

MEZINÁRODNÍ FEDERACE ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY IFAGG



a

ČESKÝ SVAZ ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY



SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY KRÁTKÝ PROGRAM

platná od: 1. ledna 2026
platná do: 31. prosince 2028

aktualizováno: 1. ledna 2026

OBSAH:

1. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ.....	4
1.1. ZÁKLADNÍ IDEA KRÁTKÉHO PROGRAMU	4
1.2. VĚKOVÉ KATEGORIE	4
1.3. SOUTĚŽÍCÍ DRUŽSTVO	5
1.3.1. Počet gymnastek	5
1.4. SOUTĚŽNÍ PROGRAM	5
1.4.1. Délka soutěžního programu	5
1.4.2. Hudební doprovod	6
1.5. SOUTĚŽNÍ PLOCHA	7
1.6. GYMNASTICKÝ ÚBOR, ÚČES A MAKE-UP	7
1.6.1. Gymnastický úbor	7
1.6.2. Účes	8
1.6.3. Make-up.....	9
1.7. DISCIPLINÁRNÍ USTANOVENÍ.....	10
1.7.1. Doping	10
1.7.2. Disciplína gymnastek a trenérek/trenérů	10
2. TECHNICKÁ HODNOTA (TV).....	11
2.1. POŽADOVANÉ PRVKY SOUTĚŽNÍ SKLADBY.....	11
2.1.1. Pohyby těla a série pohybů těla	11
2.1.2. Rovnováhy a série rovnováh.....	13
2.1.3. Skoky, výskoky a série skoků a výskoků	14
2.1.4. Série kroků, skoků a poskoků	15
2.1.5. Akrobatické prvky.....	15
2.1.6. Prvky flexibility	16
2.1.7. Kombinované série (série složené z různých pohybových skupin)	17
2.2. TECHNICKÉ PRVKY A HODNOCENÍ TECHNICKÉ HODNOTY	18
2.2.1. Technické prvky	18
2.2.2. Požadované technické prvky pro kategorie Děti 8-10 & 10-12 let.....	19
2.2.3. Požadované technické prvky pro kategorie Děti 12-14 let.....	21
2.2.4. Požadované technické prvky pro kategorie juniorky a ženy	23
2.2.5. Hodnocení Technické hodnoty	25
3. UMĚLECKÁ HODNOTA (AV)	26
3.1. POŽADOVANÉ KOMPONENTY SKLADBY	26
3.1.1. Gymnastická kvalita	26
3.1.2. Struktura kompozice	27
3.1.3. Výraz a hudební doprovod	29
3.1.4. Elementy spolupráce	31
3.1.5. Penalizace	33
3.1.6. Hodnocení Umělecké hodnoty	36
3.1.7. Tabulka srážek Umělecké hodnoty	37
4. PROVEDENÍ (EXE).....	39
4.1. POŽADAVKY PROVEDENÍ	39
4.2. HODNOCENÍ PROVEDENÍ.....	39
4.3. TABULKA SRÁŽEK PROVEDENÍ.....	40



5.	ROZHODOVÁNÍ.....	41
5.1.	OBEČNÉ INFORMACE	41
5.2.	PANEL ROZHODČÍCH.....	41
5.2.1.	Hodnotící panely	41
5.2.2.	Hlavní rozhodčí	41
5.2.3.	Pomezní rozhodčí	42
5.2.4.	Rozhodčí časomíry	42
6.	VÝPOČET ZNÁMEK	44
6.1.	OBEČNÉ INFORMACE	44
6.1.1.	Dětské kategorie	44
6.1.2.	Kategorie juniorek a žen	44
6.2.	VÝPOČET DÍLČÍCH ZNÁMEK	45
7.	ZMĚNA SOUTĚŽNÍCH PRAVIDEL	45
8.	PŘÍLOHA SOUTĚŽNÍCH PRAVIDEL	46

SOUTĚŽNÍ PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY PRO KATEGORIE KRÁTKÉHO PROGRAMU

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

1. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Estetická skupinová gymnastika se skládá ze stylizovaných a přirozených pohybů celého těla, při nichž jsou boky základním centrem pohybu. Filozofie tohoto sportu je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech prováděných s přirozeným využitím síly. Tento sport kombinuje tanec a gymnastiku s ladností a krásou.

1.1. ZÁKLADNÍ IDEA KRÁTKÉHO PROGRAMU

Cílem krátkého programu je ukázat techniku ESG, bilaterální svalovou práci a fyzické schopnosti gymnastek. Krátký program nabízí snadný způsob, jak vniknout do světa ESG.

Základní idea krátkého programu:

- seznam požadovaných technických prvků,
- celá kompozice musí být propojena jako série různých pohybových skupin,
- bilaterální práce celého těla (pohyby těla, skoky, rovnováhy – viz seznam požadovaných technických prvků),
- nejsou povoleny zvedačky (s výjimkou pro kategorie juniorek a žen),
- pro kategorie juniorek a žen nejsou povoleny akrobatické prvky.

1.2. VĚKOVÉ KATEGORIE

Soutěže v kategoriích krátkého programu jsou otevřené pro gymnastky ženského pohlaví.

Oficiální soutěže jsou organizovány v následujících věkových kategoriích:

Děti 8 let a mladší: gymnastky ve věku 8 let a méně.

