),
    - směr nohy (vpřed, stranou, vzad),
    - různé tvary (s pomocí rukou, bez pomoci, napnutá, krčená noha), s pohybem těla, různé úrovně (ve dřepu, na koleni, ve stoji)
- **Různé skoky 0,1**
  - Skladba obsahuje minimálně 3 různé typy skoků. Různorodost je chápána:
    - různý odraz (obounož, jednonož)
    - různé směry (s obratem)
    - různé tvary (napnuté, krčené nohy, s nebo bez pohybu těla)
- **Různorodost ve formacích 0,1**
  - Kompozice musí obsahovat 6 geometricky rozdílných útvarů. Rozdíl ve velikosti nebo směru není počítán jako různá formace.

## **8.3. Originalita a hudba**

- |                                                   |     |     |
|---------------------------------------------------|-----|-----|
| - Výraz                                           | 0,5 |     |
| ○ Působivá a výrazová kompozice                   |     | 0,1 |
| ○ Kompozice je estetická                          |     | 0,1 |
| ○ Výraz a styl trvá po celou skladbu              |     | 0,1 |
| ○ Výraz a styl je vhodný dané věkové kategorii    |     | 0,2 |
| - Hudba                                           | 0,5 |     |
| ○ Hudební a kompozice jsou v souladu              |     | 0,1 |
| ○ Hudební doprovod je proměnlivý (změny rytmu)    |     | 0,1 |
| ○ Hudba podporuje kompozici                       |     | 0,1 |
| ○ Hudební doprovod odpovídá dané věkové kategorii |     | 0,2 |
| - Originalita                                     | 0,3 |     |
| ○ v pohybech a kombinacích                        |     | 0,1 |
| ○ ve formacích                                    |     | 0,1 |
| ○ V kolaboracích a spolupracích                   |     | 0,1 |

### **Výraz**

**0,5**

- **Působivá a výrazová kompozice 0,1**
  - Skladba musí být výrazová. Idea a výrazovost trvá v průběhu celé skladby (nejsou jen samostatné části vyčleněné části)

- **Kompozice je estetická** **0,1**
  - Kompozice musí ukázat estetický půvab, který musí být viditelný v pohybech, stylu a výrazu gymnastek
- **Výraz a styl trvá po celou skladbu** **0,1**
  - Styl a atmosféra se prolíná celou skladbou. Všechny gymnastky družstva musí mít podobný výraz, který trvá celou skladbu.
- **Výraz a styl je vhodný dané věkové kategorii** **0,2**
  - Styl musí být vhodný věku, úrovni dovedností a výrazu dané skupiny. Výraz musí působit přirozeně. Přehrávání a dramatický výraz není vhodný.

### **Hudba 0,5**

- **Hudební doprovod a kompozice jsou v souladu** **0,1**
  - Hudba koresponduje s myšlenkou a výrazem kompozice. Pohyby, styl a rytmus hudby jsou v souladu. Pohyby gymnastek vyjadřují hudbu (změna rytmu – viditelná změna pohybů).
- **Hudební doprovod je proměnlivý (změny rytmu)** **0,1**
  - Proměnlivost hudby je nutná (střídání rytmu, tempa a dynamiky musí být čitelné).
- **Struktura hudby podporuje kompozici** **0,1**
  - Kompozice musí doplňovat strukturu hudby (melodie). Rytmus a melodie („nálad“ a efekty hudby), musí být v kompozici zohledněny a pro choreografii využity.
- **Hudební doprovod odpovídá dané věkové kategorii** **0,2**

### **Originalita 0,3**

- **v pohybech a kombinacích** **0,1**
  - Nové originální prvky jako pohyby a pohybové série, kombinace prvků novým způsobem. Jeden samostatný a ojedinělý prvek je nedostačující, musí být patrný ve více prvcích. Může se jednat o originální styl pohybů.
- **ve formacích** **0,1**
  - Nové formace, nový přechod z jedné formace do druhé nebo originální a zajímavý útvar.
- **v kolaboracích a spolupracích** **0,1**
  - Musí být provedeny s respektem na zdraví gymnastek resp. na jejich schopnosti a možnosti, dobrou techniku (svalovou kontrolu, plynulost) a logické propojení v kompozici.

