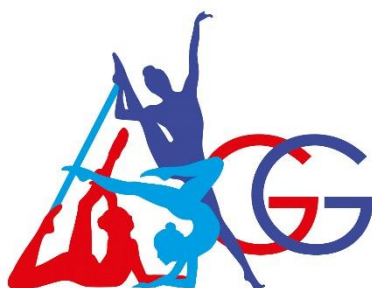


International Federation of Aesthetic Group Gymnastics



ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ
SKUPINOVÉ GYMNASTIKY
CZECH FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

MEZINÁRODNÍ PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY

Platná od 1. 1. 2020

International Federation of Aesthetic Group Gymnastic (IFAGG) je vlastníkem těchto pravidel a jejich práv na kopírování. Těmito pravidly se řídí všechny mezinárodní soutěže v juniorských a seniorských kategoriích.

1. Všeobecná ustanovení

1.1. Soutěžní uspořádání

Viz. IFAGG General Rules

1.2. Soutěžní kategorie

1.2.1. V kategorii juniorek mohou soutěžit děvčata ve věku 14 – 16 let (v průběhu soutěžního roku dosáhli 14, 15 a 16 let)
Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší než je věkové minimum nebo o 1 rok starší než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.2. V seniorské kategorii mohou startovat závodnice 16 let a starší
Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší než je povolené minimum.

Věk gymnastky se počítá dle ročníku narození, nikoliv dle aktuálního data narození.
Náhradnice je členkou družstva.

Gymnastka může během soutěžní sezóny soutěžit v maximálně dvou různých týmech/družstvech a v maximálně 2 věkových kategoriích (příklad – v kategorii juniorek a v kategorii seniorek). **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.**

1.3. Soutěžní skupina

1.3.1. Počet gymnastek

Soutěžní družstvo tvoří 6 – 15 nominovaných gymnastek během roku. Náhradnice je součástí družstva. Pro každý závod družstvo může na závodní plochu vyslat 6 - 10 gymnastek z 15 nominovaných gymnastek během roku.

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)

1.4. Soutěžní program

1.4.1. Délka soutěžního programu

Povolená délka soutěžní skladby je 2 min 15 sec. až 2 min 45 sec. 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 vteřinu

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

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

1.4.2. 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.

1.5. Soutěžní plocha

Soutěžní plocha má rozměr 13 x 13 metrů. To zahrnuje i hraniční čáry. Je pokryta gymnastickým kobercem.

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

1.6. Gymnastický úbor

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). Vyკrojení trikotu nesmí přesáhnout záhyb v třísle.

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 ťapkách.

Mixovaná družstva:

Trikoty děvčat musí splovat stejné podmínky jako u dívčích družstev. 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 střídavý, 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 obličeji 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 (ťapka, 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

1.7. 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/>

1.8. 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 závodů).

Všechny týmy a trenéři respektují soutěžící tým a neruší soutěžní tým, rozhodčí a obecenstvo. 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 z:

Povinné prvky:		
- rovnováhy	3,8	TV celkem 6,0
- skoky		
- pohyby těla		
	2,2	
Doplňkové obtížnosti		

Úroveň a hodnota obtížností:

Rovnováhy a skoky/ poskoky

A = 0,1

B = 0,2

Kombinace:

A-kombinace = A + A = 0,2

C-kombinace = A + B nebo B + A = 0,3

D-kombinace = B + B = 0,4

Požadované pohyby celého těla

vlna = 0,2

swing = 0,2

Série pohybů těla

A-série = 0,3 (série obsahuje 2 odlišné pohyby těla)

B-série = 0,4 (série obsahuje 3 odlišné pohyby těla)

Doplňkové obtížnosti

A-kombinace = A + A = 0,2

C-kombinace = A + B nebo B + A = 0,3

D-kombinace = B + B = 0,5

2.1. Požadované prvky skladby

2.1.1 Pohyby těla

Estetická skupinová gymnastika je komponována do stylizovaného a přirozeného pohybu těla, kde boky jsou základem pohybů těla. Jeden pohyb přechází v druhý. Technické prvky vybrané pro skladbu musí korespondovat s úrovní dovedností a věkem gymnastek.

Skladba musí obsahovat odlišné pohyby těla, minimálně tyto:

- 2 odlišné vlny celého těla (např. vpřed, vzad apod.)
- 2 odlišné swingové pohyby celého těla (švihové pohyby)
- 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

Základní pohyby těla jsou:

- vlna celého těla
- swingový pohyb celým tělem
- klony (předklon, záklon, úklon)

- rotace těla
- kontrakce
- výpad bez opory nebo s oporou
- uvolnění

Všechny pohyby těla musí být předvedeny plynule a podtrhnout plynulost a jsou předváděny s pohyby paží a různými typy kroků.

2.1.2 Rovnovážné pohyby

Kompozice musí obsahovat následující rovnováhy:

Skladba musí obsahovat 2 různé rovnováhy (statické a dynamické rovnovážné prvky) a kombinovanou sérii provedené na plném chodidle nebo ve výponu.

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 promenádou o min 180^0
- S pohybem těla

Jestliže je rovnováha obtížnosti A provedena s pohybem těla (klon, rotace apod.) zvyšuje se obtížnost této rovnováhy na B.

Rovnováha v passé pozici není počítána jako obtížnost (s výjimkou obrátů)

Dynamické rovnováhy (obraty, promenády, podmetenky)

Promenády: 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

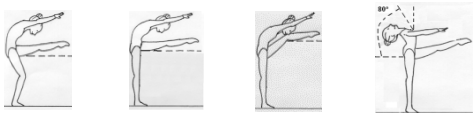
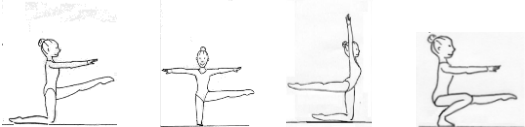
Je kombinace dobře provedených dvou různých rovnováh na stejné noze nebo se změnou stojné nohy. Je povolen 1 krok mezi dvěma rovnováhami.