2 členky družstva mohou být o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.

Děti 8-10 let: gymnastky ve věku 8, 9 a 10 let.

2 členky družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.

Děti 10-12 let: gymnastky ve věku 10, 11 a 12 let.

2 členky družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.

Děti 12-14 let: gymnastky ve věku 12, 13 a 14 let.

2 členky družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.

Juniorky: gymnastky ve věku 14, 15 a 16 let.

2 členky družstva mohou být o jeden rok mladší nebo o jeden rok starší než je stanovena věková hranice.

Ženy: gymnastky ve věku 16 let a starší.

2 členky družstva mohou být o jeden rok mladší než je stanovena věková hranice.

Věk gymnastky se určuje na základě roku narození, nikoli skutečného data narození.

Výjimka pro národní soutěže ČS ESG:

Pro národní soutěže všech věkových kategorií uvedených v čl. 1.2 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. SOUTĚŽÍCÍ DRUŽSTVO

1.3.1. Počet gymnastek

Družstvo se skládá ze 4–15 nominovaných gymnastek po dobu trvání soutěžní sezóny. Náhradní gymnastka je součástí družstva.

Pro každou konkrétní soutěž se družstvo skládá ze 4–14 gymnastek na soutěžním koberci pro dětské kategorie a ze 4–10 gymnastek na soutěžním koberci pro kategorie juniorek a žen. Nominace na každou soutěž během stejné sezóny musí být provedena z (maximálně) 15 nominovaných gymnastek.

Pokud družstvo zahájí program se 4 nebo více gymnastkami a v polovině skladby některá gymnastka z jakéhokoli důvodu odstoupí, bude družstvo penalizováno za chybějící gymnastku a za gymnastku, která opustila soutěžní plochu:

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího:** - 0.5 za každou chybějící gymnastku nebo gymnastku navíc oproti požadovanému počtu gymnastek
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího:** - 0.5 za každou gymnastku, která opustí soutěžní plochu během soutěžního programu

1.4. SOUTĚŽNÍ PROGRAM

1.4.1. Délka soutěžního programu

Povolená délka soutěžního programu je 1 min 25 s – 1 min 45 s.

Tento časový limit nesmí být překročen. 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 rozhodčího** (na základě návrhu obou **rozhodčích časomíry**): -0.1 za každou chybějící nebo přebývající celou sekundu

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

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): - 0.3 za dlouhý nástup, s hudbou nebo s přidanými pohyby

1.4.2. Hudební doprovod

V kategoriích krátkého programu je stejné hudební téma pro každé družstvo.

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.

Musí být nahrána jedna hudební skladba v elektronickém formátu. Hudba musí být poskytnuta organizátorům v požadované formě.

Na žádost organizátorů nebo hlavní/ho rozhodčí/ho musí být poskytnuty následující informace:

- název klubu/družstva,
- země,
- soutěžní kategorie,
- délka skladby,
- jméno/jména skladatele/skladatelů,
- název skladby,
- název zvoleného požadovaného hudebního tématu.

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.

Celková kompozice včetně pohybů, hudebního doprovodu a gymnastického úboru musí být estetická a nesmí provokovat, napadat či urážet jakékoliv osoby, nesmí vyjadřovat jakékoliv náboženství, národnost či politické názory.

Hudební doprovod s jakýmkoliv provokativním, vulgárním či nevhodným textem není povolen a bude mít za následek penalizaci v AV.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**):
 - 0.3 za náboženskou, národnostní, politickou či jakoukoliv jinou urážku

1.5.2.1. Požadované hudební téma pro dětské kategorie

Pro dětské kategorie je požadovaným hudebním tématem pro roky 2026–2028 **Svět animace / Všechny animované filmy**.

Hudební doprovod musí pocházet z animovaných filmů, seriálů nebo krátkých filmů jakékoli éry a stylistického pozadí, včetně soundtracků z filmů, jejichž hlavní téma nebo narativ se soustředí na animované postavy a světy.

Povoleny jsou originální partitury a ikonické písně stejně jako adaptace, které zachycují dynamickou, živou a narativní podstatu animace.

Široké spektrum hudebních žánrů je přijatelné za předpokladu, že výběr zachovává základního ducha a imaginativní svět animovaných filmů.

Jemné zvukové efekty lze použít výhradně k vylepšení nebo propojení částí hudby, pokud neohrozí její soudržnost.

Převážná část hudby musí zůstat v požadovaném hudebním tématu. Různá aranžmá (rocková, soudobá, moderní, vokální, instrumentální atd.) jsou povolena, pokud nepřesahují více než 50 % hudebního doprovodu.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): - 0.5 za nesprávné hudební téma

1.5.2.1. Požadované hudební téma pro kategorie juniorek a žen

Pro kategorie juniorek a žen je požadovaným hudebním tématem pro roky 2026–2028 **Muzikál (ze všech období)**.

Vybraný hudební doprovod musí pocházet z divadelních muzikálů a/nebo hudebních filmových produkcí jakékoli éry, zahrnující jak klasická, tak i současná díla.

Dílo by mělo ztělesňovat charakteristické rysy hudebního divadla nebo filmových soundtracků a demonstrovat rozmanitost rytmu, melodie a dynamiky.