## **8.4. Srážky a penalizace umělecké hodnoty**

### **Srážky za hudbu**

Hudební doprovod musí být ucelený. Jestliže je hudební doprovod sestaven z různých částí, musí být odlišná hudební témata plynule spojena a musí se k sobě maximálně hodit. Monotónní pozadí hudby není dovoleno. Mezera v hudbě nebo špatný přechod mezi hudebními tématy nejsou povoleny. Kvalita hudebního doprovodu musí být dobrá. Hudba nesmí skončit před nebo po dokončení posledního pohybu gymnastek/tů. Hudba nesmí být ukončena násilně.

- Špatně provázaná hudba -0,1/pokaždé
- Nespojené přidané zvukové efekty -0,1/pokaždé
- Hudba skončí před nebo po posledním pohybu -0,1
- Hudba je neukončená (náhlé ukončení) -0,1
- Monotónní hudba -0,2

#### **8.4.1. Srážky za chyby v kompozici**

Za chyby v kompozici budou považovány všechny části programu, které budou rušit ucelenost a jednotu kompozice. Tyto druhy chyb mohou být např. příliš dlouhá mezera mezi pohyby nebo kombinacemi (prostoje, statické části skladby), špatné nebo nelogické přesuny z jedné formace do druhé (tj. obyčejný běh nebo narušení skladby tím, že jedna gymnastka používá při provádění prvku jinou nohu, než celá skupina), špatně zařazené akrobatické prvky a zvedavé prvky (tak, že nezapadají plynule do kompozice), neestetické pohyby, atd.

#### **Chyba v kompozici -0,1/ pokaždé**

- Špatné propojení kolaborací, akrobatického prvku
- Nelogické spojení mezi prvky či částmi skladby
- Dlouhé setrvání v jednom útvaru nebo časté opakování jednoho útvaru
- Statika gymnastek

#### **8.4.2. Penalizace za zakázané prvky nebo zvedačky**

**- platí pouze v rámci mezinárodních soutěží (v rámci národního programu jsou zvedavé prvky povoleny)!!**

Skladba nesmí obsahovat akrobatické prvky s letovou fází a zvedačky gymnastek (zvedačkou je myšleno, že gymnastka/ta ztratí kontakt s podložkou nebo je držena jinou/jiným gymnastkou/tou a celá její váha těla přechází na držící/ho gymnastku/tu).

**Výjimka pro kategorii 12-14 let:** Ve skladbě je povolena jedna zvedačka. Zvedaná gymnastka musí být aktivní (pomoci svou silou, zpevněním celého těla). V žádném případě gymnastka nesmí stát plnou vahou svého těla na jiné gymnastce nebo její části těla. Zvedaná gymnastka nesmí ztratit kontakt s gymnastkami/ty (nesmí být vyhozena, může být pouze držena).

#### **Penalizace se počítá, pokud ji udělí nadpoloviční většina RO**

- ZAKÁZANÝ PRVEK/ zvedačka -0,5/pokaždé
- Politické nebo náboženské napadení -0,3
  - o Hudba, kompozice (pohyby) a soutěžní trikot musí být estetický a nesmí urážet náboženství, národnost nebo klást důraz na politický postoj
- Nastoupení družstva -0,3
  - o Nástup družstva je doprovázen hudbou nebo je přidán pohyb nebo trvá příliš dlouho
- Trikot neodpovídající požadavkům
  - o Za jednu gymnastku -0,1
  - o Za 2 a více gymnastek -0,2
  - o Za ztrátu vlasové dekorace, ťapky -0,1/ každá ztracená věc
  - o Za každou skvrnu na koberci způsobenou vlasovou barvou -0,2

#### **8.4.3. Srážka hlavní rozhodčí za délku skladby**

Za každou chybějící nebo přebývající sekundu -0,1 / za každou sekundu

### **8.5. Zvedavé prvky v dětských kategoriích – platí pouze pro národní soutěže!**

#### **8.5.1. Velké zvedavé prvky**

V soutěžní skladbě dětských kategorií může být zařazena jedna velká zvedačka nad úroveň hlavy závodnic. Tento prvek však nemá žádnou hodnotu obtížnosti.

Velkou zvedačkou se rozumí:

Zvedavý prvek, kdy je viditelně nesená nebo zvedána jedna gymnastka jinou gymnastkou nebo gymnastkami, a to staticky na napjatých pažích nad hlavou. Zvedačkou je rovněž myšleno, když jedna gymnastka stojí nebo klečí na jiné gymnastce/ gymnastkách, přičemž výška obou těchto gymnastek (zvedající i nesené) je vyšší než 1,5 výšky gymnastky (tzn. pokud gymnastka stojí na ležící gymnastce není to zvedačka, ale musí splňovat zdravotní aspekty).

