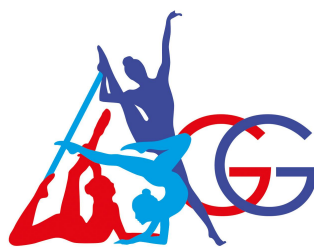




MEZINÁRODNÍ FEDERACE ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY



ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY



ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ
SKUPINOVÉ GYMNASTIKY
CZECH FEDERATION OF AESTHETIC GROUP GYMNASTICS

PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY KRÁTKÝ PROGRAM

DĚTSKÉ KATEGORIE KATEGORIE JUNIORKY A ŽENY

Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky IFAGG
je vlastníkem těchto pravidel.
Jakákoliv úprava těchto pravidel (částečná či úplná) je zakázána.

Platná od 01. 01. 2024





OBSAH:

1. KRÁTKÝ PROGRAM	3
1.1. Základní myšlenka krátkého programu ESG	3
1.2. Věkové kategorie	3
1.3. Počet gymnastek	4
1.4. Délka soutěžní skladby	4
1.5. Hudební doprovod	4
1.5.1. Kategorie Juniorky a Ženy	4
1.5.2. Dětské kategorie	5
1.6. Soutěžní plocha	5
1.7. Gymnastický úbor, účes a make-up	5
1.7.1. Gymnastický úbor	5
1.7.2. Účes a make-up	6
1.8. Disciplinární ustanovení	7
1.8.1. Doping	7
1.8.2. Disciplína gymnastek a trenérek/rů	7
2. TECHNICKÁ HODNOTA (TV)	7
2.1. Charakteristika rovnováh	8
2.2. Charakteristika skoků a výskoků	8
2.3. Charakteristika pohybů těla	9
2.4. Krokové série	9
2.5. Akrobatické prvky	9
2.5.1. Zakázané akrobatické prvky	10
2.6. Prvky ohebnosti	10
2.7. Seznam povinných technických prvků	11
2.7.1. Kategorie Juniorky a Ženy	11
2.7.2. Kategorie Děti 12–14 let	13
2.7.3. Kategorie Děti 8–10 let & Děti 10–12 let	14
2.7.4. Kategorie Děti 8 let a mladší – NÁRODNÍ PRAVIDLA ČS ESG	15
2.8. Hodnocení Technické hodnoty (TV)	16
3. UMĚLECKÁ HODNOTA (AV)	17
3.1. Požadované komponenty Umělecké hodnoty (AV)	17
3.1.1. Gymnastická kvalita	18
3.1.2. Struktura skladby	18
3.1.3. Výraz a hudební doprovod	20
3.1.4. Prvky spolupráce	22
3.1.5. Penalizace	23
3.2. Hodnocení Umělecké hodnoty (AV)	24
4. PROVEDENÍ (EXE)	25
4.1. Požadavky na provedení	25
4.2. Hodnocení provedení	26
5. ROZHODOVÁNÍ	28
5.1. Všeobecná ustanovení	28
5.2. Rozhodčí	28
5.2.1. Složení panelu rozhodčích a jejich povinnosti	28
5.2.2. Hlavní rozhodčí	28
5.2.3. Pomezni rozhodčí	29
5.2.4. Časová rozhodčí	30
6. VÝPOČET ZNÁMKY	30
	1



6.1. Všeobecná ustanovení	30
6.2. Výpočet dílčích známek	31
7. ZMĚNA PRAVIDEL	31
PŘÍLOHA: TECHNIKA ESG	32



1. KRÁTKÝ PROGRAM

1.1. Základní myšlenka krátkého programu ESG

Cílem krátkého programu je, aby gymnastky předváděly techniku estetické skupinové gymnastiky (ESG), bilaterální svalovou práci a své fyzické předpoklady. Krátký program nabízí snadnou cestu, jak vstoupit do světa estetické skupinové gymnastiky.

- Na každé 2 roky je stanoven stejný hudební styl/téma pro všechna družstva – vyhlašuje IFAGG.
- Skladba obsahuje předepsané povinné technické prvky (předepsaný seznam povinných technických prvků je stanoven na každé 2 roky) – vyhlašuje IFAGG.
- Je nutná bilaterální práce celého těla (pohyby těla, skoky, rovnováhy – viz seznam povinných technických prvků).
- Nejsou povoleny zvedačky (s výjimkou speciálních požadavků pro kategorie Juniorky a Ženy).
- Nejsou povoleny akrobatické prvky v kategoriích Juniorky a Ženy.

1.2. Věkové kategorie

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

Gymnastka může po I. polovině soutěžní sezóny změnit klub nebo věkovou kategorii. Toto je možné pouze 1x za kalendářní rok.

1.2.1. Kategorie Ženy

V kategorii Ženy mohou startovat závodnice ve věku 16 let a více.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší než je povolené minimum. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.2. Kategorie Juniorky

V kategorii Juniorky mohou startovat závodnice ve věku 14–16 let.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší, nebo o 1 rok starší, než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.3. Kategorie Děti 12–14 let

V kategorii Děti 12–14 let mohou startovat závodnice ve věku 12–14 let.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší, nebo o 1 rok starší, než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.4. Kategorie Děti 10–12 let

V kategorii Děti 10–12 let mohou startovat závodnice ve věku 10–12 let.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší, nebo o 1 rok starší, než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.5. Kategorie Děti 8–10 let

V kategorii Děti 8–10 let mohou startovat závodnice ve věku 8–10 let.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok mladší, nebo o 1 rok starší, než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.

1.2.6. Kategorie Děti 8 let a mladší

V kategorii Děti 8 let a mladší mohou startovat závodnice ve věku 8 let a méně.

Dvě členky družstva mohou být o 1 rok starší, než povolená věková kategorie. Náhradnice je členkou družstva.



1.2.7. Výjimka pro národní soutěže ČS ESG

Pro národní soutěže všech věkových kategorií uvedených v čl. 1.2.1. až 1.2.6. je povolena navíc věková výjimka pro družstva, která jsou minimálně sedmičlenná. Při podmínce minimálně sedmi na koberci soutěžících gymnastek je možno aplikovat jednu z níže uvedených výjimek:

1. až tři (3) členky družstva mohou být o jeden rok mladší, nebo o jeden rok starší, než je stanovena věková hranice;
2. jedna (1) členka družstva může být o jeden rok mladší, nebo o jeden rok starší, než je stanovena věková hranice, a zároveň 1 členka družstva může být o dva roky mladší, nebo o dva roky starší, než je stanovena věková hranice;
3. jedna (1) členka družstva může být o dva roky mladší, nebo o dva roky starší, než je stanovena věková hranice.

1.3. Počet gymnastek

Družstvo pro krátký program je složeno ze 4 – 15 nominovaných gymnastek během soutěžní sezóny. Na každý jednotlivý závod může družstvo nastoupit na soutěžní plochu v počtu:

- 4–14 gymnastek v dětských kategoriích,
- 4–10 gymnastek v kategoriích Juniorky a Ženy.

➤ **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: - 0,5 za každou chybějící nebo nadbývající gymnastku**

1.4. Délka soutěžní skladby

Povolená délka soutěžní skladby krátkého programu je 1 min. 25 sec. – 1 min. 45 sec.

Čas se začíná měřit současně s prvním pohybem gymnastek poté, co družstvo zaujalo výchozí pozici na soutěžní ploše. Měření času se zastavuje, jestliže všechny gymnastky zcela ukončily pohyb.

➤ **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: - 0,1 za každou chybějící nebo nadbývající celou vteřinu. Penalizace je navržena oběma časovými rozhodčími.**

Nástup družstva do úvodní pozice nesmí být příliš dlouhý, nesmí být doprovázen hudbou, ani přidanými pohyby.

➤ **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,3 za příliš dlouhý nástup, nástup s hudbou nebo s přidanými pohyby**

1.5. Hudební doprovod

Hudební doprovod v krátkém programu má pro všechna družstva stejné téma (styl), které se mění každé 2 roky.

1.5.1. Kategorie Juniorky a Ženy

Téma hudebního doprovodu v **kategoriích Juniorky a Ženy** pro období **2024 – 2025** je **“OPERNÍ HUDBA”** – jakýkoliv hudební doprovod užití v operních představeních. Výběr daného hudebního motivu je libovolný, avšak musí být jasně zřetelné a identifikovatelné, že se jedná o požadované hudební téma.

Operní hudba je hudební doprovod v klasickém stylu určený pro operní představení a má několik hudebních stylů: opera klasická, opera vážná, opera buffa (italský komický styl z konce 18. století), opera seria (vážná opera v barokním stylu), či opereta (zábavná, hravá). Texty mohou být v různých jazycích.

Všechny výše zmíněné hudební styly jsou povoleny. Převážná část hudebního doprovodu musí zůstat v klasickém operním stylu. Různá operní aranžmá (rocková, moderní, soudobá, atd.) jsou povolena, avšak nesmí přesáhnout více než 50 % hudebního doprovodu.

➤ **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,5 za nesprávný / nevyhovující hudební doprovod**



1.5.2. Dětské kategorie

Téma hudebního doprovodu v **dětských kategoriích** pro období **2024 – 2025** je **“HUDBA ETNICKO-FOLKLORICKÉHO CHARAKTERU”**. Tento druh hudebního doprovodu zahrnuje např. tradiční folklorní tance, současné lidové hudební motivy či jakékoliv hudební motivy spjaté s různými etnickými či kulturními skupinami - např.: africké, keltské, orientální, reggae, afro-kubánské, afro-americké a další. Výběr daného hudebního motivu je libovolný, avšak musí být jasně zřetelné a identifikovatelné, že se jedná o požadované hudební téma.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,5 za nesprávný / nevyhovující hudební doprovod**

Hudební doprovod může být ztvárněn jedním nebo více hudebními nástroji. Hlas nebo slova jsou povoleny. Hudba musí být jednotná a ucelená, bez přerušení, s jasně a čistě definovanou strukturou a musí být vhodná pro danou věkovou kategorii gymnastek. Nespojené hudební části nebo nevhodné zvukové efekty nejsou povoleny. Krátký zvukový signál na začátku skladby je povolen. Krátký hudební úvod bez pohybu gymnastek je povolen.

Skladba musí být nahrána ve vysoké kvalitě ve formátu požadovaném organizátorem soutěže.