Povoleny jsou jak vokální, tak orchestrální prvky, pokud umocňují narativní a emocionální rozměry charakteristické pro muzikály a filmové partitury.

Jemné zvukové efekty lze použít výhradně k vylepšení nebo propojení částí hudby, pokud neohrozí její soudržnost.

Hudba musí být expresivní, nuancovaná a vhodná pro danou věkovou kategorii, přičemž zachovává soudržnou a plně rozvinutou strukturu.

Převážná část hudby musí zůstat v požadovaném hudebním tématu. Různá aranžmá (rocková, soudobá, moderní, vokální, instrumentální atd.) jsou povolena, pokud nepřesahují více než 50 % hudebního doprovodu.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): - 0.5 za nesprávné hudební téma

1.5. 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 rozhodčího** (na základě návrhu **pomezí rozhodčí**): - 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)

1.6. GYMNASTICKÝ ÚBOR, ÚČES A MAKE-UP

1.6.1. Gymnastický úbor

Gymnastický úbor používaný družstvem musí být gymnastický trikot nebo kombinéza s estetickým vzhledem, který odpovídá duchu soutěžního sportu.

Gymnastický úbor musí být identický (co do materiálu a stylu) a ve stejných barvách pro všechny členy družstva. Pokud je však gymnastický úbor vyroben z vzorovaného materiálu, jsou tolerovány některé drobné rozdíly způsobené střihem. Gymnastický úbor musí zůstat po celou dobu programu nezměněn.

Gymnastky musí předvést program v jakýchkoli špičkách či tlapkách běžové barvy.

Gymnastický úbor musí být gymnastický trikot nebo kombinéza, se sukní nebo bez sukně, vyrobená z neprůhledného materiálu, s výjimkou rukávů, výstřihu a nohavic v části pod rozkrokem. Výstřih trikotu nesmí být vpředu nižší než horní část hrudníku a vzadu nižší než spodní část lopatek. Sukně musí být dostatečně dlouhá, aby zakrývala rozkrok vpředu a hýždě vzadu.

Gymnastický úbor musí dobře sedět a nesmí odvádět pozornost, bránit jasnému pohledu na pohyby nebo narušovat hodnocení provedení.

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 tejpý 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, kotnících a/nebo krku,
- náušnice či jakýkoliv jiný druh šperků,
- LED diody umístěné na závodním trikotu,
- rukavice či rukávy na dlaních,
- příliš velké ozdoby nebo dekorativní prvky bránící rozhodčím v hodnocení skladby,
- kalhoty.

Celková kompozice včetně pohybů, hudebního doprovodu a gymnastického úboru musí být estetická a nesmí provokovat, napadat či urážet jakékoliv osoby, nesmí vyjadřovat jakékoliv náboženství, národnost či politické názory.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**):
 - 0.3 za náboženskou, národnostní, politickou či jakoukoliv jinou urážku

1.6.2. Účes

Vlasy (s výjimkou krátkých střihů vlasů) musí být bezpečně svázané. Jsou povoleny malé vlasové dekorace (např. ozdobná gumička do vlasů okolo drdolu), přičemž max. velikost všech dekorací může být dohromady cca 5x10 cm, výška od vlasů max. 1 cm. Dekorace musí být stejné pro všechny gymnastky. Účes gymnastek musí zůstat nezměněn po celou dobu soutěžní skladby. Výška drdolu nesmí přesáhnout 10 cm. Každý účes, který nesplňuje předpisy, bude mít za následek penalizaci v AV.

Účes gymnastek musí zůstat nezměněn od začátku do konce programu. Každý zničený účes bude mít za následek penalizaci v AV.

Upřesnění: Ztráta malých sponek (pinetek) do vlasů a malých kamínků nebude penalizována.

Není povoleno používat barvy na vlasy, které se mohou přenést na soutěžní plochu.

1.6.3. Make-up

Make-up by měl odpovídat zásadám soutěžního sportu, nikoli show nebo představení. Je povolen sportovní, umírněný a estetický make-up. Divadelní make-up, kresby nebo jiné obrázky na obličeji, kamínky nebo flitry, třpytivé stíny, příliš tmavá/nepřirozená barva rtěnky, barevné kontaktní čočky atd. nejsou povoleny. Umělé řasy jsou povoleny (ale ne delší než 1 cm). Není povoleno používat žádný druh šperků.

Gymnastky nesmějí poškodit soutěžní plochu používáním jakýchkoli materiálů, které se mohou přenést na soutěžní plochu (barvy na vlasy, make-up, barva oblečení atd.).

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): -0.1 za jednu gymnastku a -0.2 za dvě a více gymnastek s trikotem, účesem, šperky či make-upem proti pravidlům
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): -0.1 za každý poničený (rozpadnutý) účes
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu **pomezní rozhodčí**): -0.1 za každou ztracenou věc (třapka, vlasová dekorace atd.)
- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu **pomezní rozhodčí**): -0.2 za každý flek, skvrnu na soutěžní ploše

1.7. DISCIPLINÁRNÍ USTANOVENÍ

1.7.1. Doping

Viz IFAGG General Rules.

Podmínkou účasti na akcích pořádaných IFAGG je dodržování anti-dopingových pravidel. Všechny/všichni gymnastky/i, 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/>.