### 8.5.2. Spolupráce

V soutěžní skladbě dětských kategorií může být proveden libovolný počet spoluprací, kdy jedna nebo více gymnastek ztratí kontakt s podložkou. Tyto prvky nebudou započítávány jako prvky obtížnosti.

### 8.6. Bonus umělecké hodnoty +0,1

Bonus je přidělen, jestliže skladba má tematický příběh a byla provedena s velkým uměleckým výrazem. Výraz může být pouze v samostatné výrazové části nebo naopak jako nezapomenutelná výrazová linka celé skladby.

## 8.7. Hodnocení umělecké hodnoty AV

**Celkový počet bodů umělecké hodnoty skladby je 0.0 – 4.0 bodů**

**- 3.9 bodu a 0.1 bonifikace**

#### 8.7.1. Gymnastické kvality (1.3)

|                                            |                                                                      |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| - Technika ESG                             | 0,2                                                                  |
| - Prvky odpovídají dovednosti gymnastek/tů | 0.4 (0.1/pohyby těla, rovnováhy, skoky a výskoky, kombinované série) |
| - Fyzické schopnosti                       | 0.3 (0,1/síla, rychlost, flexibilita)                                |
| - Oboustrannost (bilaterita)               | 0.2                                                                  |
| - Jednotnost celého družstva               | 0.2 (0,1/synchronie a stejná technika, (0,1/ jednotu celého týmu)    |

#### 8.7.2. Struktura kompozice (1.3)

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| - Struktura kompozice je různorodá                | 0,1 |
| - Kompozice tvoří celkovou jednotu                | 0,1 |
| - Různorodost v kompozici (0,6)                   |     |
| - rozmanitost v rovinách a směrech                | 0,1 |
| - využití celé závodní plochy                     | 0,1 |
| - ve tvorbě formací                               | 0,1 |
| - přechody plynulé a různorodé                    | 0,1 |
| - různorodost v tempu celé kompozice              | 0,1 |
| - pestrost ve využití síly a dynamiky             | 0,1 |
| - Různorodost ve využití předepsaných prvků (0,4) |     |
| - v použití prvků různých pohybových skupin       | 0,1 |
| - pohyby těla                                     | 0,1 |
| - rovnováhy                                       | 0,1 |
| - skoky a poskoky                                 | 0,1 |
| - 6 různých formací                               | 0,1 |

### 8.7.3. Originalita a výraz (1.3)

#### Výraz (0,5)

- Působivá a výrazová kompozice 0,1
- Estetický dojem kompozice 0,1
- Styl a dojem setrvává během celé kompozice 0,1

Výraz a styl vhodný pro skupinu 0,2

#### Hudba (0,5)

- Hudební doprovod je proměnlivý 0,1
- Kompozice a hudební doprovod spolu korespondují 0,1
- Struktura hudby podporuje kompozici 0,1
- hudba je vhodná pro danou věkovou kategorii 0,2

#### Originalita (0,3)

- Nové a originální pohyby, nové série nebo kombinace 0,1
- Originální a zajímavé využití formací 0,1
- originalita v kolaboracích 0,1

### 8.7.4. Bonifikace (+0.1)

Tematický příběh skladby a umělecký dojem +0.1

Rozhodčí AV pro uměleckou hodnotu musí postupovat podle následujících bodů:

- uvážit bodová hodnocení jednotlivých částí choreografie/kompozice s maximálním ziskem bodů 3,9
- odečíst srážky umělecké hodnoty
- vypočítat celkovou známku za AV
- navrhnout udělení bonifikace 0,1 nebo penalizace