Upozornění: Maximálně 2 rovnováhy během soutěžní skladby mohou být zahájeny s oporou jedné nebo dvou rukou o zem. Opora ruky/ rukou o zem může trvat maximálně 1 sekundu poté, co gymnastka zaujme pozici rovnováhy.

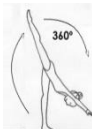
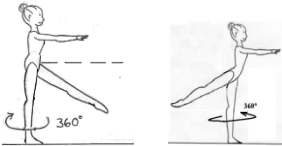
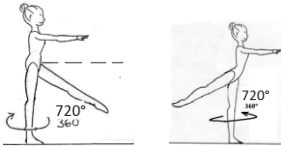
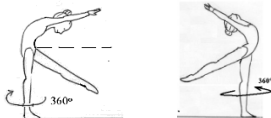
Jestliže opora ruky o zem je delší než 1 sekundu, pak není rovnováha počítána jako prvek obtížnosti.

Jestliže skladba obsahuje více jak 2 rovnováhy začínající s oporou ruky, nejsou počítány jako prvek obtížnosti.

Příklady rovnováh:

	Statické rovnováhy "A"	Statické rovnováhy "B"
1.	Bez pomoci rukou, volná noha vpřed: volná noha musí být napnutá min na 90° 	a) S pohybem těla: volná noha musí být napnutá min na 90°  b) S amplitudou: volná noha musí být napnutá min na 135° 
2.	Bez pomoci rukou, volná noha stranou: volná noha musí být napnutá min na 90° 	c) S pohybem těla: volná noha musí být napnutá min na 90°  a) S amplitudou: volná noha musí být napnutá min na 135° 
3.	Bez pomoci rukou volná noha vzad: volná noha musí být napnutá min na 90°, bez pohybu těla nebo předklon vpřed 	a) S pohybem těla: volná noha musí být napnutá min na 90°  b) volná noha musí být napnutá min na 135° 
4.	Na kolenu nebo v pozici kozák 	S pohybem těla 

5.	S dopomocí jedné nebo dvou rukou (amplituda min. 135°)	S pohybem těla
		
6.	S dopomocí jedné ruky stejnou nohu, noha vzad (min. 135°)	S dopomocí opačné ruky nebo oběma rukama, noha vzad (min. 135°)
		

	Dynamické rovnováhy "A"(příklady)	Dynamické rovnováhy "A"(příklady)
7.	a) Podmetenka s rotací minimum 360°, amplituda je min 135°, ruka se nesmí dotknout země  b) <u>Zadní podmetenka</u> s rotací min 360°, amplituda je min 135°	a) Podmetenka s rotací minimum 360°, amplituda je min 180°, ruka se nesmí dotknout země.  b) <u>Zadní podmetenka</u> s rotací min 360°, amplituda je min 180°
8.		Obraty (min 360°) s nohou napnutou nebo krčenou v horizontální rovině (min. 90°) s nebo bez dopomoci rukou 
	Výjimky:	
9.	a) Obraty (min. 360°) s volnou nohou zvednutou pod 90° vpřed, vzad, stranou. 	a) Obraty (min. 720°) s volnou nohou zvednutou pod 90° vpřed, vzad, stranou.  b) Obraty (min. 360°) s volnou nohou zvednutou pod 90° vpřed, vzad, stranou s pohybem těla: Příklad: 
10.	a) Obrat v pozici passé (min. 360°) 	a) Obrat v pozici passé (min. 720°)  b) Obrat v pozici passé (min. 360°) s pohybem těla: 

Rovnováhy nejsou počítány jako obtížnosti, pokud mají následující chyby:

- Není stop pozice během statické rovnováhy
- Nedostatečná výška volné nohy
- Nedostatečný tvar během rotace v proménádě a podmetence
- Nedostatečná rotace
 - Proménáda (méně než 180°)
 - Podmetenka a obrat (méně než 360°)
- Pád během rovnováhy nebo bezprostředně po ní
- **Rovnováha obtížnosti B s 0,6 a více srážek v provedení**
- **Rovnováha obtížnosti A s 0,5 a více srážek v provedení**

V některých případech může být obtížnost snížena:

- obtížnost B bude počítána jako obtížnost A, jestliže bude srážka za provedení prvku 0,4 – 0,5.

2.1.3 Skoky a poskoky

Skladba musí obsahovat 2 různé skoky/ poskoky a kombinovanou sérii složenou ze dvou různých skoků / poskoků.

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

Tvar a výška skoku určuje obtížnost skoku / poskoku.

Skok obtížnosti A povyšuje obtížnost tohoto skoku na B, jestliže:

- je proveden s pohybem těla (klon, rotace apod.)
- je proveden s rotací o 180°
- jestliže je amplituda 180° a více

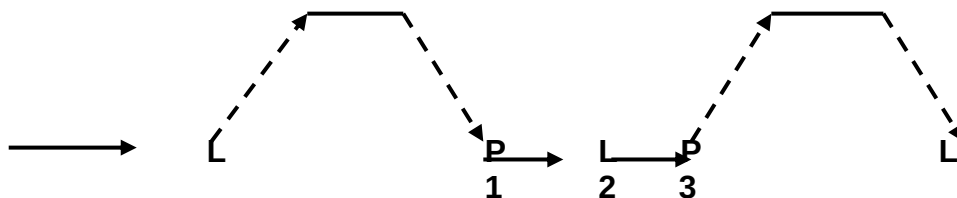
Vysvětlení ke skokům:

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

- S rotací min 180° (např.: Dálka, variance: Ronda)
- S různým druhem odrazu (z jedné nohy, z předskoku a odrazem obounož)
- S pohybem těla (např.: klon, rotace)

Skoková série/ kombinace

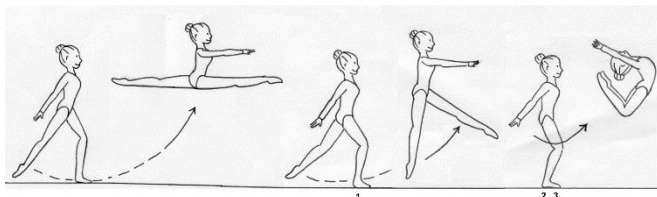
Mezi dvěma skoky v jedné sérii jsou povoleny maximálně 3 opory o zem.