1.7.2. Disciplína gymnastek a trenérek/trenérů

Všechny týmy a trenéři/ky respektují a neruší soutěžní tým, rozhodčí a obecenstvo během soutěže nebo oficiálního tréninku. Hlasité zvuky, hlasy nebo hudba vycházející z prostoru mimo soutěžní plochu během vystoupení jiných týmů nejsou povoleny a budou mít za následek penalizaci v umělecké hodnotě AV.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího:** - 0.3 za porušení disciplíny trenérkou/trenérem

Gymnastky se nesmí rozcvičovat v prostoru před soutěžní plochou. Trenérky/trenéři 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 bude mít za následek penalizaci v umělecké hodnotě AV.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího:** - 0.3 za porušení disciplíny trenérkou/trenérem či gymnastkou

V žádném případě nesmí trenérka/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 bude mít za následek penalizaci v umělecké hodnotě AV.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího:** - 0.3 za jakoukoliv asistenci či podporu týmu

Gymnastky nesmějí během skladby vydávat žádné hlasové zvuky, s výjimkou jednotlivých tlesknutí, poklepání nebo podobných rytmických efektů, jinak jim bude udělena penalizace v umělecké hodnotě AV.

- **Penalizace hlavní/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): - 0.1 / pokaždé

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

2. TECHNICKÁ HODNOTA (TV)

Složení programu musí tvořit celek, který umožňuje a podporuje schopnosti gymnastek naučit se základní techniky estetické skupinové gymnastiky.

Cílem krátkého programu je předvést techniku ESG, bilaterální práci svalů, fyzické schopnosti a různé typy technických kombinací ESG.

Technická hodnota (TV) se skládá z povinných prvků (pohyby těla a série pohybů těla, skoky a výskoky, rovnováhy atd.), které jsou stejné pro každý tým. Každý tým musí provést technické prvky podle pokynů v seznamu povinných prvků.

POZNÁMKA: Všechny prvky musí být provedeny podle kritérií uvedených v textu – obrázky jsou pouze příklady!

Prvky, které nejsou součástí seznamu požadovaných technických prvků, budou automaticky ohodnoceny 0 body.

Technická hodnota (TV) se skládá z:

Požadované prvky:

- pohyby těla a série pohybů těla
- rovnováhy a série rovnováh
- skoky, výskoky a série skoků a výskoků
- série kroků, skoků a poskoků
- akrobatické prvky (*poznámka: pouze pro dětské kategorie*)
- prvky flexibility (*poznámka: pouze pro dětské kategorie*)
- kombinované série (série složené z různých pohybových skupin)

2.1. POŽADOVANÉ PRVKY SOUTĚŽNÍ SKLADBY

2.1.1. Pohyby těla a série pohybů těla

Estetická skupinová gymnastika se skládá ze stylizovaných a přirozených pohybů celého těla, při nichž jsou boky základním centrem pohybu. Pohyb provedený jednou částí těla se odráží v celém těle.

Kompozice se skládá z několika pohybů těla a sérií pohybů těla.

Základní pohyby celým tělem jsou:

- vlna celého těla,
- swingový pohyb celým tělem.

Základní pohyby těla jsou:

- klony (předklon, záklon, úklon),
- rotace těla,
- kontrakce,
- výpad bez opory nebo s oporou,
- uvolnění.

Základní technika a charakteristiky základních pohybů těla

Viz Příloha soutěžních pravidel.

Variace pohybů těla

Pohyby těla lze obměňovat kombinováním s různými druhy pohybů paží, nohou, kroků, skoků nebo poskoků a prováděním v různých rovinách nebo úrovních.

Pohyby těla lze také obměňovat jejich vzájemným kombinováním, například: výpad s rotací. Kombinace dvou pohybů těla prováděných současně se hodnotí pouze jako jeden pohyb těla.

Série pohybů těla:

V sérii pohybů těla se provádějí dva nebo více různých pohybů těla za sebou, které jsou plynule propojeny. Plynulost je podpořena přirozeným dýcháním a logickým použitím techniky pohybu celého těla: pohyby směrem ven od středu těla a směrem ke středu těla na sebe logicky navazují. V sérii lze použít všechny druhy pohybů těla (včetně variací základních pohybů těla a pre-akrobatických prvků, jako jsou kotouly).

Základní série pohybů těla:

Série pohybů A = série zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla

Série pohybů B = série zahrnující kombinaci 3 různých pohybů těla

Série pohybů C = série zahrnující kombinaci 4 různých pohybů těla

Pohybové série se mohou skládat z dalších pohybů těla, které rozvíjí koordinaci, kontrolu těla a hbitost gymnastek. Kromě toho může série pohybů těla zahrnovat i další pohyby těla, které rozvíjejí koordinaci, kontrolu těla a obratnost gymnastek.

Například:

- přemet (vpřed, stranou nebo vzad bez letové fáze),
- vzpory,
- stoje na ramenou.

Všechny série pohybů těla musí být prováděny plynule a musí zdůrazňovat plynulost přechodu z jednoho pohybu do druhého, jako by byly vytvořeny předchozím pohybem. Série pohybů těla mohou být prováděny s pohyby paží (švihy, tahové pohyby, vlny, osmičky atd.) nebo různými druhy kroků (rytmické kroky, chůze, běh atd.).

Série pohybů těla obsahující změnu úrovní

Všechny gymnastky musí během série pohybů těla předvést alespoň jeden pohyb těla na zemi a jeden pohyb těla ve stoje.