Na nahrávce hudebního doprovodu musí být zřetelně uvedeny tyto informace (pro mezinárodní soutěže v angličtině):

- název klubu / název družstva
- stát, za který družstvo soutěží
- soutěžní kategorie
- délka hudebního doprovodu.

Jméno/a hudebního/ch skladatele/ů a hudební titul musí být předložen pořadateli na vyžádání.

Gymnastická skladba musí být předvedena v jednotě s hudebním doprovodem.

Pokud začne hrát špatný hudební doprovod, je v plné odpovědnosti družstva okamžitě přerušit skladbu (zastavit provádění skladby). Družstvo začne znovu předvádět skladbu v momentě, kdy začne hrát správný hudební doprovod.

Družstvo může opakovat skladbu pouze v závažných situacích „force majeure“, jakými jsou např. nepředvídaná událost nebo pochybení ze strany pořadatele (např.: vypnutí elektřiny, chyba zvukového systému atd.). Opakování skladby musí povolit hlavní rozhodčí závodu.

1.6. Soutěžní plocha

Soutěžní gymnastický koberec má rozměr 13 x 13 metrů (včetně hraničních čar, pokud je koberec širší než uvedený rozměr). Hranice soutěžní plochy musí být zřetelně vyznačeny a musí být alespoň 5 cm široké. Není povoleno, aby gymnastky opustily soutěžní plochu během skladby, a to včetně začáteční a konečné pózy.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: -0,1 za každé překročení závodní plochy (v případě, že závodní plochu ohraničují hraniční čáry, musí dojít k překročení vně hraniční čáry, tzn. hraniční čáry jsou součástí závodní plochy 13x13 m). Penalizace je navržena pomezními rozhodčími.**

1.7. Gymnastický úbor, účes a make-up

1.7.1. Gymnastický úbor

Soutěžní dres celého družstva musí být trikot nebo kombinéza (celotrikot) s nebo bez sukýnky. Soutěžní dres musí působit esteticky a být v souladu s podstatou (charakterem) soutěžního sportu. Soutěžní dresy musí být stejné (materiál a střih) a musí mít stejnou barvu u všech gymnastek družstva. V případě vzorované látky jsou tolerovány drobné rozdíly způsobené střihem. Soutěžní dres musí zůstat nezměněn po celou dobu skladby



Gymnastky musí cvičit v gymnastických tlapkách jakékoliv béžové barvy.

Správný gymnastický dres musí být z neprůhledného materiálu s výjimkou rukávů, výstřihu a části nohou pod sedem. Výstřih dresu nesmí být níže než vrchní část hrudníku (vpředu) a spodní části lopatek (vzadu). Vykrojení trikotu musí překrýt záhyb v třísle (vpředu) a hýždě (vzadu). Soutěžní dres nesmí bránit jasnému provedení pohybů nebo rušit provedení skladby.

Je povoleno mít:

- punčocháče dlouhé po kotníky – na, nebo pod trikotem,
- malé ozdoby na dresu/sukni (např. stuhy, flitry, rozety, kameny atd.), musí však být vkusné a nesmí bránit provedení skladby,
- bandáže nebo tejpky tělové barvy,
- národní emblémy a loga, která musí odpovídat předpisům IFAGG (IFAGG General Competition Rules) – velikost max. 30 cm². Emblémy mohou být umístěny na závodním trikotu v oblasti ramene či boků.

Je zakázáno mít:

- klobouky či jiné pokrývky hlavy
- samostatné dekorace na zápěstích, kotnicích a/nebo krku,
- náušnice či jakýkoliv jiný druh šperků,
- LED diody umístěné na závodním trikotu,
- rukavice či rukávy na dlaních,
- příliš velké ozdoby bránící rozhodčím v hodnocení skladby,
- kalhoty.

Závodní dres nesmí urážet jakékoliv náboženství, národnost nebo vyjadřovat politický postoj/názor.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,3 za urážku jakékoliv náboženství, národnosti nebo vyjádření politického postoje/názoru**

1.7.2. Účes a make-up

Vlasy (s výjimkou krátkých stříhů vlasů) musí být bezpečně svázané. Malé vlasové dekorace (např. ozdobná gumička do vlasů okolo drdolu) jsou povoleny (max. velikost všech dekorací cca 5x10 cm, výška od vlasů max. 1 cm) a musí být stejné pro všechny gymnastky. Účes gymnastek musí zůstat nezměněn po celou dobu soutěžní skladby. Každý poničený (rozpadnutý) účes bude penalizován v umělecké hodnotě.

Upřesnění: Ztráty malých vlasových dekorací jako sponky nebo drobné kamínky z trikotu nebudou penalizovány.

Není povoleno užívat vlasové barvy, které mohou znečistit soutěžní plochu.

Make-up musí odpovídat principům soutěžního sportu, ne teatrálnímu vystoupení.

Je povolen sportovní, jemný, decentní a estetický make-up. Není povolen teatrální a extrémně výrazný make-up, kresby na obličeji či jiných částech těla, kamínky či flitry jakou součástí make-upu, glitrové (třpytivé) oční stíny, příliš tmavá (nepřirozená) rtěnka, barevné kontaktní čočky apod. Umělé oční řasy jsou povoleny (ne delší než 1 cm).

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,1 za jednu a -0,2 za dvě a více gymnastek s trikotem, účesem či make-upem proti pravidlům**
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,1 za každý poničený (rozpadnutý) účes**
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu pomezích rozhodčích): -0,1 za každou ztracenou věc (tlapka, vlasová dekorace atd.)**



- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu pomezních rozhodčích): -0,2 za každý flek na koberci z nepovolené barvy na vlasech**

1.8. Disciplinární ustanovení

1.8.1. Doping

Viz IFAGG General Competition Rules.

Podmínkou účasti na akcích pořádaných IFAGG je dodržování anti-dopingových pravidel. Všechny gymnastky, trenéři/ky, asistenti/ky gymnastek a oficiální účastníci musí být obeznámeni s antidopingovými pravidly.

Informace o zakázaných látkách a metodách jsou k dispozici na WADA stránkách: <http://www.wada-ama.org/>

1.8.2. Disciplína gymnastek a trenérek/rů

Všechny týmy se musí účastnit a předvést svou skladbu na oficiálním tréninku (platí pro M-ČR v kategoriích Juniorky a Ženy a pro mezinárodní soutěže). Pokud se tým nezúčastní oficiálního tréninku, je vyloučen ze soutěže (s výjimkou případů, kdy je neúčast družstva povolena hlavní/m rozhodčí/m závodů).

Všechny týmy a trenéři/ky respektují a neruší soutěžní tým, rozhodčí a obecenstvo. Hlasité zvuky nebo hudba vycházející z prostoru mimo soutěžní plochu jsou zakázány a budou penalizovány v umělecké hodnotě.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: -0,3 za porušení disciplíny**

V žádném případě nesmí trenér/ka 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.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: -0,3 za jakoukoliv asistenci či podporu týmu**

Gymnastky se nesmí rozcvičovat v prostoru před soutěžní plochou. Trenéři/ky a náhradnice musí během soutěžní skladby setrvávat v prostoru pro ně určeném. V žádném případě nesmí tyto osoby setrvávat v blízkosti soutěžní plochy. Porušení těchto pravidel vede k udělení penalizace v umělecké hodnotě.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: -0,3 za porušení disciplíny trenérem/kou či gymnastkou**

Není povoleno, aby gymnastky během soutěžní skladby předváděly žádné zvuky s výjimkou jednoduchého tleskání, luskání či podobných rytmických efektů. Porušení těchto pravidel vede k udělení penalizace v umělecké hodnotě.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu čárových rozhodčích): -0,1 / pokaždé**

Další disciplinární ustanovení – viz Disciplinární řád ČSESG a IFAGG Discipline Code.



2. TECHNICKÁ HODNOTA (TV)

MAXIMÁLNÍ ZNÁMKA ZA TECHNICKOU HODNOTU (TV) JE:

- KATEGORIE JUNIORKY A ŽENY – 5,0 bodů,
- DĚTSKÉ KATEGORIE 8–10 LET, 10–12 LET A 12–14 LET – 4,0 bodů,
- !! Výjimka pro národní pravidla ČS ESG: DĚTSKÉ KATEGORIE 8 LET A MLADŠÍ – 3,3 bodů (platí pouze pro seriál soutěží s bodovým systémem ESG CUPs a M-ČR, soutěže pod záštitou IFAGG jsou rozhodovány dle mezinárodních pravidel IFAGG).

Technická hodnota (TV) se skládá z povinných prvků (kombinací pohybů těla, skoků a výskoků, rovnováh a obrátů), které jsou totožné pro všechna družstva. Každé družstvo musí předvést (zařadit do skladby) technické prvky uvedené v seznamu povinných technických prvků.

Předvedené prvky, které NEJSOU uvedeny v seznamu povinných technických prvků, nemají žádnou technickou hodnotu TV a nebudou rozhodčími hodnoceny.

POZNÁMKA:

Všechny prvky musí být předvedeny přesně dle kritérií v textu níže (úroveň nohy, pravá nebo levá apod.). Obrázky jsou pouze příklady!

Idea krátkého programu je předvedení techniky ESG, oboustranné svalové práce, fyzických schopností a různých typů kombinací techniky ESG.

2.1. Charakteristika rovnováh

Všechny rovnováhy (statické a dynamické) musí být předvedeny čistě a musí mít následující charakteristiky:

- zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto pozice u statických rovnováh),
- dostatečná výška zvednuté nohy,
- dobrá kontrola těla během rovnováhy a po rovnováze,
- provedeno na vysokém relevé, nebo na celém chodidle.

Statické rovnováhy:

- provedeny s podporou na jedné noze (na chodidle, koleni, nebo v pozici „kozák“),
- volná noha zvednutá minimálně na 90°,
- pouze jedna noha může být pokrčená.

Dynamické rovnováhy (obraty, promenády, podmetenky) jsou provedeny na jedné noze a musí mít následující charakteristiky:

Obraty:

- rotace o min. 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru,
- obě nohy mohou být pokrčené během obrátů,
- jestliže není provedena požadovaná rotace (min. 360°) každou gymnastkou, prvek nebude počítán jako rovnováha.

Promenády (tourlents – pomalý posun paty):

- rotace o min. 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru,
- pokud je provedena promenáda s rotací o 360°, jsou povoleny maximálně 4 opory paty,
- promenáda musí být zahájena ihned po zafixování tvaru rovnováhy.

Podmetenky:

- rotace o 360° od ramen po linii boků musí být dokončena.