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)

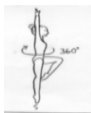
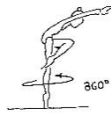
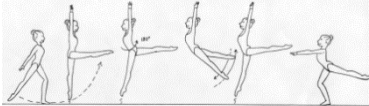


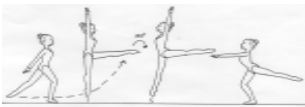
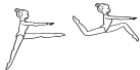
Skoky a poskoky jsou běžně prováděny s dopadem na chodidlo, nicméně maximálně 2 skoky/poskoky v soutěžní skladbě mohou být provedeny s dopadem na jinou část těla např.: kolena, nebo s oporou jiné části těla např. rukou.

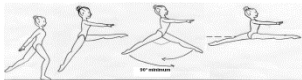
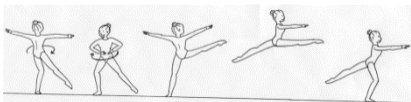
Jestliže skladba obsahuje více jak 2 skoky s dopadem na jinou část těla, nejsou počítány jako prvek obtížnosti.

Poznámka: Pokud je dopad skoku/poskoku proveden na chodidlo a plynule přechází např. do kotoulu nebo jiného pohybu, nejedná se o dopad/doskok na jinou část těla.

Příklady skoků/poskoků

	Skoky/ poskoky obtížnosti A - příklady	Skoky/ poskoky obtížnosti B - příklady
1.	Vertikální skok s volnou nohou v "passé" pozici 	a) s obratem  b) s pohybem těla  
2.	kufr 	S obratem min 360° 
3.	Nůžky s napjatýma nebo krčenýma nohama  	S obratem (kadet) min 180° 

4.	Vertikální skok s volnou nohou napjatou Vpřed stranou vzad 	S pohybem těla:  S obratem min 180° 
5.	Kozák s volnou nohou vpřed nebo stranou 	S pohybem těla 
6.	Skok prohnutě 	skok pruhnutě s oběma nohama skrčenýma 
7.	Jelení skok 	S pohybem těla 
8.	Kočí skok 	S pohybem těla 
9.	Příklep vpřed, stranou, vzad 	S pohybem těla 
10.	Skok s přednožením obounož snožmo 	S pohybem těla 

11.	a) dálka amplituda min 180°  b) skok s čelným roznožením "štika" amplituda min 135°  c) prošvihávaný dálkový skok 	a) S pohybem těla amplituda min 180°  Dálkový skok (amplituda min. 180°)  b) S pohybem těla amplituda min 135°  skok s čelným roznožením (amplituda min. 180°)  c) prošvihávaný dálkový skok (amplituda min. 180°). 
12.	Ronda amplituda min 135° 	S pohybem těla amplituda min 135°  Ronda amplituda min 180° 

V těchto případech se obtížnost nepočítá:

- obtížnost B nebude počítána jako obtížnost, jestliže srážka za provedení prvku bude 0.6 a více.
- obtížnost A nebude počítána za obtížnost, jestliže srážka v provedení bude 0.5 a více.
- nezafixovaný tvar během skoku/ poskoku
- **nedostatečná výška skoku**

V některých případech může být obtížnost snížena:

- obtížnost B bude počítána jako obtížnost A, jestliže bude srážka za provedení prvku 0,4 – 0,5.

2.2. Doplnkové obtížnosti

Kompozice musí obsahovat kromě povinných prvků také doplňkové obtížnosti, aby bylo dosaženo plného počtu bodů za technickou hodnotu. Doplňkové obtížnosti musí být kombinovány jako série dvou odlišných pohybových skupin (kombinace pohybů těla A nebo B, rovnováhy A nebo B, skoky a poskoky A nebo B). V kombinacích je povolen 1 krok mezi jednotlivými pohybovými skupinami. Je-li skok použit jako druhá pohybová skupina je povolen předskok. Spojení mezi pohybovými skupinami musí být logické a plynulé.

Kombinace mezi různými pohybovými skupinami v doplňkových kombinacích bude počítána pouze jednou.

Příklady kombinací:

Skok/poskok + rovnováha

Rovnováha + skok/poskok

Skok/poskok + série pohybů

Série pohybů + skok/poskok

Rovnováha + série pohybů

Série pohybů + rovnováha

V rámci těchto kombinací mohou být různé variace závislé na hodnotě obtížnosti.

A = 0,2	C = 0,3	D = 0,5
A Skok + A rovnováha	A Skok + B rovnováha	B Skok + B rovnováha
A Rovnováha + A skok	A Rovnováha + B skok	B Rovnováha + B skok
A Skok + A série pohybů	A Skok + B série pohybů	B Skok + B série pohybů
A Série pohybů + A skok	A Série pohybů + B skok	B Série pohybů + B skok
A Rovnováha + A série pohybů	A Rovnováha + B série pohybů	B Rovnováha + B série pohybů
A Série pohybů + A rovnováha	A Série pohybů + B rovnováha	B Série pohybů + B rovnováha
	B Skok + A rovnováha	
	B Rovnováha + A skok	
	B Skok + A série pohybů	
	B Série pohybů + A skok	
	B Rovnováha + A série pohybů	
	B Série pohybů + A rovnováha	

Hodnota

A = 0,2 A + A = A

C = 0,3 A + B = B + A = C

D = 0,5 B + B = D

Pro závěrečné hodnocení se počítá pouze 6 doplňkových kombinací s nejvyšší hodnotou. Tyto doplňkové kombinace musí být různé.