Série pohybů těla obsahující přesun

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.

Série pohybů těla obsahující změnu směrů a otočení

Během série musí být provedena alespoň 1 viditelná změna směru (vpřed, vzad, stranou, diagonálně, obloukem apod.).

Všechny gymnastky musí během série provést otočení o alespoň 360° (celý kruh) kolem vertikální nebo horizontální osy.

Během série pohybů těla musí být provedena obě popsaná kritéria (změna směrů a otočení).

2.1.2. Rovnováhy a série rovnováh

Skladba musí obsahovat různé rovnováhy (statické a dynamické) a série rovnováh (kombinace 2 různých rovnováh). Rovnováhy lze provádět na plném chodidle nebo na vysokém relevé. Během jedné rovnováhy je povoleno provést maximálně dva (2) různé tvary.

Všechny rovnováhy musí být prováděny zřetelně a musí mít následující charakteristiky:

- tvar je během rovnováhy fixovaný a dobře definovaný („foto“ pozice),
- dostatečná výška zvednuté nohy podle kritérií prvku,
- dobrá kontrola těla během rovnováhy a po ní,
- prováděno na plném chodidle nebo na vysokém relevé.

Statické rovnováhy

Během statické rovnováhy musí být volná noha zvednutá minimálně na 90°. Pouze jedna noha může být během statické rovnováhy pokrčená.

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

- Rotace o 360° musí být dokončena v **zafixovaném** tvaru.
- Dětské kategorie:
 - o Pokud požadovanou rotaci v dynamické rovnováze neprovede alespoň 2/3 týmu, prvek není hodnocen jako rovnováha.
- Kategorie juniorky a ženy:
 - o Pokud požadovaná rotace v dynamické rovnováze není provedena všemi gymnastkami, prvek není hodnocen jako rovnováha.
- Obě nohy mohou být během obrátů pokrčené.

Série rovnováh

Je kombinace dvou různých dobře provedených rovnováh na stejné noze nebo se změnou stejné nohy. Je povolen 1 krok mezi dvěma rovnovahami, ale není povoleno stát na obou nohách mezi rovnovahami.

Rovnováhy se nepočítají jako obtížnost, pokud obsahují následující chyby:

- tvar není během rovnováhy („foto“ pozice) zafixovaný a dobře definovaný,
- nedostatečná výška zvednuté nohy,
- nedostatečná rotace (méně než 360°) během dynamické rovnováhy,
- rovnováha má 0.5 nebo více bodů za chyby v provedení.

Dětské kategorie:

Aby byl požadovaný prvek započítán do technické hodnoty, musí jej přijatelně provést alespoň 2/3 týmu.

Kategorie juniorky a ženy:

Každá gymnastka v týmu musí předvést požadovaný prvek přijatelně, aby byl započítán do technické hodnoty.

2.1.3. Skoky, výskoky a série skoků a výskoků

Skladba musí obsahovat různé skoky/výskoky a série skoků/výskoků (kombinace 2 různých skoků/výskoků). Během jednoho skoku/výskoku je povoleno provést maximálně dva (2) různé tvary.

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

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

Rotační skoky a výskoky

Požadavky:

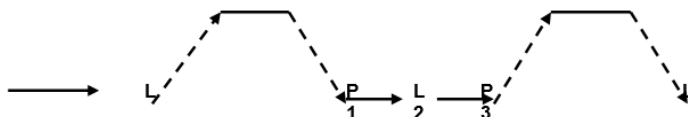
- skoky technikou en tournant (rotace o minimálně 360° od okamžiku nabrání rychlosti do okamžiku odrazu).

Série skoků a výskoků

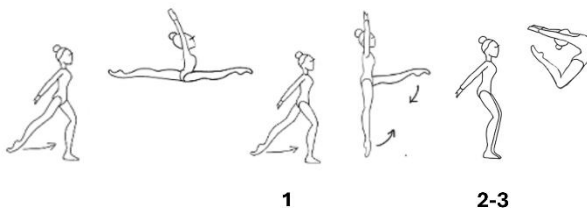
Kombinace dvou správně provedených různých skoků/výskoků. Mezi dvěma skoky v jedné sérii jsou povoleny maximálně 3 opory o zem.

Znázornění mezikroku mezi dvěma skoky:

Příklad č. 1: Skok odrazem z levé nohy, dopad na pravou nohu, krok levou nohou, skok odrazem z pravé nohy a dopad na levou nohu (3 opory).



Příklad č. 2: Dálka a skok se skrčením zánožmo prohnutě. Po dopadu (1 opora), předskok na dvě nohy (2 opory) jsou povoleny – celkem 3 opory.



Skoky/výskoky se nepočítají jako obtížnost, pokud obsahují následující chyby:

- tvar během skoku/výskoku není zafixovaný a dobře definovaný,
- nedostatečná výška skoku/výskoku,
- skok má 0.5 nebo více bodů za chyby v provedení.

Dětské kategorie:

Aby byl požadovaný prvek započítán do technické hodnoty, musí jej přijatelně provést alespoň 2/3 týmu.

Kategorie juniorky a ženy:

Každá gymnastka v týmu musí předvést požadovaný prvek přijatelně, aby byl započítán do technické hodnoty.