2.2. Charakteristika skoků a výskoků

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během rotace při rotačním skoku/výskoku,
- dostatečnou výšku a odraz během skoku,



- dobrou kontrolu těla během a po dopadu,
- lehký dopad.

2.3. Charakteristika pohybů těla

Pohyby těla musí mít následující charakteristiku:

- Estetická skupinová gymnastika je tvořena stylizovanými a přirozenými pohyby celého těla, v nichž pánev (kyčle/boky) tvoří základní pohybové centrum.
- Pohyb vykonávaný jednou částí těla se odráží v celém těle.
- Všechny série pohybů těla musí být provedeny plynule a musí zdůraznit přechod z jednoho pohybu do druhého, jakoby vycházely z předchozího pohybu. Pohyby mohou být provedeny s pohyby rukou a paží (swingové pohyby, napjaté pohyby, uvolněné pohyby, vlny, osmičky) nebo s různými druhy kroků (rytmické kroky, chůze, běh).

série pohybů těla obtížnosti A	2 pohyby těla
série pohybů těla obtížnosti B	3 pohyby těla
série pohybů těla obtížnosti C	4 pohyby těla

Základní pohyby těla jsou:

- vlna celého těla
- swing celého těla
- klony (předklon, úklon, záklon)
- výpad těla nebo linie
- rotace těla
- kontrakce těla
- uvolnění těla

Charakteristika jednotlivých pohybů těla: viz Příloha.

2.4. Krokové série

Krokové série musí rozvíjet gymnastickou hbitost. Kroky a poskoky musí být provedeny dobrou technikou a koordinací těla a musí být rytmické.

Například:

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

2.5. Akrobatické prvky

Akrobatické prvky jsou takové, kde gymnastka přechází přes vertikálu (hlava, ramena, boky jsou v linii) s oporou o ruce, hlavu nebo s letovou fází.

- Pre-akrobatické prvky jsou povoleny, pokud neobsahují přechod přes vertikálu.
- **Poznámka:** Kotoul (vpřed nebo vzad) bez letové fáze je považován za pohyb těla, a proto není hodnocen jako akrobatický prvek.

V akrobatických prvcích musí být dobrá svalová kontrola, koordinace a hbitost. Akrobatický prvek musí být plynulý a přirozeně zapadnout do kompozice, musí korespondovat s úrovní a dovednostmi gymnastek a být proveden dobrou technikou.

Například:

- přemet (všechny typy – vpřed, vzad, stranou) bez zastavení ve vertikální pozici.



2.5.1. Zakázané akrobatické prvky

Následující prvky nejsou povoleny v jakékoli části skladby:

- stoj na rukou, hlavě či loktech,
- jakýkoliv akrobatický prvek s letovou fází.

2.6. Prvky ohebnosti

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 a zadní linii. Musí být prokázána oboustrannost (pravá i levá noha). Amplituda musí být min. 180°.

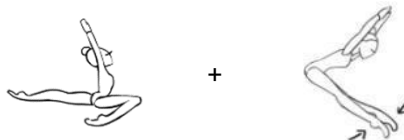
Například:

- provaz na zemi,
- rovnováha v přední/zadní linii s volnou nohou zvednutou s/bez pomoci ruky/rukou, amplituda min. 180°,
- dálkový skok/výskok, amplituda min. 180°.

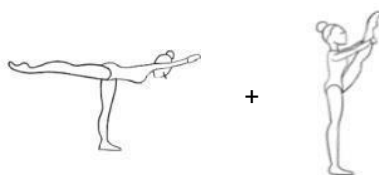
2.7. Seznam povinných technických prvků

2.7.1. Kategorie Juniorky a Ženy

1. **Kombinace skoků (0,3):** Série dvou (2) skoků zahrnující jelení skok s odrazem z levé nohy, pravá noha zvednutá vpřed (na 90°) + příklep vpřed s pohybem těla (výpad těla vpřed na 45°) s odrazem z levé nebo pravé nohy, obě nohy zvednuté alespoň na 45°. Jsou povoleny maximálně 3 opory o patu mezi oběma skoky.



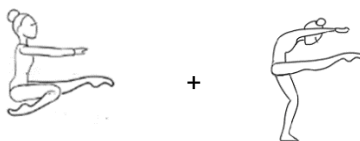
2. **Kombinace rovnováh (0,3):** Série dvou (2) rovnováh zahrnující rovnováhu v zanožení, pravá noha zvednutá vzad alespoň na 90° bez pomoci ruky/rukou, zvedaná noha je napnutá, tělo v horizontální pozici + krok se změnou stojné nohy (není povoleno přinožit) + rovnováha v přednožení, levá noha zvednutá vpřed alespoň na 90° s pomocí stejné/opačné ruky či oběma rukama, tělo je vzpřímené (bez pohybu těla), zvedaná noha je napnutá či pokrčená.



Kombinované série:

Série pohybů těla, které jsou součástí kombinovaných sérií, se musí skládat z alespoň tří (3) pohybů těla.

3. **Skok + rovnováha (0,3):** Kozáček s odrazem z pravé nohy, levá noha napnutá vpřed + jeden krok + rovnováha v přednožení, pravá noha zvednutá vpřed alespoň na 90° s klonem těla vpřed, stojná noha je pokrčená.



4. **Obrat 360° + série pohybů těla obtížnosti B (0,5):** Jakýkoliv obrat v pozici passé (volný výběr zvedané nohy i směru rotace) + série pohybů těla obtížnosti B skládající se z alespoň tří (3) libovolných pohybů těla (volný výběr).



+ série pohybů těla obtížnosti B (volný výběr)

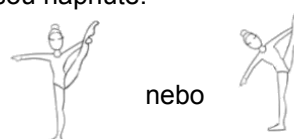
5. **Skok + série pohybů těla obtížnosti B (0,5):** Dálkový skok jeté en tournant (ronda v dálce) s odrazem z levé nohy, pravá noha zvednutá vpřed (amplituda alespoň 135°) + série pohybů těla obtížnosti B skládající se z alespoň tří (3) libovolných pohybů těla (volný výběr).



+ série pohybů těla obtížnosti B (volný výběr)

6. **Série pohybů těla obtížnosti B + rovnováha (0,5):** Série pohybů těla obtížnosti B skládající se z alespoň tří (3) pohybů těla začínající kontrakcí těla + rovnováha v unožení, levá noha zvednutá stranou alespoň na 90° s pomocí stejné ruky (s výpadem těla stranou, nebo bez), obě nohy jsou napnuté.

Série pohybů těla obtížnosti B začínající kontrakcí těla +



nebo



7. **Série pohybů těla obtížnosti B + skok (0,5):** Série pohybů těla obtížnosti B skládající se z alespoň tří (3) pohybů těla začínající rotací těla + skok roznožka (štika) začínající z předskoku (amplituda min. 135°), obě nohy jsou napnuté, s výpadem těla vpřed, nebo bez.

Série pohybů těla obtížnosti B začínající rotací těla

+



Série pohybů těla

Série pohybů těla se skládají z alespoň tří (3) libovolných pohybů těla (volný výběr pohybů těla v sérii).

8. **Série pohybů těla obtížnosti B obsahující změnu úrovní (0.4):**
- Všechny gymnastky musí předvést alespoň jeden pohyb těla na zemi a alespoň jeden pohyb těla ve stoje.
9. **Série pohybů těla obtížnosti C obsahující přesun (0.5)**
- Všechny gymnastky se během série musí přemístit o vzdálenost alespoň 1,5 metrů. Přesun znamená změnu lokace na závodní ploše. Přesun může být proveden kroky, různými druhy obrátů, přesedů apod.
10. **Dvě (2) různé vlny celého těla (0,3 / každá = 0,6)**
11. **Dva (2) různé swingy celého těla (0,3 / každý = 0,6)**

Povinné vlny a swingy celého těla mohou být zahrnuty v sériích pohybů těla nebo v kombinovaných sériích.

Poznámka! Pořadí povinných technických prvků ve skladbě je libovolné.

2.7.2. Kategorie Děti 12–14 let

1. **Série pohybů těla obtížnosti A zahrnující uvolnění těla (0,3)**
2. **Série pohybů těla obtížnosti B zahrnující kontrakci těla (0,4)**
3. **Série pohybů těla obtížnosti C zahrnující výpad těla a klon (volný výběr) (0,5)**
4. **Skok/výskok (0,2):** Kufř s rotací o 360° během skoku (volný výběr odrazu i směru rotace)



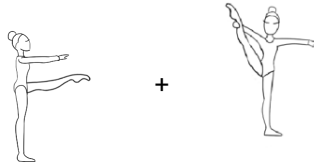
5. **Kombinace skoků (0,3):** Série dvou (2) skoků zahrnující dálkový skok s odrazem z pravé nohy, levá noha napnutá vpřed (amplituda alespoň 135°) + nůžky s odrazem z pravé nohy (rozsah mezi nohama alespoň 90°). Je povolena jedna (1), nebo tři (3) opory o patu mezi oběma skoky.



6. **Obrat 360° (0,2):** Jakýkoliv obrat v pozici passé (volný výběr nohy i směru rotace).



7. **Kombinace rovnováh (0,3):** Série dvou (2) rovnováh zahrnující rovnováhu v přednožení, levá noha napnutá, zvednutá na alespoň 90° bez pomoci ruky/rukou + krok se změnou stojné nohy (není povoleno přinožit) + rovnováha v unožení, pravá noha napnutá, zvednutá na alespoň 135° s pomocí ruky/rukou.



8. **Kroková série (0,3):** série obsahující minimálně 6 kroků a minimálně 2 různé typy kroků, zahrnující přesun z jednoho místa do druhého.
9. **Akrobatický prvek (0,2):** volný výběr (maximálně dva různé typy).
10. **Kombinovaná série (0,5):** série se skládá z dvou pohybových skupin – série pohybů těla a další prvek z jiné pohybové skupiny (skok/výskok nebo rovnováha). Všechny gymnastky musí předvádět totožnou kombinovanou sérii.

Možné příklady kombinovaných sérií:

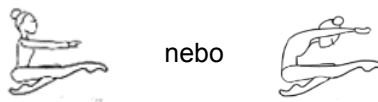
- série pohybů těla + skok/výskok
- série pohybů těla + rovnováha
- skok/výskok + série pohybů těla
- rovnováha + série pohybů těla

11. **Dva (2) prvky ohebnosti (pravá a levá) (0,1 / každý = 0,2):** mohou být součástí jiných technických prvků.
12. **Vlna celého těla stranou (0,3):** může být provedena samostatně nebo v jakékoliv sérii.
13. **Swing celého těla stranou (0,3):** může být proveden samostatně nebo v jakékoliv sérii.