- V případě, že družstvo předvede kombinovanou doplňkovou kombinaci (např. ½ družstva ve stejný moment provede rovnováhu a skok a druhá polovina družstva skok a rovnováhu), rozhodčí počítá hodnotu doplňkové obtížnosti, ale zároveň 2 kombinace. Rozhodčí již nemůže počítat další doplňkovou kombinaci skok + rovnováha nebo rovnováha + skok.
- V případě, že družstvo předvede obtížnosti různé úrovně, úroveň se počítá podle nejnižší obtížnosti.

2.2. Hodnocení technické hodnoty (TV)

Technická hodnota skladby se skládá z předepsaných prvků a doplňkových obtíží. Předepsané prvky a doplňkové obtíže musí být předvedeny všemi gymnastkami v družstvu v dobré kvalitě. Technické prvky musí být předvedeny ve stejný okamžik, v kánonu nebo ve velmi rychlé sekvenci. Technické prvky identicky opakované budou počítány pouze jedenkrát.

Vlny a swingy mohou být zahrnuty do série pohybů těla A nebo B nebo do doplňkových kombinací.

2.2.1. Hodnota povinných prvků (minimální požadavky pro kompozici)

Pohyby těla		(maximální hodnota)
2 různé vlny	a 0,2	0,4
2 různé swingové (švihové) pohyby	a 0,2	0,4
2 kombinace obtížnosti A	a 0,3	0,6
2 kombinace obtížnosti B	a 0,4	0,8
		(celkem 2,2)
Rovnováhy		
2 různé rovnováhy	A = 0,1 B = 0,2	max. 0,4
1 rovnovážná kombinace	A = 0,2 C = 0,3 D = 0,4	max. 0,4
		(celkem 0,8)
Skoky a poskoky		
2 různé skoky nebo poskoky	A = 0,1 B = 0,2	max. 0,4
1 kombinace skoků	A = 0,2 C = 0,3 D = 0,4	max. 0,4
		(celkem 0,8)

Maximální počet bodů za povinné prvky je 3,8

2.2.2. Hodnota doplňkových kombinací

Počítá se 6 nejvyšších hodnot různých doplňkových kombinací.

A série A+A	A = 0,2
C série A+B nebo B+A	C = 0,3
D série B+B	D = 0,5

Maximální počet bodů za doplňkové kombinace je 2,2

2.2.3. Celková známka za technickou hodnotu 6,0

2.2.4. 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 technické prvky skladby

2. spočítat počet povinných prvků kompozice, které skupina předvedla, věnovat pozornost prvkům nejvyšší obtížnosti (maximum bodů 3,8)
 - rovnováhy a rovnovážné série
 - skoky/poskoky a skokové série
 - vlny a swingy
 - série pohybů těla
3. připočítat hodnotu doplňkových obtížností, které družstvo předvedlo (maximálně 2,2),
4. vypočítat celkovou známku

Všichni rozhodčí musí dávat své známky nezávisle na ostatních.

3. Umělecká hodnota

Umělecká hodnota se skládá z:

- Gymnastická kvalita 1,3
- Struktura skladby 1,3
- **Originalita a výraz** 1,4
- Srážky a penalizace

Celková umělecká hodnota: 4,0

3.1. Požadované umělecké komponenty kompozice

3.1.1. Gymnastická kvalita v kompozici

Gymnastická kvalita	1.3
Technika ESG:	0-0.4
– Celková technika pohybů těla	
– ESG technika dominuje	
Plynulost:	0-0.2
– Ve spojování pohybů a sérií pohybů	
Schopnosti a předpoklady:	0-0.5
– Úroveň schopností	
– Fyzické předpoklady	
– Bilaterita	
Jednota:	0-0.2
– Synchronizace a jednotná technika	
– Jednota celého týmu jako celku	

Technika ESG (0.4)

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.

◆ **Celková technika pohybů těla:** 0.2

- Během většiny skladby: 0.1
- Během celé skladby: 0,2

◆ **ESG technika je dominující:** 0.2

- Během většiny skladby: 0.1
- Během celé skladby: 0,2

Pohyby a pohybové série jsou ve skladbě dominující.

Plynulost (0.2)

◆ **Plynulost ve spojování pohybů a pohybových sérií:** 0.2

- Během většiny skladby: 0.1
- Během celé skladby: 0,2

Pohyby a pohybové série musí být propojeny přirozeně a plynule. Pohyby přechází plynule jeden v druhý. Kompozice musí ukazovat ucelenost a provázanost jednotlivých pohybů. Pohyby nesmí být odděleny na části, ale musí tvořit celek, kde pohybové série a kombinace jsou plynule spojeny.

Schopnosti a předpoklady (0.5)

◆ Úroveň schopností: 0.3

Kompozice musí prokázat flexibilitu, koordinaci, sílu, rychlost, svalovou kontrolu a vytrvalost a dobrou gymnastickou kvalitu pohybů ESG u všech gymnastek

- min 2 z požadovaných: 0.1
- min 3 nebo 4 požadovaných: 0.2
- všechny: 0.3

◆ Fyzické předpoklady: 0.1

Fyzické předpoklady každé gymnastky v rámci týmu musí být srovnatelné a korespondovat s jejich úrovní (např.: naprosto totožně provedené rovnováhy – tvar, rozsah).

◆ Oboustrannost / Bilateralita: 0.1

Skladba musí ukazovat vyváženost pravé a levé strany a různorodost ve výběru prvků.

Jednotnost celého družstva (0,2)

- ◆ Dobrá synchronizace a stejná technika: 0.1
- ◆ Cvičení jako TÝM je dominantní: 0.1

Synchronizace skupiny musí být dominantní. Různé druhy sól a kánonů přidávají skladbě na zajímavosti, ale nesmí ve skladbě převažovat.