2.1.4. Série kroků, skoků a poskoků

Série kroků, skoků a poskoků musí rozvíjet obratnost gymnastek. Provedení kroků, skoků a poskoků musí vykazovat dobrou techniku a koordinaci a musí být prováděny rytmicky.

Série obsahuje minimálně šest (6) kroků, skoků nebo poskoků, které jsou alespoň dvou (2) různých typů.

Například:

- varianty chůze a běhu,
- varianty různých tanečních kroků (např. valčík, polka atd.),
- varianty skoků a poskoků z lidových tanců.

Série kroků, skoků a poskoků obsahující změnu rytmu

Pro změnu rytmu musí být během série předvedena alespoň jedna (1) viditelná změna rytmu.

Série kroků, skoků a poskoků kombinovaná s jinou pohybovou skupinou

Pro kombinaci s jinou pohybovou skupinou (např. série pohybů paží nebo pohybů těla) musí všechny gymnastky kombinovat pohyby s kroky, skoky a poskoky během většiny série.

Série pohybů paží

Při provádění pohybů paží musí být jasně vidět různé roviny a směry a různá míra uvolnění a napětí. Pohyby paží musí být prováděny s využitím celé délky paží.

Série pohybů paží musí obsahovat alespoň 2 různé typy pohybů paží.

Například: vlny, švihy, tahové pohyby, osmičky, kruhy, tleskání, zvedání atd.

Série kroků, skoků a poskoků obsahující změnu směru a otočení

Během série musí být provedena alespoň 1 viditelná změna směru (vpřed, vzad, stranou, diagonálně, obloukem apod.).

Všechny gymnastky musí během série provést otočení o alespoň 360° (celý kruh) kolem vertikální osy.

Během série pohybů těla musí být provedena obě popsaná kritéria (změna směru a otočení).

Série kroků, skoků a poskoků obsahující přesun

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.

2.1.5. Akrobatické prvky

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

Akrobatické prvky musí být prováděny s ohledem na obratnost a dovednosti gymnastek, správnou techniku a musí být přirozeně začleněny do sestavy.

Všechny akrobatické prvky musí být prováděny plynule, bez zřetelných zastavení ve svislé poloze během prvků, s rotací těla, jako je hvězda (všechny typy) nebo přemet (všechny typy), a bez zafixovaného tvaru během stoje na hrudi, mostu atd.

Během jednoho akrobatického prvku je povoleno provést maximálně 2 různé typy nebo variace akrobatických prvků (např. přemet na rukou a přemet na loktech atd.).

Povolené akrobatické prvky

- hvězda a přemet (všechny typy) bez jasného zastavení ve svislé poloze,
- převaly na hrudníku (všechny typy) bez pevného tvaru během stoje na hrudi.
- Pre-akrobatické prvky jsou povoleny, pokud neobsahují vertikální polohu linie hlava-ramena-boky.
- Poznámka: Kotoul (vřed nebo vzad) bez letové fáze se počítá jako pohyb těla, a proto se nepovažuje za akrobatický prvek.

Zakázané akrobatické prvky

Následující akrobatické prvky nejsou povoleny v jakékoli části skladby:

- stoj na rukou, hlavě a loktech,
- akrobatické prvky s letovou fází (např. kotoul, při kterém se gymnasta otočí ve vzduchu a přistane nebo dokončí pohyb na nohou).

POZNÁMKA: V kategorii juniorek a žen není povoleno předvádět žádné akrobatické prvky!

- **Penalizace hlavního/ho rozhodčího** (na základě návrhu většiny rozhodčích **AV**): - 0.5 / každý zakázaný akrobatický prvek

2.1.6. Prvky flexibility

Pohyby flexibility musí vykazovat čistou linii, amplitudu a dobrou kontrolu. Pohyby musí být prováděny s dobrou technickou kvalitou a s ohledem na zdravotní aspekty a musí vykazovat dobrou rovnováhu mezi flexibilitou a silou. Tvar pohybu musí být jasně viditelný.

Skladba musí ukázat flexibilitu gymnastek v přední linii. Flexibilita musí být prokázána jak pro levou, tak pro pravou nohu v přední linii.

Flexibilitu v přední linii lze předvést buď na zemi, během akrobatických prvků nebo jiných pohybů s požadovanou amplitudou min. 180°, nebo během rovnováh, skoků nebo výskoků s požadovanou amplitudou min. 135°.

V případě provádění flexibility přední linie během rovnováhy, skoků nebo výskoků, musí být pohyb flexibility jasně předveden s nohou zvednutou dopředu a/nebo dozadu, rozsah s amplitudou min. 135° (u skoků a výskoků je povolena pozice jelen).

Rovnováhy a skoky/výskoky, které nevykazují požadovanou amplitudu nebo nemají symetrický tvar na obou stranách, nebudou hodnoceny jako flexibility přední linie.

Celý tým musí předvést pohyby flexibility maximálně ve dvou (2) různých tvarech. V případě dvou různých tvarů rovnováhy by všechny prvky měly být provedeny ve stejném směru flexibility zvednuté nohy.

Prvky budou hodnoceny, pokud budou provedeny v souladu s kritérii TV.