Poznámka! Pořadí povinných technických prvků ve skladbě je libovolné.

2.7.3. Kategorie Děti 8–10 let & Děti 10–12 let

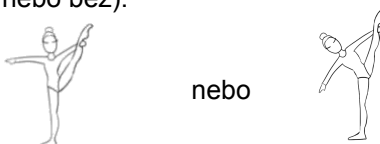
1. **Série pohybů těla obtížnosti A zahrnující výpad těla (0,3)**
2. **Série pohybů těla obtížnosti B zahrnující klon (volný výběr) (0,4)**
3. **Série pohybů těla obtížnosti C zahrnující rotaci těla (0,5)**
4. **Skok (0,2):** Kozáček začínající z předskoku, pravá noha zvednutá vpřed alespoň na 90°, s klonem těla vpřed, nebo bez.



5. **Kombinace skoků (0,3):** Série dvou (2) skoků zahrnující jelení skok s odrazem z pravé nohy, levá noha zvednutá vpřed (na 90°) + skok v pozici passé s odrazem z levé nohy, pravá noha zvednutá vpřed alespoň na 90°, s pohybem těla, nebo bez. Je povolena jedna (1), nebo tři (3) opory o patu mezi oběma skoky.



6. **Rovnováha (0,2):** Rovnováha v unožení, levá noha zvednutá alespoň na 90°, s pomocí ruky (s výpadem těla stranou vpravo, nebo bez).



7. **Kombinace rovnováh (0,3):** Série dvou (2) rovnováh zahrnující rovnováhu v přednožení, pravá noha zvednutá alespoň na 90° s pomocí ruky + krok se změnou stojné nohy (není povoleno přinožit) + rovnováha v zanožení, levá noha zvednutá alespoň na 90° bez pomoci ruky, stojná i zvedaná noha jsou napnutá, tělo v horizontální pozici.



8. **Kroková série (0,3):** série obsahující minimálně 6 kroků a minimálně 2 různé typy kroků, zahrnující přesun z jednoho místa do druhého.
9. **Akrobatický prvek (0,2):** Přemet stranou (maximálně dva různé typy).
10. **Kombinovaná série (0,5):** série se skládá z dvou pohybových skupin – série pohybů těla a další prvek z jiné pohybové skupiny (skok nebo rovnováha). Všechny gymnastky musí předvádět totožnou kombinovanou sérii.

Možné příklady kombinovaných sérií:

- série pohybů těla + skok/výskok
- série pohybů těla + rovnováha
- skok/výskok + série pohybů těla
- rovnováha + série pohybů těla

11. **Dva (2) prvky ohebnosti (pravá a levá) (0,1 / každý = 0,2):** mohou být součástí jiných technických prvků.
12. **Vlna celého těla vpřed (0,3):** může být provedena samostatně nebo v jakékoliv sérii.
13. **Swing celého těla vpřed (0,3):** může být proveden samostatně nebo v jakékoliv sérii.

Poznámka! Pořadí povinných technických prvků ve skladbě je libovolné.

2.7.4. Kategorie Děti 8 let a mladší – NÁRODNÍ PRAVIDLA ČS ESG

1. **Série pohybů těla obtížnosti A zahrnující výpad těla (0,3)**
2. **Série pohybů těla obtížnosti B zahrnující klon (volný výběr) (0,4)**
3. **Skok (0,2):** Kozáček začínající z předskoku, pravá noha zvednutá vpřed alespoň na 90°, s klonem těla vpřed, nebo bez.



nebo

4. **Skok (0,2):** Jelení skok s odrazem z pravé nohy, levá noha zvednutá vpřed (na 90°).



5. **Rovnováha (0,2):** Rovnováha v unožení, levá noha zvednutá na alespoň 90°, s pomocí ruky (s výpadem těla stranou vpravo, nebo bez).



nebo

6. **Rovnováha (0,2):** Rovnováha v přednožení, pravá noha zvednutá na alespoň 90° s pomocí ruky.



7. **Kroková série (0,3):** série obsahující minimálně 6 kroků a minimálně 2 různé typy kroků, zahrnující přesun z jednoho místa do druhého.
8. **Akrobatický prvek (0,2):** Přemet stranou (maximálně dva různé typy).
9. **Kombinovaná série (0,5):** série se skládá z dvou pohybových skupin – série pohybů těla a další prvek z jiné pohybové skupiny (skok nebo rovnováha). Všechny gymnastky musí předvádět totožnou kombinovanou sérii.

Možné příklady kombinovaných sérií:
 - série pohybů těla + skok/výskok
 - série pohybů těla + rovnováha
 - skok/výskok + série pohybů těla
 - rovnováha + série pohybů těla
10. **Dva (2) prvky ohebnosti (pravá a levá) (0,1 / každý = 0,2):** mohou být součástí jiných technických prvků.
11. **Vlna celého těla vpřed (0,3):** může být provedena samostatně nebo v jakékoliv sérii.
12. **Swing celého těla vpřed (0,3):** může být proveden samostatně nebo v jakékoliv sérii.

Poznámka! Pořadí povinných technických prvků ve skladbě je libovolné.

Důležité!!! Družstvo kategorie Děti 8 let a mladší může předvést obtížnosti technické hodnoty dle kategorie 8–10 let a 10–12 let, nicméně se budou pro národní soutěže počítat do hodnoty TV pouze výše uvedené prvky kategorie Děti 8 let a mladší.



2.8. Hodnocení Technické hodnoty (TV)

Rozhodčí Technické hodnoty (TV) ohodnotí technické prvky skladby a udělí jim jejich hodnotu.

Technické prvky musí být předvedeny ve stejný okamžik, v kánonu nebo během krátkého okamžiku. Technické prvky identicky opakované několikrát během skladby budou ohodnoceny pouze jednou.

Všechny gymnastky musí předvést technické prvky v dobré kvalitě, jinak prvky nebudou počítány jako prvky s technickou hodnotou.

Kategorie Juniorky a Ženy:

- Pokud jedna (1) nebo více gymnastek nepředvedou technické prvky úspěšně, prvek není počítán do hodnoty TV.

Dětské kategorie:

- Dvě třetiny ($\frac{2}{3}$) družstva musí předvést prvek v požadované kvalitě, aby byl započítán do hodnoty TV.

3. UMĚLECKÁ HODNOTA (AV)

Filosofie estetické skupinové gymnastiky je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech prováděných s přirozeným využitím síly a důrazem na kontinuitu a plynulost. Estetická skupinová gymnastika je tvořena stylizovanými a přirozenými pohyby celého těla, kde pánev (boky/kyčle) tvoří základní pohybové centrum.

MAXIMÁLNÍ ZNÁMKA ZA UMĚLECKOU HODNOTU (AV) PRO VŠECHNY KATEGORIE – 5,0 bodů

Hodnocení Umělecké hodnoty (AV) bude prováděno za pomoci Tabulky srážek AV pro krátký program.

Hudební téma/styl je stejný pro každé družstvo soutěžící v krátkém programu. Rozhodčí umělecké hodnoty hodnotí, jak družstvo předvádí a vyjadřuje dané téma ve své skladbě s využitím techniky pohybů ESG.

3.1. Požadované komponenty Umělecké hodnoty (AV)

Umělecká hodnota (AV) se skládá z:

Umělecká hodnota (AV) Max. 5,0			
<p>Gymnastická kvalita Max. 1,5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technika ESG 0,5 • Plynulost ve spojování pohybů a pohybových sérií 0,5 • Kontinuita skladby 0,5 	<p>Struktura skladby Max. 1,7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jednota 0,1 • Rozmanitost kompozice: <ul style="list-style-type: none"> - Rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních 0,3 - Rozmanitost ve využití prostoru a formací 0,5 - Rozmanitost v přechodech a přesunech 0,3 - Rozmanitost v pohybech těla 0,1 • Tempo a dynamika 0,4 	<p>Výraz a hudební doprovod Max. 1,0</p> <ul style="list-style-type: none"> • Charakter a styl kompozice 0,2 • Řeč těla a výraz 0,2 • Hudební doprovod 0,6 	<p>Prvky spolupráce Max. 0,8</p> <ul style="list-style-type: none"> • Týmová kolaborace bez zvedačky 0,2 • Kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky 0,2 • Synchronní pohybový element celého týmu 0,2 • Kánon celého týmu 0,2
Penalizace			



3.1.1. Gymnastická kvalita (1,5 bodů)

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 propojeny. Centrem všech pohybů jsou boky.

Kompozice musí být předvedena s využitím správné techniky pohybů celého těla, která se řídí filozofií ESG.

Pohyby a pohybové série provedeny správnou technikou ESG musí být ve skladbě dominující.

Srážky za Techniku ESG:

- Kompozice nevykazuje celkovou techniku pohybů těla:
 - během některých částí skladby -0,3
 - během celé skladby -0,5

Plynulost ve spojování pohybů a pohybových sérií

Pohyby a pohybové série musí být propojeny přirozeně a plynule. Jeden pohyb přechází ve druhý, jako by byl vytvořen předchozím pohybem. Kompozice musí prokazovat ucelenost a provázanost jednotlivých pohybů.

Pohyby nesmí být odděleny na části, ale musí tvořit celek, kde pohybové série a kombinace jsou plynule propojeny.

Srážky za Plynulost ve spojování pohybů a pohybových sérií:

- Pohyby a série pohybů nejsou plynule a přirozeně propojeny s předchozími či následujícími pohyby:
 - během některých částí skladby -0,3
 - během celé skladby -0,5

Kontinuita skladby

Kontinuita skladby musí být zachována od počátku kompozice do úplného konce. Jakákoliv část kompozice, ve které bude porušena kontinuita, bude mít za následek srážky za kontinuitu skladby.

Chybami v kontinuitě skladby mohou být např. chybně provedené či propojené zvedačky a (pre)akrobatické prvky, chybně či nelogicky propojené prvky (např. užití prostého běhu pro přesun atd.) či zafixovaná pozice, ve které jsou hlava, ramena a boky ve vertikální pozici (stop pozice) během prvku apod.