3. 2. Struktura kompozice

Struktura skladby:	1.3
Struktura kompozice je různorodá	0.1
Kompozice tvoří celkovou jednotu	0.1
Různorodost kompozice: Rozmanitost v rovinách, směrech a úrovních Rozmanitost ve využití prostoru (využití celé závodní plochy) Rozmanitost v tvoření formací Přechody plynulé a různorodé Rychlé a pomalé části Tahové (silové) a jemné pohyby	0.6
Různorodost v prvcích Různé pohybové skupiny Různé pohyby těla Různé rovnováhy Různé skoky	0.4
8 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. Přerušování 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 stylů a typů přechodů. Není povolen pouze běh a kroky bez jakéhokoliv smyslu a stylu a nesmí ve skladbě dominovat.
- **Rychlé a pomalé části 0,1**
 - Skladba obsahuje rychlé a pomalé části, tyto musí být vhodně zařazeny do skladby.
- **Tahové (silové) a jemné pohyby 0,1**
 - 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. Všechny základní pohyby musí být ve skladbě předvedeny. Různorodost může být demonstrována následovně:
 - předvedení 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 obrát),

- 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, jednož)
 - různé směry (s obratem)
 - různé tvary (napnuté, krčené nohy, s nebo bez pohybu těla)
- **Různorodost ve formacích** **0,1**
 - Kompozice musí obsahovat 8 geometricky rozdílných útvarů. Rozdíl ve velikosti nebo směru není počítán jako různá formace.

3.3 Originalita a umělecký dojem

Originalita a výraz	1.4
Výraz: - Kompozice je estetická - Působivá a výrazová kompozice - Výraz a styl je vhodný - Výraz a styl trvá po celou skladbu - Řeč těla, výraz celým tělem - Různorodost v tempu (uvnitř pohybů a pohybových sérií) - Dynamika (uvnitř pohybů a pohybových sérií)	0.7
Hudba: - Je různorodá - Podporuje kompozici - Hudba a kompozice korespondují	0.3
Originalita: - V pohybech - ve formacích	0.2
Vyvrcholení skladby	0.1
Tematický příběh a umělecký výraz	0.1

Výraz (0.7)

- **Působivá a výrazová kompozice** **0,1**
 - Skladba musí být výrazová. Výraz musí být zřetelný ve všech pohybech. 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 je vhodný** **0.1**
 - Styl musí být vhodný věku, úrovni dovedností a výrazu dané skupiny. Výraz musí působit přirozeně. Přehrávání a dramatický výraz není vhodný.
- **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.

- **Řeč těla** **0,1**
 - Výraz celého těla (nikoliv jen obličeje) musí být rozvíjen skrz pohyby těla a kombinace napříč celou skladbou, nikoliv v jednotlivých úsecích.
- **Různorodost v tempu v pohybech a pohybových sériích** **0,1**
 - Skladba musí zdůrazňovat rozdíly v tempu (Pomalé a rychlé fáze) v jednotlivých pohybech a pohybových sériích. Tímto je myšleno, že různé tempo je zřetelné v pohybu, který obsahuje rychlou a pomalou fázi - z akcelerace do zpomalení.
- **Různorodost v tempu v pohybech a pohybových sériích** **0,1**
 - Skladba musí obsahovat tahové a uvolněné fáze v rámci jednotlivých pohybech a pohybových sériích - napětí a uvolnění.

Hudba (0,3)

- **Hudební 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 a rytmus hudebního doprovodu. Změna rytmu hudebního doprovodu musí být viditelná ve změně rytmu pohybů.
- **Hudební doprovod je proměnlivý (změny rytmu)** **0,1**
 - Proměnlivost hudby – střídání rytmu, tempa a dynamiky. Hudba musí být rytmicky různorodá.
- **Struktura hudby podporuje kompozici** **0,1**
 - Kompozice musí doplňovat strukturu hudby (melodie). Rytmus a melodie („nálada“ a efekty hudby) musí být v kompozici a provedení pohybů zohledněny.

Originalita (0,2)

- **Originalita v pohybech a kombinacích** **0,1**
 - Nové originální prvky jako pohyby a pohybové série, kombinace prvků provedené novým způsobem. Jeden samostatný a ojedinělý prvek je málo, musí být patrný ve více prvcích. Může se jednat o originální styl pohybů. Nemusí se jednat o technický prvek.
- **Originalita ve formacích** **0,1**
 - Nové formace, nový přechod z jedné formace do druhé nebo originální a zajímavý útvar. Nebo originální a zajímavé využití formace.

Vyvrcholení (0,1)

- Vyvrcholení skladby nebo vyvrcholení návazností jednotlivých částí skladby. Mohou to být zajímavé pohyby, kánony, zvedačky apod. Vyvrcholení je obvykle nezapomenutelné specifické pro danou skladbu a velmi výrazové.
- Nezapomenutelná kompozice jako celek

Tematický příběh a umělecký výraz (0,1)

- Kompozice má tematický příběh a je předvedena s uměleckým výrazem. Dojem může vycházet z jedné výrazné části skladby nebo se jedná o nezapomenutelnou choreografii.

3.4. Akrobatické prvky, zvedačky a spolupráce

Akrobatické prvky

Akrobatické prvky jsou prvky, kde gymnastka přechází přes vertikální osu (hlava – ramena - boky jsou v linii) s oporou o ruce, hlavu nebo s letovou fází. Akrobatické prvky musí být provedeny správnou technikou a musí být přirozeně zakomponovány do skladby. Všechny akrobatické prvky musí být provedeny plynule, bez viditelného zastavení ve vertikální poloze při hvězdě, přemetu a bez fixovaného tvaru během stoje na hrudníku nebo mostu.