## 9. PROVEDENÍ

### 9.1. Požadavky v provedení

1. Provedení musí být jednotné a synchronní.
2. Všechny/všichni členky/ni družstva musí předvést prvky stejné nebo rovnocenné obtížnosti, a to současně nebo v průběhu krátkého časového úseku.
3. Technika ESG musí být dominantní. Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být provedeny technikou celého těla, kde přechody z jednoho pohybu do druhého musí být plynulé. Do celkového pohybu těla musí být zapojeny všechny části těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla nebo do centra. Pohyby jsou společně svázány, do jisté míry se prolínají plynule jeden do druhého.
4. Provedení musí prokazovat dobrou techniku, rozsah a přesnost pohybů, variaci v užití svalového napětí, uvolnění a síly, preciznost ve formacích a přesunech. Použití síly musí být přirozené.
5. Provedení musí prokazovat dobré držení těla, koordinaci, rovnováhu, stabilitu a rytmus.
6. Provedení musí prokazovat flexibilitu, koordinaci, sílu, rychlost, svalovou kontrolu a vytrvalost.
7. Provedení musí působit výrazově a esteticky a pohyby musí být vhodné pro danou věkovou skupinu.
8. Gymnastická skladba musí být cvičena v souladu s hudbou, s jejím rytmem a dynamikou.
9. Počáteční a konečná poloha je součástí provedení.
10. Všechny prvky musí být provedeny se zřetelem na zdravotní aspekty: ramena a boky v jedné linii, stejná noha, tvar prvku, bilaterální svalová práce (různé pohyby těla: vpřed, stranou, vzad, minimálně jedna (1) rovnováha na pravou a minimálně jedna rovnováha na levou celého týmu a minimálně jeden (1) skok nebo poskok na pravou a minimálně jeden na levou celého týmu).

### 9.2. Bonifikace + 0.2

- Prvky jsou excelentně a synchronně provedeny + 0.1
- Prvky jsou excelentně a synchronně provedeny a družstvo cvičí v počtu 9 a více gymnastek/tů + 0.1

### 9.3. HODNOCENÍ PROVEDENÍ - EXE

Maximální bodové hodnocení za provedení je 10.0

- provedení 9.8
- bonifikace 0.1 – 0.2

Klasifikace chyby:

- Malé chyby 0,1
- Střední chyby 0,2
- Velké chyby 0,3

| Typ chyby                                                                                                                                                                 | Malá chyba: -0,1<br>1 gymnastka          | Střední chyba: -0,2<br>2 gymnastky              | Velká chyba: -0,3<br>3 a více gymnastek                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Zdravotní aspekty:<br>- Ramena a boky v linii<br>- Pozice stojné nohy (v rovnováze)<br>- Postoj                                                                           | Pokaždé / každý pohyb                    | Pokaždé / každý pohyb                           | Pokaždé / každý pohyb                                            |
| Postoj/ stojná noha/ zdravotní aspekty<br>- Dopad ze skoku se stále zakloněným trupem<br>- Špatný postoj ve zvedačce, špatná linie mezi zvedanou a podporující gymnastkou |                                          |                                                 | Pokaždé / každý pohyb                                            |
| Základní gymnastická technika:<br>- Nedostatečné napětí<br>- Drobné rozdíly v provedení<br>- Nedostatek plynulosti<br>- Nedostatek v lehkosti                             | Pokaždé / každý pohyb                    | Pokaždé / každý pohyb                           | Pokaždé / každý pohyb                                            |
| Pohyby těla<br>- Nedokonalost/nedostatečnost v provedení pohybu<br>- Nezafixovaný tvar<br>- Pohyb navíc                                                                   | Pokaždé / každý pohyb                    | Pokaždé / každý pohyb                           | Pokaždé / každý pohyb                                            |
| Skoky a poskoky<br>- Nezafixovaný tvar<br>- Nedostatečný rozsah<br>- Nedostatečná výška skoku<br>- Těžký dopad                                                            | Pokaždé                                  | Pokaždé                                         | Pokaždé                                                          |
| Rovnováhy<br>- Nezafixovaný tvar<br>- Přidaný pohyb bez kroku či poskoku<br>- Nedostatečná svalová kontrola na začátku/konci rovnováhy                                    | Pokaždé                                  | Pokaždé                                         | Pokaždé                                                          |
| Jednota<br>- Nedostatek synchronizace<br>- Neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry<br>- Nesoulad mezi pohybem a hudbou                                             | Pokaždé                                  | Pokaždé                                         | Pokaždé                                                          |
| Kolize mezi gymnastkami                                                                                                                                                   | Provedení není nebo je mírně narušeno    | Provedení je zřetelně přerušeno 1 gym           | Provedení je viditelně přerušeno 2 a více gym                    |
| Fyzické charakteristiky:<br>- Nedostatek v některé oblasti (flex., síla apod.) během celé skladby                                                                         | Mírný nedostatek (tým / každá oblast)    | Jasný nedostatek (1-2 gymnastky / každá oblast) | Jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)                       |
| Ztráta rovnováhy (v jakémkoliv pohybu/prvku)                                                                                                                              | S přidaným pohybem (Pokaždé / gymnastka) | S přidaným poskokem (Pokaždé / gymnastka)       | S podporou ruky, nohy nebo jiné části těla (Pokaždé / gymnastka) |
| Pád (v každém pohybu/prvku)                                                                                                                                               | -0.4 každá gymnastka / pokaždé           |                                                 |                                                                  |
| Pád zvedačky/ zhroucení zvedačky                                                                                                                                          | -0.5 pokaždé                             |                                                 |                                                                  |
| Pád gymnastky ze zvedačky na zem                                                                                                                                          | -0.5 pokaždé                             |                                                 |                                                                  |
| ESG technika:<br>- Nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)                                                                                              | -0.3 celý program                        |                                                 |                                                                  |
| Bilateralita:<br>- rovnováha (-0.2 pokaždé)<br>- Skok/výskok (-0.2 pokaždé)                                                                                               | -0.2 pokaždé / každý prvek               |                                                 |                                                                  |
| Nepřesnost ve formacích                                                                                                                                                   | 0.1 pokaždé                              |                                                 |                                                                  |