Srážky za Kontinuitu skladby:

- nelogická propojení během skladby -0,1 / pokaždé
- statika gymnastky během skladby -0,1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za Kontinuitu skladby je 0,5 bodů!

3.1.2. Struktura skladby (1,7 bodů)

Jednota

Skladba musí být jednotná a ucelená od začátku programu až do úplného konce. Jednotlivé části skladby musí být různorodé, avšak skladba jako celek musí tvořit jednotu. Různé části kompozice se nesmí jevit jako zcela oddělené.

Přerušování struktury kompozice a stylu není povoleno. Linka příběhu kompozice nesmí být narušena.

Různé druhy sól a kánonů přidávají skladbě na zajímavosti, nesmí však ve skladbě převažovat. Synchronizace skupiny, cvičení jako jeden tým a stejná technika gymnastek/tů musí být ve skladbě dominantní.



Srážky za Jednotu:

- Kompozice netvoří celkovou jednotu -0,1

Rozmanitost kompozice

Kompozice jako celek musí být rozmanitá a různorodá. Kompozice musí obsahovat rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních; rozmanitost ve využití prostoru a formací; rozmanitost v přechodech a rozmanitost v užití různých druhů pohybů těla.

Celá kompozice musí být rozmanitá a různorodá. Výběr různorodých druhů pohybů (pohyby těla, rovnováhy či skoky) musí být rozmanitý, avšak harmonický během celé skladby.

Rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních

Kompozice musí obsahovat různé směry (směr vpřed, vzad, stranou, diagonálně, obloukem) a různé roviny a úrovně (nízké úrovně: na zemi; vysoké úrovně: ve stoje, skoky, poskoky; střední úrovně: mezi nízkými a vysokými úrovněmi – na kolenou, ve dřepu)

Celé družstvo musí předvést pohyby a série pohybů ve všech úrovních. Všechny/všichni gymnastky/té musí využít různých směrů a rovin během celé kompozice. Stejný směr, rovina či úroveň může trvat maximálně 10 sekund pokaždé a poté musí být ihned změněny.

Srážky za Rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních:

- Setrvání v jednom směru, rovině či úrovni příliš dlouho (déle než 10 sekund) -0,1 / pokaždé
- Družstvo nepředvedlo všechna požadovaná kritéria (směry, roviny, úrovně) -0,1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za Rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních je 0.3!

Rozmanitost ve využití prostoru a formací

Družstvo musí využít celou závodní plochu. Útvary musí být různorodé ve velikosti a v umístění na soutěžní ploše (počtem gymnastek v útvaru, vzdáleností – u sebe, od sebe – a umístěním na soutěžním koberci). Družstvo musí během skladby předvést **minimálně 6 rozdílných formací**. Formace lišící se pouze velikostí či směrem nejsou považovány jako rozdílné formace.

Užití stejných formací a/nebo stejné umístění jakékoliv formace na soutěžní ploše se ve skladbě nesmí nadměrně využívat – nesmí být ve skladbě užito více než třikrát. Využití určité části soutěžní plochy a/nebo využití určité formace může trvat maximálně 10 sekund a poté musí být daná část soutěžní plochy či daná formace ihned změněny.

Srážky za Rozmanitost ve využití prostoru a formací:

- Setrvání v určité formaci a/nebo určité části soutěžní plochy příliš dlouho (déle než 10 sekund): -0.1 / pokaždé
- Opakované užití stejné formace a/nebo stejného umístění formace na soutěžní ploše (užito více než třikrát): -0.1 / pokaždé
- Některé části soutěžní plochy nejsou využity: -0.1
- Méně než 6 rozdílných formací: -0.1

Poznámka: Maximální srážka za Rozmanitost ve využití prostoru a formací je 0.5!

Rozmanitost v přechodech a přesunech

Přechody a přesuny z jedné formace do druhé (z jednoho místa do druhého) musí být provedeny plynule a logicky. Přesuny mohou být provedeny např. různými typy kroků, skoky či obraty.



Přechody a přesuny z jedné formace do druhé musí být provedeny různými způsoby, dobrou technikou s užitím různorodých stylů a typů přechodů. Není povolen prostý běh či kroky bez jakéhokoliv smyslu a stylu.

Stejný způsob přesunu z jedné formace do druhé se ve skladbě nesmí nadměrně využívat (nesmí být užit více než třikrát).

Srážky za Rozmanitost v přechodech a přesunech:

- Nelogický přesun z jedné formace do druhé: -0,1 / pokaždé
- Opakující se stejný způsob přesouvání z jedné formace do druhé (stejněho způsobu je užit více než třikrát): - 0,1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za Rozmanitost v přechodech a přesunech je 0.3!

Rozmanitost v pohybech těla

Skladba musí obsahovat různé typy pohybů těla, sérií pohybů těla a různých pohybových sérií. Stejně či podobné pohyby těla a série pohybů těla se ve skladbě nesmí opakovat.

Rozmanitost v pohybech těla je demonstrována následovně:

- užití všech základních typů pohybů těla provedených různorodými formami a styly,
- různé typy pohybů těla v různých rovinách a s různým tempem a dynamikou,
- pohyby těla prováděné s různými typy kroků i bez nich.

Srážky za Rozmanitost v pohybech těla:

- Družstvo nepředvedlo všechna požadovaná kritéria: -0,1
- Stejně či podobné pohyby těla se ve skladbě opakují: -0,1

Poznámka: Maximální srážka za Rozmanitost v pohybech těla je 0.1!

Tempo a dynamika

- **Pomalé a rychlé části kompozice**
 - Kompozice musí obsahovat pomalé a rychlé části a variace různých temp, které musí být během skladby předvedeny jasně a zřetelně všemi gymnastkami/ty.
 - Skladba musí obsahovat nejméně jednu jasně pomalou část a nejméně jednu jasně rychlou část.
- **Silové (tahové) a jemné části kompozice**
 - Kompozice musí být dynamická (musí být viditelné změny ve využití síly – rozdíly mezi napětím a uvolněním) a musí obsahovat různé styly ve využití jemných a tahových pohybů. Skladba musí obsahovat variace různých dynamik, které musí být během skladby předvedeny jasně a zřetelně všemi gymnastkami/ty.
 - Skladba musí obsahovat nejméně jednu jasně silovou (tahovou) část a nejméně jednu jasně jemnou část.

Srážky za Tempo a dynamiku:

- Absence alespoň jedné jasně rychlé části skladby: -0.1
- Absence alespoň jedné jasně pomalé části skladby: -0.1
- Absence alespoň jedné jasně silové (tahové) části skladby: -0.1
- Absence alespoň jedné jasně jemné části skladby: -0.1

3.1.3. Výraz a hudební doprovod (1,0 bodů)

Charakter a styl kompozice

Kompozice musí mít zřetelný a jasně definovaný charakter a styl. Charakter a styl kompozice musí setrvat během celé skladby. Atmosféra a idea kompozice musí tvořit celkovou jednotu a musí být zachovány během celé skladby.



Srážky za Charakter a styl kompozice:

- Kompozice nemá zřetelný a jasně definovaný charakter a styl:
 - během některých částí skladby -0,1
 - během celé skladby -0,2

Řeč těla a výraz

Kompozice musí být výrazová. Výraz musí být zřetelný ve všech pohybech těla a výrazovost musí setrvat v průběhu celé skladby. Výraz, styl a atmosféra skladby se prolínají celou kompozicí. Výraz je ztvárněn po celou dobu skladby především pohyby těla a sériemi pohybů těla, ne pouze oddělenými výrazy a gesty.

Kompozice musí ukázat estetický půvab, který musí být viditelný v pohybech, stylu a výrazu gymnastek. Výraz musí být vhodný věku, úrovni dovedností a schopnostem dané věkové kategorie. Výraz musí působit přirozeně. Přehrávání a dramatický výraz nejsou vhodné.

Srážky za Řeč těla a výraz:

- Kompozice není výrazová a/nebo výraz není vhodný pro ESG či danou věkovou kategorii:
 - během některých částí skladby -0,1
 - během celé skladby -0,2

Hudební doprovod

Hudební doprovod musí korespondovat s myšlenkou a výrazem kompozice. Pohyby, styl kompozice a rytmus hudebního doprovodu musí být v souladu. Pohyby gymnastek musí vyjadřovat hudbu a rytmus hudebního doprovodu. Změna rytmu hudebního doprovodu musí být viditelná ve změně rytmu pohybů.

Kompozice musí reflektovat strukturu hudebního doprovodu využíváním jednotlivých akcentů hudby, efektů a melodie hudebního doprovodu. Užití monotónního hudebního doprovodu není povoleno.

Hudební doprovod musí být rytmicky různorodý, proměnlivý a musí obsahovat změny tempa a dynamiky. Hudební doprovod musí obsahovat nejméně jednu jasně pomalou část, nejméně jednu jasně rychlou část, nejméně jednu jasně silnou část a nejméně jednu jasně jemnou část.

Téma, styl a úroveň obtížnosti hudebního doprovodu musí být vhodné pro danou věkovou kategorii. Družstvo musí prokázat schopnost vyjádřit daný hudební doprovod.

Hudební doprovod musí být ucelený. Pokud je hudební doprovod sestaven z různých částí, musí být odlišná hudební témata spojena plynule a musí se k sobě maximálně hodit. Mezery v hudbě nebo špatné přechody mezi hudebními tématy nejsou povoleny. Hudební doprovod může obsahovat přidané zvukové efekty, které však nesmí narušovat jednotu hudebního doprovodu. Kvalita hudebního doprovodu musí být dobrá.

Hudební doprovod nesmí být ukončen před nebo po dokončení posledního pohybu gymnastek/tů a nesmí být ukončen násilně či nepřirozeně.

Srážky za Hudební doprovod:

- Hudba nepodporuje kompozici (monotónní hudba):
 - během některých částí skladby -0,1
 - během celé skladby -0,2
- Hudba není různorodá a proměnlivá (absence alespoň jedné jasně rychlé, pomalé, silné a jemné části): -0,1
- Hudba není vhodná pro danou věkovou kategorii: -0,1
- Hudba končí před nebo po posledním pohybu gymnastek: -0,1
- Špatná provázanost hudby (nelogické kombinace hudebních doprovodů, špatná spojení jednotlivých částí hudebního doprovodu, zvukové efekty narušující jednotu hudebního doprovodu, hudba ukončena násilně či nepřirozeně apod.): -0,1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za Hudební doprovod je 0.6!