Příklady prvků flexibility:

Přední linie:

- provaz na zemi (levá a pravá noha vpředu, požadovaná amplituda min. 180°),
- flexibilita levé nohy: dálkový skok s levou nohou vpřed, penché rovnováha s oporou levé nohy a pravou nohou nahoře, podmetenka s oporou levé nohy nebo přední rovnováha s levou nohou nahoře atd. (požadovaná amplituda min. 135°),
- flexibilita pravé nohy: jelenní skok s pravou nohou vpředu a levou vzadu, entrelace začínající s pravou nohou nahoře a otevřením pravé nohy vpředu a levé vzadu, nebo penché pivot s oporou pravé nohy atd. (požadovaná amplituda min. 135°),
- atd.

2.1.7. Kombinované série (série složené z různých pohybových skupin)

Skladba musí obsahovat série kombinující dvě (2) různé skupiny pohybů (série pohybů těla, rovnováhy a skoky/výskoky). V každém prvku lze použít maximálně dva (2) různé tvary skoků, výskoků a rovnováh.

V sérii je povolen jeden krok mezi skupinami pohybů. Pokud je jako druhý prvek v sérii použit výskok, je mezi prvky povolen předskok na obě nohy (poznámka: není povoleno provádět krok a předskok). Spojení mezi skupinami pohybů musí být logické a prováděné plynule.

Možné varianty kombinovaných sérií:

série pohybů těla	+	rovnováha	a/nebo	rovnováha	+	série pohybů těla
série pohybů těla	+	skok/výskok	a	skok/výskok	+	série pohybů těla
rovnováha	+	skok/výskok				

Pokud polovina týmu provede například rovnováhu + sérii pohybů těla a druhá polovina současně provede sérii pohybů těla + rovnováhu, nebude to hodnoceno jako žádná kombinovaná série.

Hodnoty kombinovaných sérií:

Rovnováha nebo skok/výskok + série pohybů těla (a naopak)

Prvek		Prvek		Hodnota
rovnováha nebo skok/výskok	+	série pohybů těla	=	0.5

Rovnováha + Skok/Výskok

Prvek		Prvek		Hodnota
rovnováha	+	skok/výskok	=	0.3

Požadavky na série pohybů těla prováděných během kombinované série:

Dětské kategorie:

Série pohybů těla se skládá z nejméně dvou (2) pohybů těla.

Kategorie juniorek a žen:

Série pohybů těla se skládá z nejméně tří (3) pohybů těla.

2.2. TECHNICKÉ PRVKY A HODNOCENÍ TECHNICKÉ HODNOTY

2.2.1. Technické prvky

Gymnastky v týmu musí provést technické prvky v dobré kvalitě, jinak nebudou tyto prvky považovány za obtížnost pro technickou hodnotu.

Dětské kategorie: Aby byl požadovaný prvek započítán do technické hodnoty, musí jej přijatelně provést alespoň 2/3 týmu.

Kategorie juniorky a ženy: Každá gymnastka v týmu musí předvést požadovaný prvek přijatelně, aby byl započítán do technické hodnoty.

Požadované prvky budou hodnoceny v technické hodnotě, pokud jejich provedení jasně ukazuje správnou techniku pohybů těla.

Technické prvky musí být provedeny současně, v kánonu nebo v krátkém časovém intervalu (během max. 5 sekund).

Technické prvky, které se v programu opakují několikrát identicky, budou započítány pouze jednou.

Výjimka:

Požadované pohyby těla mohou být zahrnuty do série pohybů těla nebo kombinované série.

Požadované prvky flexibility mohou být zahrnuty do rovnováhy, skoků nebo výskoků, akrobatických prvků nebo jiných pohybů.

2.2.2. Požadované technické prvky pro kategorie Děti 8 let a mladší & 8-10 & 10-12 let

**Celková známka za
Technickou hodnotu:
max. 4.0 bodů**

1. Jedna **série pohybů těla A** skládající se z minimálně 2 pohybů těla a zahrnující **rotaci těla** (0.3 bodů)
2. Jedna **série pohybů těla B** skládající se z minimálně 3 pohybů těla a zahrnující **uvolnění** (0.4 bodů)
3. Jedna **série pohybů těla C** skládající se z minimálně 4 pohybů těla a zahrnující **výpad** nebo **linii** (0.5 bodů)
4. **Samostatný výskok: kufr nebo X-skok** (odraz obounož z předskoku, nebo z plié) (0.2 bodů)

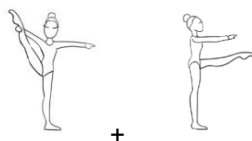


5. **Skoková série: jelení skok** (odraz z levé nohy, pravá noha je vpřed) + **nůžky napnutýma nohama** (odraz z levé nohy, min. 90° amplituda v roznožení). 2 opory mezi skoky. (0.3 bodů)



6. **Samostatná rovnováha: jakýkoliv obrat min. 360°** (max. 2 typy/variace) (0.2 bodů)

7. **Série rovnováh: Rovnováha stranou, pravá noha zvednutá** s min. amplitudou 135° s pomocí ruky, stojná noha a zvednutá noha jsou napnuté + **Rovnováha s levou nohou vpřed** s min. amplitudou 90° s nebo bez pomoci ruky/rukou, obě nohy jsou napnuté (stojná i zvedaná) (0.3 bodů)