Povolené akrobatické prvky

- Akrobatický prvek může být proveden maximálně 2x (při týmu 6-8 gym) nebo 3x (při týmu 9 a více) během celé skladby včetně začáteční a konečné pozice a včetně zvedaček a kolaborací. Více akrobatických prvků, než je dovoleno, je považováno za zakázaný prvek. Stejný akrobatický prvek provedený 2(3) gymnastkami ve stejný čas je počítán jako 2(3) akrobatické prvky.
- Neakrobatický prvek je povolen, pokud je proveden mimo vertikální osu.
- Kotrmelec (vpřed nebo vzad) bez letové fáze se počítá jako pohyb těla a není považován za akrobatický prvek.

Zakázané prvky

- Následující prvky nejsou povoleny během celé skladby:
 - Stoj na rukou, na hlavě a na ramenou
 - Akrobatický prvek s letovou fází – salto

Zvedačky a spolupráce

Povolené zvedačky

- Skladba může obsahovat zvedačky, pyramidy nebo různé spolupráce, které musí být provedeny:
 - S důrazem na gymnastické schopnosti a dovednosti (zdravotní aspekty)
 - S dobrou technikou (svalová kontrola a plynulost)
 - S logickým propojením v rámci choreografie
- Všechny zvedačky, pyramidy a různé spolupráce musí být estetické a nesmí v choreografii převažovat.

Zakázané zvedačky

- Skladba nesmí obsahovat následující zvedačky, pyramidy a spolupráce žádné části skladby:
 - Jedna gymnastka má při zvedačce na sebe přenesenu váhu více jak jedné gymnastky ve stejný okamžik
 - Zvedačka nebo pyramida vyšší než 2 gymnastky včetně zvedané gymnastky

3.5. 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 |

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 zvedaček, kolaborací, akrobatického prvku
- Nelogické spojení mezi prvky či částmi skladby
- Dlouhé setrvání v jednom útvaru nebo časté opakování jednoho útvaru
- Statika gymnastek (během zvedačky nebo kolaborace)
- Zvedačky, pyramidy a spolupráce ve skladbě převažují
- Pevný stoj, kdy hlava, ramena a boky jsou ve vertikální pozici (stop pozice) během prvku

Penalizace

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**

Srážka hlavní rozhodčí za délku skladby

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

3.6. Hodnocení umělecké hodnoty AV

Známka pro uměleckou hodnotu se pohybuje od 0,0 do 4,0 bodů.

Gymnastická kvalita	MAX 1.3
Technika ESG: – Celková technika pohybů těla – ESG technika dominuje	0-0.4
Plynulost: – Ve spojování pohybů a sérií pohybů	0-0.2
Schopnosti a předpoklady: – Úroveň schopností – Fyzické předpoklady – Bilaterita	0-0.5
Jednota: – Synchronizace a jednotná technika – Jednota celého týmu jako celku	0-0.2

Struktura skladby:	MAX 1.3
Struktura kompozice je různorodá	0.1
Kompozice tvoří celkovou jednotu	0.1
Různorodost kompozice: Rozmanitost v rovinách, směrech a úrovních Rozmanitost ve využití prostoru (využití celé závodní plochy) Rozmanitost v tvoření formací Přechody plynulé a různorodé Rychlé a pomalé části Tahové (silové) a jemné pohyby	0.6
Různorodost v prvcích Různé pohybové skupiny Různé pohyby těla Různé rovnováhy Různé skoky	0.4
8 různých formací	0.1

Originalita a výraz	MAX 1.4
Výraz: – Kompozice je estetická – Působivá a výrazová kompozice – Výraz a styl je vhodný – Výraz a styl trvá po celou skladbu – Řeč těla, výraz celým tělem – Různorodost v tempu (uvnitř pohybů a pohybových sérií) – Dynamika (uvnitř pohybů a pohybových sérií)	0.7
Hudba: – Je různorodá – Podporuje kompozici – Hudba a kompozice korespondují	0.3
Originalita: – V pohybech – ve formacích	0.2
Vyvrcholení skladby	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 4,0
- odečíst srážky umělecké hodnoty
- vypočítat celkovou známku za AV
- navrhnout udělení penalizace

4. Provedení

4.1. 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.
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.
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, stojná noha, tvar prvku, bilaterální svalová práce (různé pohyby těla: vpřed, stranou, vzad, minimálně dvě rovnováhy na pravou a minimálně dvě rovnováhy na levou celého týmu a minimálně dva skoky nebo poskoky na pravou a minimálně dva na levou celého týmu).

4.3. HODNOCENÍ PROVEDENÍ - EXE

Maximální bodové hodnocení za provedení je 10.0

- provedení 10.0

Klasifikace chyb:

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

Typ chyby	Malá chyba: -0,1 1 gymnastka	Střední chyba: -0,2 2 gymnastky	Velká chyba: -0,3 3 a více gymnastek
Zdravotní aspekty: - Ramena a boky v linii - Pozice stojné nohy (v rovnováze) - Postoj	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Postoj/ stojná noha/ zdravotní aspekty - Dopad ze skoku se stále zakloněným trupem - Špatný postoj ve zvedačce, špatná linie mezi zvedanou a podporující gymnastkou			Pokaždé / každý pohyb
Základní gymnastická technika: - Nedostatečné napětí - Drobné rozdíly v provedení - Nedostatek plynulosti - Nedostatek v lehkosti	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Pohyby těla - Nedokonalost/nedostatečnost v provedení pohybu - Nezafixovaný tvar - Pohyb navíc	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb	Pokaždé / každý pohyb
Skoky a poskoky - Nezafixovaný tvar - Nedostatečný rozsah - Nedostatečná výška skoku - Těžký dopad	Pokaždé	Pokaždé	Pokaždé
Rovnováhy - Nezafixovaný tvar - Přidaný pohyb bez kroku či poskoku - Nedostatečná svalová kontrola na začátku/konci rovnováhy	Pokaždé	Pokaždé	Pokaždé
Jednota - Nedostatek synchronizace - Neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry - 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: - 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: - Nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)	-0.3 celý program		
Bilateralita: - rovnováha (-0.2 pokaždé) - Skok/výskok (-0.2 pokaždé)	-0.2 pokaždé / každý prvek		
Nepřesnost ve formacích	0.1 pokaždé		

Panel rozhodčích pro provedení hodnotí chyby v provedení.