Rozhodčí EXE pro provedení musí postupovat podle následujících bodů:

- Spočítat veškeré chyby provedení a odečíst je od maximální známky 9,8
- vypočítat celkovou známku za EXE
- navrhnout udělení bonifikace (+) nebo penalizace (-)

**BONUS:** Všechny prvky a série provedené na excelentní úrovni a v dobré synchronii

- +0,1 (skupina o velikosti 6-8 gymnastek)
- +0,2 (skupina o velikosti 9 a více gymnastek)

## 10. Hodnocení rozhodčích

### 10.1. Obecné informace

Všechny rozhodčí musí mít platnou rozhodcovskou licenci udělenou CSESG (národní) nebo IFAGG (mezinárodní).

Choreograf a trenér družstva nesmí toto družstvo rozhodovat.

### 10.2. Hodnocení rozhodčích

Minimální počet rozhodčích je 9, maximální počet 12.

Rozhodčí jsou rozděleny do tří panelů rozhodčích: technická hodnota, umělecká hodnota a provedení.

- kompozice - technická hodnota (TV) - sestavena ze 3 - 4 rozhodčích
- kompozice - umělecká hodnota (AV) - sestavena ze 3 - 4 rozhodčích
- provedení (Exe) – panel sestaven ze 3 - 4 rozhodčích.

### Povinnosti a odpovědnosti rozhodčích

- Všichni rozhodčí musí dávat známky nezávisle na ostatních.
- Během závodu rozhodčí nesmí diskutovat známky s rozhodčími, s trenéry nebo gymnastkami
- Každý panel rozhodčích pracuje nezávisle na ostatních panelech

Všechny rozhodčí posílají výsledné známky hlavní rozhodčí závodu. Po první skladbě závodu se rozhodčí obvykle schází a nastaví hladinu rozhodování. Povinností je, aby každá rozhodčí měla dostatečný podklad pro udělení známky, kterou musí udělit dříve, než dojde ke schůzce rozhodčích.

Výsledná známka bude počítána jako součet tří známek – technické hodnoty, umělecké hodnoty a provedení. Známky jednotlivých skupin se vypočtou tak, že nejvyšší a nejnižší se škrtne a vypočte se průměr zbývajících známek.

|                                                                         |      |
|-------------------------------------------------------------------------|------|
| Maximální známka technické hodnoty kat. děti 6 a mladší je              | 3,5  |
| Maximální známka technické hodnoty kat. děti 8 a mladší je              | 4,9  |
| Maximální známka technické hodnoty kat. děti 8-10, 10-12 a 12-14 let je | 6,0  |
| Maximální známka umělecké hodnoty všech kategorií je                    | 4,0  |
| Maximální známka pro provedení všech kategorií je                       | 10,0 |

### 10.3. Rozhodčí kompozice - technická hodnota (TV)

Rozhodčí technické hodnoty dávají známku v rozmezí 0,0 – 3,4 u dětí 6 let a mladší, 0,0 – 4,8 bodů u dětí 8 let a mladší a 0,0 – 5,9 bodů u dětí 8-10 let, 10-12 let a 12-14 let. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

#### 4 rozhodčí

Nejvyšší a nejnižší známka se škrtá a vypočítává se průměr dvou středních známek.

Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než: 0,3 bodů

#### 3 rozhodčí

Známka se vypočte jako průměr ze všech tří známek (bez škrtání nejvyšší a nejnižší známky).