Penalizace za Hudební doprovod:

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty):**
-0,5 za nesprávný / nevyhovující hudební doprovod

3.1.4. Prvky spolupráce (0,8 bodů)

Skladba musí obsahovat různé prvky spolupráce jako např. týmová kolaborace bez zvedačky, kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky, synchronní pohybový element celého týmu či kánon celého týmu. Elementy kolaborací musí být jasně zřetelné a identifikovatelné.

Elementy kolaborací se mohou vyskytovat napříč celou kompozicí včetně úvodní a závěrečné pózy. Gymnastky/té musí během provádění těchto kolaborací aktivně spolupracovat.

Každý element kolaborace bude započítán vždy maximálně jednou, další elementy kolaborací nebudou hodnoceny. Skladba může obsahovat další typy kolaborací, ty však nebudou hodnoceny jako elementy kolaborací AV.

Hodnota každého úspěšně provedeného elementu kolaborace je 0,2 bodů. Provedení každého elementu kolaborace musí prokázat dobrou techniku. Elementy kolaborace s velkými chybami v provedení EXE (s chybami -0,3 bodů a více) nebudou započítány.

Prvek spolupráce	Max. počet	Hodnota pokaždé	Max. hodnota
Týmová kolaborace bez zvedačky	1	0,2	0,2
Kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky	1	0,2	0,2
Synchronní pohybový element celého týmu	1	0,2	0,2
Kánon celého týmu	1	0,2	0,2
			0,8

Týmová kolaborace bez zvedačky

Týmová kolaborace je druhem spolupráce mezi všemi gymnastkami. Může být provedena fyzickým kontaktem mezi gymnastkami, nebo přechodem přes, nad či skrze gymnastky. Kolaborace se musí viditelně účastnit každá gymnastka. Není povoleno provádět tuto kolaboraci v podskupinách.

Podpora jedné či více gymnastek je povolena, avšak během této kolaborace není povoleno provádět zvedačky.

Kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky

Celý tým musí tuto kolaboraci ve dvojicích a/nebo trojicích provést najednou či v krátkém časovém intervalu. Pohyby dvojic/trojic mohou být různé. Kolaborace může být provedena buď fyzickým kontaktem mezi gymnastkami, nebo přechodem přes, nad či skrze gymnastky.

Synchronní pohybový element celého týmu

Synchronní pohybový element celého týmu je pohyb nebo série pohybů provedená celým týmem ve stejný okamžik v naprosté jednotnosti. Celý tým musí provádět totožné pohyby jako např. pohyby těla, série pohybů těla, taneční kroky provedené s přidanými pohyby těla apod. Délka synchronního pohybového elementu celého týmu je alespoň 5 sekund / 8 dob.



Družstvo se během elementu může přesouvat nebo měnit formace, avšak všechny gymnastky musí předvádět stejné směry a úrovně během celého elementu.

Během elementu není povoleno provádět skoky, rovnováhy ani zvedačky či další spolupráce.

Kánon celého týmu

Kánon celého týmu je pohyb nebo série pohybů, při kterém jsou jednotlivé pohyby identicky opakovány všemi gymnastkami během stejné dlouhých časových intervalů. Jsou vyžadovány nejméně 3 identické časové intervaly předvedené velmi rychle po sobě.

Kánonu se musí účastnit každá gymnastka. Pohyby musí být provedeny celým tělem a identicky.

Srážky za Prvky spolupráce:

- každý chybějící prvek spolupráce: -0,2 / pokaždé

3.1.5. Penalizace

Zvedačky a spolupráce

Skladba nesmí obsahovat spolupráce, při kterých zvedaná gymnastka zcela ztratí kontakt s plochou a její tělo je kompletně podepřeno ostatními gymnastkami.

Výjimka pro kategorie Juniorky & Ženy:

Skladba může obsahovat jednu zvedačku bez jakékoliv hodnoty AV. Zvedaná gymnastka musí být během zvedačky aktivní (musí pomoci svou vlastní silou) a nesmí ztratit kontakt s ostatními gymnastkami.

V žádném případě nesmí zvedaná gymnastka stát na ostatních gymnastkách a nesmí být nesena (přenesena).

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,5 / pokaždé / za nepovolenou zvedačku a zvedačku neodpovídající pravidlům**

Akrobatické prvky – kategorie Juniorky a Ženy:

Skladba nesmí obsahovat jakékoliv akrobatické prvky včetně zvedaček.

Akrobatické prvky jsou prvky, kde gymnastka přechází přes vertikální osu (hlava – ramena – boky) s oporou o ruce, hlavu, nebo s letovou fází.

- Pre-akrobatické prvky jsou povoleny, pokud jsou provedeny mimo vertikální osu (hlava – ramena – boky).
- **Poznámka:** Kotoul (vpřed nebo vzad) bez letové fáze je chápán jako pohyb těla, a proto není považován za akrobatický prvek.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho (na základě návrhu většiny rozhodčích umělecké hodnoty): -0,5 / pokaždé / za akrobatický prvek v kategoriích Juniorky a Ženy**



3.2. Hodnocení Umělecké hodnoty (AV)

Maximální známka za Uměleckou hodnotu (AV) je 5,0 bodů.

Rozhodčí zaznamená strukturu a obsah skladby a zaznamená všechny srážky v oblasti AV za použití tabulky srážek pro Uměleckou hodnotu (AV).

Po skončení skladby rozhodčí:

- odečte všechny srážky od maximální hodnoty AV (5,0 bodů) (odečte srážky za chyby umělecké hodnoty a za chybějící prvky spolupráce),
- vypočítá celkovou známku AV,
- v případě nutnosti navrhne udělení penalizace.



4. PROVEDENÍ (EXE)

4.1. Požadavky na provedení

1. Provedení musí být jednotné a synchronní.
2. Všechny gymnastky musí předvést stejné prvky, a to současně, postupně, 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 nebo jednoho útvaru do jiného musí být plynulé. V rámci správné celkové techniky pohybů těla ESG musí být hlavní (vedoucí) pohyb těla reflektován všemi ostatními částmi těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla, nebo do centra prostřednictvím boků. Pohyby jsou společně svázány tím způsobem, že vyplývají jeden z druhého (do jisté míry se prolínají plynule jeden do druhého).
4. Při provedení musí být předvedena dobrá technika, rozsah a přesnost pohybů, variace v užití svalového napětí, uvolnění a síly, preciznost ve formacích a přesunech.
5. Při provedení musí být předvedeno dobré držení těla, koordinace, rovnováha, stabilita a rytmus.
6. Provedení musí prokazovat pohybové schopnosti družstva jako: koordinaci, flexibilitu, sílu, rychlost a vytrvalost.
7. Provedení musí působit výrazově a esteticky.
8. Gymnastky musí skladbu cvičit v souladu s dynamikou a rytmem hudby.
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 postavení/prvku a bilaterální práce, postoj.

4.2. Hodnocení provedení

Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Postoj, pozice stojné nohy, ramena a boky v linii, zdravotní aspekty	nepřesná linie (např. špatná linie stojné nohy při rovnováhách) ramena a boky nejsou v linii špatný postoj těžký dopad po zvedačce	ztráta kontroly těla během nebo na konci zvedačky	dopad ze skoku/výskoku se stále zakloněným trupem špatný postoj podporujících gymnastek během zvedačky
Základní gymnastická technika	nedostatečné napětí drobné rozdíly v provedení gymnastek nedostatek plynulosti/propojení nedostatek v lehkosti		
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)
Jednota	nedostatek synchronizace neprecizně provedené úrovně, roviny nebo směry nesoulad mezi pohyby a hudbou nepřesnost ve formacích		
Kolize mezi gymnastkami	provedení není narušeno provedení je mírně narušeno	provedení je zřetelně narušeno 1 gymnastkou	provedení je zřetelně narušeno 2 a více gymnastkami
Fyzické předpoklady: nedostatek v některé oblasti (flexibilita, koordinace, rychlost, síla, svalová kontrola, vytrvalost) během skladby	mírný nedostatek (celý tým/každá oblast)	jasný nedostatek (1-2 gymnastky/každá oblast)	jasný nedostatek (celý tým/každá oblast)
Požadavky a typy chyb	Srážka za chybu (pokaždé/každý prvek, pokud není jinak specifikováno)		
	Malá chyba: -0,1	Střední chyba: -0,2	Velká chyba: -0,3
Pohyby těla: nesprávná technika nesplnění základní charakteristiky pohybu těla	malé chyby v technice provedení prvku	částečně nesprávná technika provedení prvku	zcela nesprávná technika provedení prvku
Skoky a výskoky: nesprávná technika nesplnění základní charakteristiky (nezafixovaný tvar, nedostatečná výška skoku, špatná kontrola těla, těžký dopad)			
Rovnováhy: nesprávná technika nesplnění základní charakteristiky (nezafixovaný tvar, nedostatečný rozsah, špatná kontrola těla, nedostatečná rotace)			



Pád (dvě a více opor) v každém pohybu/prvku	-0,4 každá gymnastka/pokaždé
Chyby ve zvedačkách	- chyba ve zvedačce/zhroutení zvedačky: -0,5 pokaždé - pád gymnastky/gymnastek ze zvedačky na zem: -0,5 pokaždé
Technika ESG: nedostatečná technika ESG	-0,3 za celý program

Maximální hodnota provedení (EXE) je 10,0 bodů.

➤ **Penalizace hlavní/ho rozhodčí/ho: -0,5 / za každou chybějící nebo nadbývající gymnastku**

Panel rozhodčích pro provedení hodnotí provedení skladby a počítá chyby v provedení.

Rozhodčí pro provedení dávají své dílčí známky nezávisle a musí postupovat následujícím způsobem:

- spočítat veškeré chyby provedení a odečíst je od maximální známky za provedení (10,0),
- vypočítat celkovou známku za provedení.

5. ROZHODOVÁNÍ

5.1. Všeobecná ustanovení

Všechny/všichni rozhodčí musí mít platnou licenci (národní nebo mezinárodní).

ČS ESG eviduje seznam národních a mezinárodních rozhodčích ČR (členů ČS ESG), IFAGG eviduje seznam mezinárodních rozhodčích.

Pravidla nominací a kvalifikační požadavky pro národní a mezinárodní rozhodčí ČR (členů ČS ESG) stanoví Kvalifikační řád ČS ESG (Směrnice č. 2/2014 ČS ESG). Pravidla nominací a kvalifikační požadavky pro rozhodčí na mezinárodních soutěžích IFAGG Trophy a Mistrovství kontinentů stanoví předpisy a pravidla IFAGG.