Rozhodčí EXE pro provedení musí postupovat podle následujících bodů:

- Spočítat veškeré chyby provedení a odečíst je od maximální známky **10,0**
- vypočítat celkovou známku za EXE
- navrhnout penalizace (-)

5. Rozhodování

Obecné informace

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

Choreograf a trenér družstva nesmí toto družstvo rozhodovat.

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 rozhodčí

- 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.

6. Výpočet známek

6.1. Všeobecné ustanovení

Všechny rozhodčí musí dávat známky nezávisle na ostatních. Výsledná známka bude počítána jako součet tří známek – technické hodnoty, umělecké hodnoty a provedení. Znamky jednotlivých skupin se vypočtou tak, že nejvyšší a nejnižší se škrtnou a vypočte se průměr zbývajících známek.

Maximální známka technické hodnoty je	6,0
Maximální známka umělecké hodnoty je	4,0
Maximální známka pro provedení je	10,0

Maximální známka v semifinále i ve finále může být 20,0 bodů a v konečném hodnocení 40,0. Znamky ze semifinále a finále se pro konečné pořadí sčítají.

6. 2. Výpočet známky - rozhodčí kompozice

6.2.1. Rozhodčí kompozice - **technická hodnota (TV)**

Rozhodčí technické hodnoty dávají známku v rozmezí 0,0 – 6,0 bodů. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

4 rozhodčí

Nejvyšší a nejnižší známka se škrta a vypočítává se průměr dvou středních známek. Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než:

- 0,3 bodů mezi známkami 0,0 – 6,0

3 rozhodčí

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

Rozdíly mezi všemi známkami nesmí být větší než:

- 0,4 bodů mezi známkami 0,0 – 6,0

Penalizace

Penalizace jsou udělovány samostatně a připočítány k průměrné známce TV pokud většina (3/4 or 2/3) rozhodčích udělí srážku.

6.2.2. Rozhodčí kompozice - **umělecká hodnota (AV)**

Rozhodčí umělecké hodnoty udělují známku 0,0 – 4,0. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

4 rozhodčí

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

Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než:

- 0,3 bodů mezi známkami 0,0 – 4,0

3 rozhodčí

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

Rozdíly mezi všemi známkami nesmí být větší než:

- 0,4 bodů mezi známkami 0,0 – 4,0

Penalizace

Penalizace jsou udělovány samostatně a připočítány k průměrné známce AV pokud většina (3/4 or 2/3) rozhodčích udělí srážku.

6.3 Výpočet známky - rozhodčí provedení (EXE)

Rozhodčí pro provedení dávají známku od 0,0 – 10,0 bodů. V závislosti na počtu rozhodčích bude průměrná známka a rozchody mezi známkami počítány následovně:

4 rozhodčí

Nejvyšší a nejnižší známka se škrtná a vypočte se průměr středních známek.

Rozdíly mezi středními známkami nesmí být větší než:

- 0,3 bodů mezi známkami 0,0 – 10,0

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 bodů mezi známkami 0,0 – 10,0

Penalizace

Penalizace jsou udělovány samostatně a připočítány k průměrné známce EXE pokud většina (3/4 or 2/3) rozhodčích udělí srážku.

Hlavní rozhodčí

Všechny rozhodčí posílají svá hodnocení hlavnímu rozhodčímu. Hlavní rozhodčí zkontroluje rozchody mezi středními známkami. Jestliže jsou rozdíly větší, než dovolují pravidla, vrátí je rozhodčím, kteří musí známku upravit. Hlavní rozhodčí svolá všechny rozhodčí, pokud jsou rozchody mezi známkami příliš velké a rozhodčí se nemohou dohodnout, požádá vyšší porotu nebo pozorovatele o úpravu známky.

Hlavní rozhodčí odečte případné srážky dané pravidly a **také odečte penalizaci**, jestliže ji většina rozhodčích navrhla.

6.4 Srážky udílené hlavními rozhodčími

Srážka se odčítá z výsledné známky za uměleckou hodnotu a z výsledné známky za provedení.

6.4.1. Srážky hlavní rozhodčí v oblasti umělecké hodnoty

Časový limit

- délka soutěžní skladby neodpovídá pravidlům (překročení nebo nedodržení časového limitu): srážka za každou přebývajících nebo chybějících sekundu - 0,1.

Srážka udělená hlavní rozhodčí v případě, že ji udělí nadpoloviční většina rozhodčích AV:

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| - Zakázaný prvek/ zvedačka | -0,5/pokaždé |
| - Politické nebo náboženské napadení | -0,3 |
| - Nastoupení družstva | -0,3 |

- Trikot neodpovídající požadavkům
 - Za jednu gymnastku -0,1
 - Za 2 a více gymnastek -0,2
 - Za ztrátu vlasové dekorace, ťapky -0,1/ každá ztracená věc
 - **Skvrna na koberci od barvy vlasů -0,2**

Srážka se odčítá z výsledné známky za uměleckou hodnotu.

6.4.2. Srážky hlavní rozhodčí v oblasti provedení

Překročení soutěžní plochy

- každá gymnastka je penalizována za každé překročení soutěžní plochy (dotyk země): srážka 0,1 vždy.

Čárový rozhodčí signalizuje přešlapy, následně zapisuje a odesílá je hlavnímu rozhodčímu pro provedení.

Chybějící gymnastka

- za každou chybějící gymnastku je srážka 0,5 bodů. Srážka bude udělena také, pokud družstvo zahájí cvičení se šesti gymnastkami a během soutěžní skladby jedna z gymnastek opustí závodíště z jakéhokoli důvodu.

Srážka se odčítá z výsledné známky za provedení.

6.4.3. 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 přešlápl.