Rozdíly mezi všemi známkami nesmí být větší než: 0,4 bodu

### **Bonifikace + 0,1**

Bonifikace + 0,1 bude přičtena k průměrné známce TV, jestliže ji udělí většina rozhodčích (3/4, 2/3).

## **10.4. Rozhodčí kompozice - umělecká hodnota (AV)**

Rozhodčí umělecké hodnoty udělují známku 0,0 – 3,9. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

### **4 rozhodčí**

Nejvyšší a nejnižší známka se škrtná a ze dvou zbývajících známek bude vypočten průměr.

Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než: 0,3 bodů

### **3 rozhodčí**

Známka se vypočte jako průměr ze všech tří známek (neškrtná se nejvyšší a nejnižší známka).

Rozdíly mezi všemi známkami nesmí být větší než: 0,4 bodu

### **Bonifikace + 0,1**

Bonifikace + 0,1 bude přičtena k průměrné známce umělecké hodnoty, jestliže ji udělí většina rozhodčích (3/4, 2/3).

### **Penalizace:**

Zakázaný pohyb: - 0,5 pokaždé

Penalizace jsou udělovány separátně a jsou odečítány od průměrné známky umělecké hodnoty pouze, pokud většina (3/4 nebo 2/3) rozhodčích penalizaci udělí.

## **10.5. Rozhodčí provedení (EXE)**

Rozhodčí pro provedení dávají známku od 0,0 – 9,8 bodů. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

### **4 rozhodčí**

Nejvyšší a nejnižší známka se škrtná a ze dvou zbývajících známek bude vypočten průměr.

Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než: 0,3 bodů

### **3 rozhodčí**

Známka se vypočte jako průměr ze všech tří známek (neškrtná se nejvyšší a nejnižší známka).

Rozdíly mezi všemi známkami nesmí být větší než: 0,4 bodu

### **Bonifikace + 0,2**

Bonifikace max + 0,2 bude přičtena k průměrné známce provedení, jestliže ji udělí většina rozhodčích (3/4, 2/3).

## **10.6. Hlavní rozhodčí**

Všichni rozhodčí posílají svá hodnocení hlavnímu rozhodčímu. Hlavní rozhodčí zkontroluje rozchody mezi středními známkami. Jestliže jsou rozdíly větší, než dovolují pravidla, hlavní rozhodčí svolá všechny rozhodčí, kteří musí známku upravit.

Hlavní rozhodčí odečte případné srážky/ penalizace dané pravidly a také přičte bonifikaci, jestliže ji většina rozhodčích navrhl.

## 10.7. Srážky/penalizace udílené hlavními rozhodčími

Penalizace panelu rozhodčích umělecké hodnoty (udělí nadpoloviční většina):

- zakázaný prvek -0,5/ každý prvek/ zvedáčky
- politické či náboženské projevy -0,3
- nástup skupiny je příliš dlouhý, jsou obsaženy přidané pohyby -0,3
- Soutěžní úbor gymnastek/tů
  - neestetický úbor, úbor nevyhovující pravidlům: srážka 0,1 (jedna gymnastka/ta), 0,2 (2 a více gymnastek/tů).
  - ztráta jakékoli vlasové dekorace, cvičky, atd. Srážka 0,1 za každou
  - **skvrna na koberci -0,2**

Srážka hlavní rozhodčí

**Časový limit – každá sekunda méně nebo více** srážka 0,1.

Srážka se odčítá z výsledné známky za uměleckou hodnotu.

**Srážka hlavní rozhodčí:**

- **Překročení soutěžní plochy** srážka 0,1 vždy.
- **Chybějící gymnastka/ta** srážka 0,5 bodů

Srážka se odčítá z výsledné známky za provedení.

## 10.8. čárová rozhodčí

U koberce musí být minimálně 2 čárové rozhodčí (maximálně 4), které kontrolují překročení závodní plochy. Každé přešlápnutí musí signalizovat zvednutím ruky nebo praporku. Po skončení skladby musí poslat lístek s informací, kolikrát dané družstvo přešláplo.

## 10.9. časová rozhodčí

Na soutěži musí být minimálně 2 časové rozhodčí, které nezávisle na sobě měří délku skladby. Délku napíší na lístek. Pokud délka skladby neodpovídá pravidlům, je rozhodčí povinna poslat lístek s uvedením délky skladby hlavní rozhodčí.

Měření času je zahájeno s prvním pohybem gymnastky po postavení úvodní pozice a končí s posledním pohybem gymnastky.