5.2. Rozhodčí

5.2.1. Složení panelu rozhodčích a jejich povinnosti

Počet rozhodčích v panelu je 6 – 12 rozhodčích a 1 hlavní rozhodčí.

Rozhodčí jsou rozděleny/i do tří panelů rozhodčích:

- technický hodnota (TV) – panel je sestaven ze 2 – 4 rozhodčích,
- umělecká hodnota (AV) – panel je sestaven ze 2 – 4 rozhodčích,
- provedení (EXE) – panel je sestaven ze 2 – 4 rozhodčích.

Povinnosti a odpovědnosti rozhodčích:

- Všechny/všichni rozhodčí musí udělovat známky nezávisle na ostatních.
- Během soutěže nesmí rozhodčí diskutovat známky s ostatními rozhodčími, s trenérkami/ry nebo gymnastkami.
- Každý panel rozhodčích pracuje nezávisle a uděluje známky bez ohledu na známky ostatních panelů.

Všechny/všichni rozhodčí posílají výsledné známky hlavní/mu rozhodčí/mu soutěže.

Po první skladbě soutěžní kategorie se rozhodčí obvykle schází v rámci jejich panelu a společně zkontrolují rozdíl ve známkách (nastaví hladinu rozhodování). Rozhodčí musí udělit svou známku dříve, než dojde ke schůzi rozhodčích. Povinností je, aby každá/y rozhodčí měla/měl dostatečný podklad pro udělení známky.

5.2.2. Hlavní rozhodčí

Hlavní rozhodčí musí být dobrým příkladem co se týká chování a vystupování pro všechny rozhodčí panelu.

Hlavní rozhodčí komunikuje detaily soutěže (např. harmonogram soutěže, seznam rozhodčích apod.) s předsednictvem ČS ESG a řídí soutěž s ohledem na platná pravidla, regule a předpisy.

Práva a povinnosti hlavní/ho rozhodčí/ho:

- řídí poradu rozhodčích před začátkem soutěže,
- řídí losování rozhodčích do jednotlivých panelů,
- kontroluje, zda rozchody mezi známkami rozhodčích jsou v souladu s pravidly,
- svolává schůzku rozhodčích, pokud jsou rozchody příliš vysoké,
- uděluje penalizace,
- ověřuje a potvrzuje známky v počítačovém programu před jejich uveřejněním,
- může povolit opakování skladby v závažných důvodech „force majeure“,
- může přerušit skladbu z technických důvodů nebo v případě ohrožení.



Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m:

Penalizace se udělují zvlášť a jsou odečítány od finální dílčí známky.

Umělecká hodnota (AV):

- Disciplína trenérů/trenérek, gymnastek či dalších oficiálních osob týmu:
 - Hlasité zvuky nebo hudba vycházející z prostoru mimo soutěžní plochu: -0,3
 - Jakákoliv asistence či podpora pro lepší provedení skladby: -0,3
 - Gymnastky se rozcvičují v prostoru před soutěžní plochou: -0,3
 - trenéři/trenérky a náhradnice nesetrvávají během soutěžní skladby v prostoru pro ně určeném: -0,3

- Penalizace udělované na základě návrhu většiny rozhodčích AV a současně hlavní/m rozhodčí/m:
 - zakázaný prvek/zvedačka: -0,5 / pokaždé
 - nesprávný/nevyhovující hudební doprovod: -0,5
 - politické nebo náboženské napadení/urážka: -0,3
 - nástup družstva je příliš dlouhý, je doprovázen hudbou, nebo přidanými pohyby: -0,3
 - dres, účes a make-up neodpovídající požadavkům:
 - u 1 gymnastky: - 0,1
 - u 2 a více gymnastek: - 0,2

- Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m na základě návrhu časových rozhodčích:
 - časový limit: -0,1 za každou přebývajících nebo chybějících sekundu

- Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m na základě návrhu pomezních rozhodčích:
 - flek na koberci z nepovolené barvy na vlasy: -0,2 / pokaždé / každý flek
 - ztráta předmětů (make-up, vlasové dekorace, ťapky apod.): -0,1 / pokaždé / každý předmět

Provedení (EXE):

- Chybějící nebo nadbývajících gymnastka: -0,5 za každou chybějících nebo nadbývajících gymnastku

- Penalizace udělované hlavní/m rozhodčí/m na základě návrhu pomezních rozhodčích:
 - překročení soutěžní plochy: dotek země mimo soutěžní plochu (její hranice): -0,1 / pokaždé

5.2.3. Pomezní rozhodčí

Na protilehlých rozích závodní plochy musí být minimálně 2 čárové/í rozhodčí, které/ří kontrolují hranice závodní plochy.

Práva a povinnosti pomezní rozhodčí:

- Hlásí (signalizují) každé překročení hranic závodní plochy (praporkem nebo jiným signálem) a zároveň o každém překročení hranic závodní plochy učiní písemný záznam, který po skončení skladby zašlou hlavní/mu rozhodčí/mu, která/ý uděluje penalizaci. Penalizace bude odečtena z dílčí známky za provedení.
- Po skončení soutěžní skladby posbírání všechny ztracené předměty ze soutěžní plochy a zároveň o každém ztraceném předmětu učiní písemný záznam, který po skončení skladby zašlou hlavní/mu rozhodčí/mu, která/ý uděluje penalizaci. Penalizace bude odečtena z dílčí známky za provedení.
- Po skončení soutěžní skladby zaznamená každý flek na koberci z nepovolené barvy na vlasy a zároveň o každém fleku učiní písemný záznam, který po skončení skladby zašlou hlavní/mu rozhodčí/mu, která/ý uděluje penalizaci. Penalizace bude odečtena z dílčí známky za provedení.



5.2.4. Časová rozhodčí

Pro národní soutěže ESG je vyžadována minimálně 1 časová rozhodčí. V případě 2 časových rozhodčích měří rozhodčí trvání skladby nezávisle na sobě.

Časové/í rozhodčí zaznamenávají časový údaj o délce skladby pro každé družstvo zvlášť v písemné podobě.

V případě, že délka skladby na základě měření alespoň jedné/noho časové/ho rozhodčí/ho neodpovídá pravidlům, časové/í rozhodčí předloží časomíru se zafixovaným měřením délky skladby hlavní/mu rozhodčí/mu, hlavní rozhodčí měření překontroluje a potvrdí/udělí penalizaci.

Měření času začíná od prvního pohybu poté, co gymnastky zaujaly začáteční pózu na závodní ploše.

Měření času se zastaví, jakmile všechny gymnastky zcela ukončí pohyb.

6. VÝPOČET ZNÁMKY

6.1. Všeobecná ustanovení

Výsledná známka zahrnuje 3 dílčí známky za technickou hodnotu (TV), uměleckou hodnotu (AV) a provedení (EXE).

Výsledná známka za jedno provedení soutěžní skladby je:

20,0 bodů – kategorie Juniorky a Ženy

- maximální známka za technickou hodnotu (TV): 5,0
- maximální známka za uměleckou hodnotu (AV): 5,0
- maximální známka za provedení (EXE): 10,0

19,0 bodů – kategorie Děti 8–10 let, 10–12 let a 12–14 let

- maximální známka za technickou hodnotu (TV): 4,0
- maximální známka za uměleckou hodnotu (AV): 5,0
- maximální známka za provedení (EXE): 10,0

18,3 bodů – kategorie Děti 8 let a mladší (pouze pro národní pravidla ČS ESG)

- maximální známka za technickou hodnotu (TV): 3,3
- maximální známka za uměleckou hodnotu (AV): 5,0
- maximální známka za provedení (EXE): 10,0

Známky za první provedení se sčítají se známkami za finálové/druhé provedení (pro získání celkových výsledků/pořadí).

Maximální celková známka za dvě provedení je

- 40,00 bodů pro kategorie Juniorky a Ženy,
- 38,00 bodů pro kategorie děti 8–10 let, 10–12 let a 12–14 let,
- 36,60 bodů pro kategorie děti 8 let a mladší (pouze pro národní pravidla ČS ESG).

Panel rozhodčích technické hodnoty (TV) hodnotí požadované technické prvky předvedené ve skladbě a počítá dílčí známku za technickou hodnotu skladby (0,00 – 6,00 bodů v kategoriích Juniorky a Ženy; 0,00 – 4,00 bodů v kategoriích děti 8–10 let, 10–12 let a 12–14 let; 0,00 – 3,30 bodů v kategorii děti 8 let a mladší).

Panel rozhodčích umělecké hodnoty (AV) hodnotí uměleckou hodnotu předvedené skladby, počítá dílčí známku za uměleckou hodnotu skladby (0,00 – 5,00) a předkládá návrhy na penalizace.

Panel rozhodčích provedení (EXE) hodnotí provedení předvedené skladby, počítá dílčí známku za provedení skladby (0,00 – 10,00).



6.2. Výpočet dílčích známek

Výsledné dílčí známky jsou průměry známek každého panelu (technická hodnota, umělecká hodnota, provedení).

Podle počtu jednotlivých rozhodčích v panelu se dílčí známky vypočítají následovně:

Výpočet dílčí známky pro panel 4 rozhodčích:

- Rozdíl mezi středními známkami, které se berou v potaz pro výpočet dílčí známky, nesmí být větší než 0,3 bodů.

Výpočet dílčí známky pro panel 3 rozhodčích:

- Rozdíl mezi krajními známkami (resp. rozdíl mezi všemi třemi známkami) nesmí být větší než 0,4 bodů.

Výpočet dílčí známky pro panel 2 rozhodčích:

- Rozdíl mezi krajními známkami (resp. rozdíl mezi oběma známkami) nesmí být větší než 0,3 bodů.

7. ZMĚNA PRAVIDEL

Technická komise IFAGG je zodpovědná za úpravu Mezinárodních pravidel. Každá úprava pravidel musí být schválena předsednictvem IFAGG. Předsednictvo ČSESG je zodpovědné za překlad a úpravu národních pravidel.



PŘÍLOHA: TECHNIKA ESG

1. Filozofie ESG
2. Základní gymnastická technika
3. Charakteristika rovnováh
4. Charakteristika skoků a výskoků
5. Základní technika a charakteristika pohybů těla
6. Variace pohybů těla
7. Série pohybů těla
8. Charakteristika ostatních pohybových skupin

1. Filozofie ESG

Estetická skupinová gymnastika je stylizovaný přirozený pohyb celého těla, v němž pánev (kyčle/boky) tvoří základní pohybové centrum. Pohyb vykonávaný jednou částí těla se odráží v celém těle.