6.4.4. Časová rozhodčí

Na soutěži musí být minimálně 2 časové rozhodčí, které nezávisle na sobě měří délku skladby. Délku napíše 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.

7. Příloha

7. 1. Základní technika a charakteristiky pohybů těla

Estetická skupinová gymnastika je stylizovaný přirozený pohyb těla, v němž pánev tvoří základní pohybové centrum. Pohyb vykonávaný jednou částí těla se odráží v celém těle. Jestliže se pánev posune vpřed, horní části těla reagují na pohyb pohybem vzad. Jestliže se pánev vysune vzad, dojde u horní části trupu k pohybu vpřed.

Filosofie tohoto sportu je založena na harmonických, ekonomických rytmických a dynamických pohybech. Harmonické pohyby přechází přirozeně jeden v druhý, jako by každý z nich byl vytvořen pohybem předchozím. Všechny pohyby musí být provedeny plynule. Provedení musí ukazovat pohyblivost a různorodost v dynamice a rychlosti.

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 hýžďové 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 přímku 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 různých 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.).

Všechny pohybové série musí být plynulé a přecházet z jednoho pohybu do druhého a mohou být provedeny s pohyby paží nebo různými druhy kroků. V pohybové sérii mohou být použity všechny typy pohybů těla včetně základních pohybů nebo neakrobatických prvků (kotouly, přesedy).

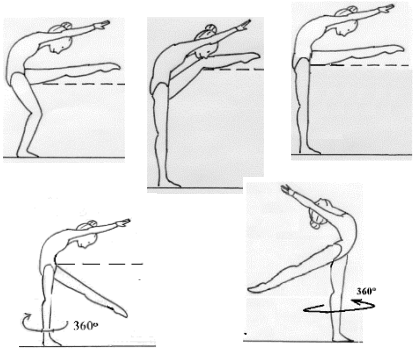
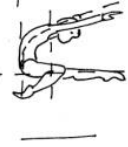
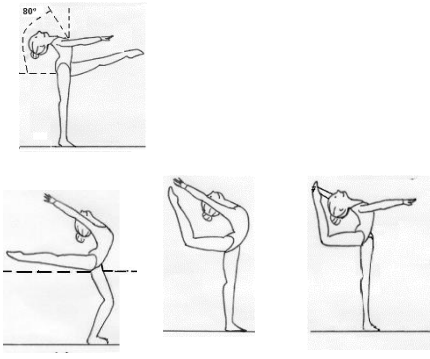
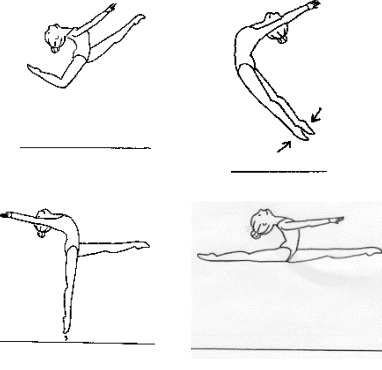
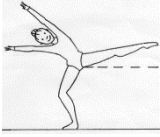
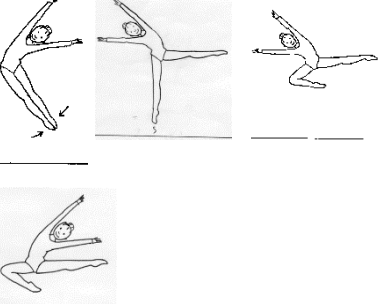
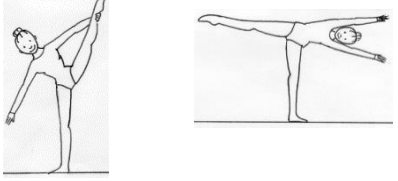
Variace pohybů těla

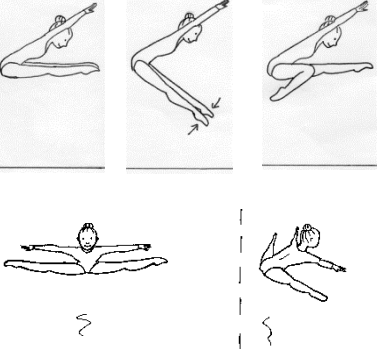
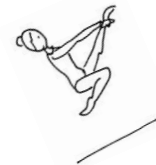
Pohybům těla je dodána různorodost kombinováním různých typů pohybů rukou, nohou, kroků a poskoků a provedením v různých směrech a úrovních.

Pohyby těla mohou být vzájemně kombinovány např. výpad s rotací. Takto provedený pohyb těla je ale počítán pouze jako jeden pohyb, nikoliv jako dva.

7.2. Kritéria pohybů těla pro zvýšení technické hodnoty rovnováh nebo skoků/poskoků

Přidáním následujících kritérií pohybů těla a jejich amplitudy zvyšují technickou hodnotu prvku rovnováhy nebo skoku/poskoku z hodnoty A na B:

Pohyb těla	příklad / Rovnováha	příklad / skok nebo poskok
Klon vpřed: Záda jsou ohnutá a hrudník a horní část zad se kloní před boky. Poznámka: v obracech, volná noha může být napnutá nebo krčená pod úroveň 90°.		
Klon vzad: hrudník (prs ní kost) se kloní vzad (minimum 80°) od vertikální linie těla. Celá záda se nemusí zaklánět (horní část zad je dostačující). Když je volná noha vzad, hlava je v linii s boky a rameny.		
Klon stranou: Opačné rameno (levé rameno, když je klon vpravo) je ve stejné vertikální linii s boky (když je klon vpravo, levé rameno musí být v linii s pravým bokem). Totéž platí na koleni		
Výpad stranou na 45°		

Výpad vpřed na 45°		
Výpad vzad na 45°		
Rotace horní části těla: ramena musí vytvořit min. 75° úhel s linií boků		
Kontrakce břišních svalů, kdy horní část zad je ohnutá, ramena jsou před linií boků v ohnuté pozici		