Filosofie tohoto sportu je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech prováděných s přirozeným využitím napětí a plynulost pohybů je podporována přirozeným dýcháním. Harmonické pohyby přechází přirozeně jeden v druhý, jako by každý z nich byl vytvořen pohybem předchozím. Všechny pohyby musí být provedeny plynule. Pohyby musí být zřetelně/čistě rozpoznatelné a ukazovat různorodost v dynamice a rychlosti.

Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být provedeny s využitím techniky pohybů celého těla, přechody z jednoho pohybu nebo útvaru do jiného musí být plynulé. V rámci správné celkové techniky těla ESG je hlavní (vedoucí) pohyb těla reflektován všemi ostatními částmi těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla, nebo do centra (boků/pánve/kyčlí). Pohyby jsou společně svázány tak, že vyplývají jeden z druhého.

2. Základní gymnastická technika

Jako součást techniky ESG musí být prováděny (předváděny) základní gymnastické techniky. Dobré gymnastické techniky ukazují / skládají se z následujících požadavků:

- správný, přirozený postoj a čistá linie boků a ramen,
- dostatečné vytočení nohou,
- dobrý rozsah (nohou, kolen, kotníků, paží, rukou),
- dobrá technika chodidel, zejm. v krocích, poskocích a skocích včetně odrazů ve skocích/výskocích,
- přesnost pohybů,
- variabilita ve využití svalového napětí, uvolnění a síly,
- dobrá koordinace, stabilita a rytmus.

Dobrou techniku umožňují schopnosti gymnastek/tů jako koordinace, flexibilita, síla, rychlost a vytrvalost. Schopnosti gymnastek, bilaterální svalová práce a dobrá technika ve vzájemné rovnováze umožňují gymnastkám provádět všechny pohyby zdravým a bezpečným způsobem.

3. Charakteristika rovnováh

Všechny rovnovážné prvky musí být prováděny čistě. Doba setrvání v rovnováhách musí být zřetelná. Tvar musí být zafixován a dobře definován během doby provádění rovnováhy.

Všechny rovnováhy musí mít tyto charakteristiky:

- zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto),
- dostatečná výška zvednuté nohy,
- dobrá kontrola těla během rovnováhy a po rovnováze,
- provedeno na vysokém relevé, nebo na celém chodidle.

Rovnováhy mohou být statické nebo dynamické.



Charakteristika statických rovnováh:

- provedeny s podporou na jedné noze (na chodidle, koleni, nebo v pozici „kozák“),
- volná noha zvednutá minimálně na 90°,
- pouze jedna noha může být pokrčena.

Charakteristika dynamických rovnováh (obraty, proměnády, podmetenky):

Obraty:

- rotace o min. 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru,
- obě nohy mohou být pokrčeny během obrátů,
- každá statická rovnováha s min. 360° rotací v zafixovaném tvaru bude počítána jako dynamická rovnováha,
- jestliže není provedena požadovaná rotace (min. 360°) každou gymnastkou, prvek nebude počítán jako rovnováha.

Proměnády (tourlents – pomalý posun paty):

- rotace o min. 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru,
- pokud je provedena proměnáda s rotací o 360°, jsou povoleny maximálně 4 opory paty,
- proměnáda musí být zahájena ihned po zafixování tvaru rovnováhy.

Podmetenky:

- rotace o 360° od ramen po linii boků musí být dokončena.

4. Charakteristika skoků a výskoků

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během rotace při rotačním skoku/výskoku,
- dostatečnou výšku a odraz během skoku,
- dobrou kontrolu těla během a po dopadu,
- lehký dopad.

5. Základní technika a charakteristika pohybů těla

Vlna celého těla

Vlna celého těla vpřed (základní forma)

Vlna vpřed začíná mírným uvolněním těla a pánev se mírně vysune vzad pro nabrání rychlosti. Prostřednictvím polooblouku směrem dolů jsou boky (pánev) vysunuty vpřed a směrem vzhůru a vyvolají tím pohyb páteře ve formě vlny. Vlna začíná v bocích (kyčlích/pánvi) a pokračuje viditelně jako vlnovitý pohyb procházející celým tělem. Vlna končí protažením.

Charakteristiky:

- uvolnění a nabrání rychlosti pro pohyb (s výdechem),
- spodní část pánve posunout vpřed a nahoru,
- vlna prochází celým tělem (s nádechem) a končí v protažení.

Vlna celého těla vzad (základní forma)

Vlna začíná vysunutím spodní části pánve vpřed a protažením těla nahoru, pohyb hrudníkem vpřed umožní ohnutí krku vzad. Vysazením pánve vzad se hrudník pohybuje vpřed a hlava v záklonu jde jako poslední. Vysazením pánve vzad se hrudník pohybuje vpřed a hlava v záklonu jde jako poslední.

Pohyb vzhůru začíná podsazením a následuje pohybem páteře, což vytvoří formu kruhové vlny (pánev během vlny opisuje kruh vpřed, dolů, vzad a vzhůru). Vlna prochází celým tělem a končí v protažení.

Charakteristiky:

- protažení a nabrání rychlosti pro pohyb (s nádechem),
- posun pánve vzad,
- vlna prostupuje celým tělem (s výdechem) a končí protažením.



Vlna celého těla stranou (základní forma)

Vlna začíná mírnou relaxací těla s váhou na jedné noze. 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 vyvažuje celý pohyb uvolněním na opačnou stranu (pak se přenáší na druhou stranu). Vlna pokračuje směrem nahoru přes páteř a horní část těla se zvedá ve formě vlny. Hlava plyne v pohybu jako poslední. Vlna prostupuje celým tělem a končí v protažení. Charakteristiky:

Charakteristiky:

- uvolnění a nabrání rychlosti pro pohyb (s výdechem),
- pánev posunout na jednu stranu,
- vlna prochází celým tělem (s nádechem) a končí v protažení.

Swing celého těla (základní forma)

Swing se skládá ze 3 částí:

- protažení/výrazné napětí pro nabrání rychlosti (s nádechem),
- při swingovém pohybu se horní část těla uvolní (s výdechem) – výrazný impuls a zrychlení horní části těla, které je uvolněné,
- ukončení pohybu v dobře kontrolované pozici v napětí (s nádechem).

Důležité v tomto pohybu je střídání napětí a uvolnění, stejně jako síly a měkkosti. Swing může být proveden např. vpřed, ze strany na stranu a v horizontální rovině.

Klony

Klony mohou být prováděny různými směry, např. vpřed, stranou a vzad.

Charakteristiky:

- čistý a kontrolovaný tvar,
- ramena musí být ve stejné linii a klon musí být dobře viditelný u celé horní části těla,
- je ukázána oblouková forma páteře (*pozn.: nedochází ke zlomení v jedné části páteře*).

Rotace těla

Charakteristiky:

- rozdíl mezi směrem ramen a boků musí být jasně viditelný (minimum 75° úhel mezi rameny a linií boků),
- čistý a kontrolovaný tvar a směr.

Kontrakce těla

Při kontrakci jsou svaly horní části těla aktivní (aktivně staženy) a zbytek těla přirozeně kontrakci odráží.

Břišní kontrakce (základní forma): břišní svaly jsou v kontrakci (stažené), boky (pánev) jsou předsunutě vpřed, hrudník je vtažen dovnitř, ramena se vysouvají vpřed a záda jsou zakulacená.

Kontrakce stranou (základní forma): boční svaly jsou stažené a stejné rameno a boky jsou taženy k sobě.

Charakteristiky:

- aktivní práce svalů (břišních, bočních nebo zádočných) je zřetelná vůči centru těla,
- zbytek těla přirozeně kontrakci odráží.



Výpad těla nebo naklonění

Ve výpadu těla (lean) je předváděno naklonění celého těla, zatímco v naklonění (lunge) pouze horní část těla (od boků výše) musí tvořit úhel (minimálně 45°) mezi trupem a nohama. Naklonění a výpady mohou být prováděny s podporou ruky(rukou) a svalová kontrola a rovná linie páteře musí být zřetelně viditelné.

Charakteristiky:

- čistý a kontrolovaný tvar a linka, páteř je rovná a protažená,
- dobrá svalová kontrola a postoj těla.

Uvolnění těla

Výchozím postavením pro uvolnění je velice dobře kontrolovaná pozice (malé protažení s nádechem). V uvolnění (s výdechem) se boky (pánve) lehce předsouvají dopředu, záda jsou ohnutá, krk a hlava přirozeně dokresluje pohyb a je společně s rameny uvolněná. Uvolnění pokračuje dále do napětí nebo plynule do jiného pohybu.

Charakteristiky:

- uvolnění těla,
- přesunutí boků (pánve).

6. Variace pohybů těla

Pohyby těla mohou být variovány jejich kombinováním s různými druhy pohybů rukou, nohou, kroků nebo poskoků a jejich prováděním v různých úrovních a směrech.

Pohyby těla mohou být rovněž variovány jejich kombinováním mezi sebou (např. výpad/naklonění a rotace). Kombinace dvou pohybů těla ve stejný okamžik jsou počítány pouze jako jeden pohyb těla.

7. Série pohybů těla

V sériích pohybů těla jsou dva a více různých pohybů těla prováděny po sobě, přičemž jsou plynule propojeny (jeden pohyb přechází v další). Plynulost je podporována přirozeným dýcháním a využitím techniky celého těla logickým způsobem: pohyby směrem z centra těla a pohyby směřující do centra těla následují jeden druhý v logickém pořadí.

V sériích pohybů těla mohou být použity jakékoliv druhy pohybů těla (včetně variací základních pohybů těla a pre-akrobatických prvků – např. kotouly).

8. Charakteristika ostatních pohybových skupin

Pohyby paží a rukou

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.

Pohyby nohou

Pohyby nohou musí být provedeny dobrou technikou zahrnující dobré napětí, vytočení nohou, dobrý rozsah a správná pozice boků při zvedačkách a spoluprácích.

Krokové série

Krokové série musí rozvíjet gymnastickou hbitost. Kroky a poskoky musí být provedeny dobrou technikou a koordinací těla a musí být rytmické.



Akrobatické prvky

V akrobatických prvcích musí být dobrá svalová kontrola, koordinace a hbitost.

Prvky ohebnosti

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.