8. **Série kroků, skoků a poskoků:** skládá se z min. 6 kroků zahrnující přesun z místa o min. 1,5 m + je kombinovaná s jinou pohybovou skupinou (např.: pohyby rukou nebo těla) (0.3 bodů)

9. **Akrobatický prvek: Hvězda** (jakýkoliv typ hvězdy, jsou povoleny max. 2 variace hvězdy) (0.2 bodů)

10. **Kombinovaná série: série pohybů těla + rovnováha NEBO naopak:**
Série pohybů těla zahrnující min. 2 pohyby těla + rovnováha s pravou nohou zvednutou vzad s min. amplitudou 90° bez pomoci rukou, tělo v horizontální poloze, stojná i zvedaná noha je napnutá (0.5 bodů)

série pohybů těla +
nebo naopak



11. Dva **prvky flexibility v přední linii (pravá, levá)**: může být zahrnuto v jiném požadovaném prvku (jako např. ve skoku, rovnováze nebo akrobatickém prvku) – jsou povoleny max. 2 variace prvku (0.1 bodů / pokaždé)

12. **Vlna celého těla stranou**: může být zahrnuta v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů)

13. **Swing celým tělem vpřed**: může být zahrnut v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů)

Požadovaná vlna a swing celého těla mohou být zahrnuty v jakékoliv sérii pohybů těla nebo kombinované sérii.

Požadované prvky flexibility mohou být zahrnuty v rovnováhách, skocích a akrobatických prvcích nebo jiných prvcích.

Minimálně 2/3 týmu musí předvést požadované prvky v odpovídající kvalitě, aby byly započítány do technické hodnoty (TV).

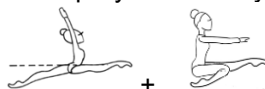
2.2.3. Požadované technické prvky pro kategorie Děti 12-14 let

**Celková známka za
Technickou hodnotu:
max. 4.0 bodů**

1. Jedna **série pohybů těla A** skládající se z minimálně 2 pohybů těla a zahrnující **kontrakci** (0.3 bodů)
2. Jedna **série pohybů těla B** skládající se z minimálně 3 pohybů těla a zahrnující **rotaci** (0.4 bodů)
3. Jedna **série pohybů těla C** skládající se z minimálně 4 pohybů těla a zahrnující **uvolnění** a **změnu úrovně** gymnastek (0.5 bodů)
4. **Samostatný výskok: jelení výskok** leva noha je zvednutá vpřed (odraz obounož z předskoku nebo z plié) (0.2 bodů)

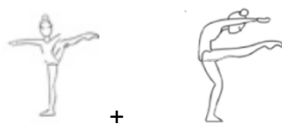


5. **Skoková série: dálkový skok** s min. 135° amplitudou (odraz z levé nohy, pravá noha je vpřed) + **kozák** (odraz z pravé nohy, levá noha je zvednutá vpřed). 1 nebo 3 opory mezi skoky. (0.3 bodů)



6. **Samostatná rovnováha: jakýkoliv obrat min. 360°** (max. 2 typy/variace) (0.2 bodů)

7. **Série rovnováh: Rovnováha s levou nohou zvednutou stranou** s min. amplitudou 135° s nebo bez pomoci ruky/rukou, stojná noha je napnutá, zvednutá noha je pokrčená + **Rovnováha s pravou nohou zvednutou vpřed** s min. amplitudou 90° bez pomoci rukou, s předklonem vpřed, stojná noha je pokrčená, zvednutá noha napnutá. (0.3 bodů)



8. **Série kroků, skoků a poskoků:** skládající se z min. 6 kroků zahrnující posun z místa o min. 1,5 m a se změnou rytmu (0.3 bodů)

9. **Akrobatický prvek: Hvězda** (jakýkoliv typ hvězdy, jsou povoleny max. 2 variace hvězdy) (0.2 bodů)

10. Kombinovaná série: série pohybů těla + rovnováha NEBO naopak:

Série pohybů těla zahrnující min. 2 pohyby těla + rovnováha s pravou nohou zvednutou vzad s min. amplitudou 135° s dopomocí levou rukou, stojná noha je napnutá, zvedaná noha je pokrčená (0.5 bodů)

série pohybů těla +
nebo naopak



11. Dva prvky flexibility v přední linii (pravá, levá): může být zahrnuto v jiném požadovaném prvku (jako např. ve skoku, rovnováze nebo akrobatickém prvku) – jsou povoleny max. 2 variace prvku (0.1 bodů / pokaždé)

12. Vlna celého těla vpřed: může být zahrnuta v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů)

13. Swing celým tělem stranou: může být zahrnut v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů)

Požadovaná vlna a swing celého těla mohou být zahrnuty v jakékoliv sérii pohybů těla nebo kombinované sérii.

Požadované prvky flexibility mohou být zahrnuty v rovnováhách, skocích a akrobatických prvcích nebo jiných prvcích.

Minimálně 2/3 týmu musí předvést požadované prvky v odpovídající kvalitě, aby byly započítány do technické hodnoty (TV).

2.2.4. Požadované technické prvky pro kategorie juniorky a ženy

**Celková známka za
Technickou hodnotu:
max. 5.0 bodů**

1. Skoková série: dálkový skok s min. amplitudou 135° (odraz z levé nohy, pravá noha je zvednutá vpřed) + **příklep** (odraz z pravé nebo levé nohy). 1 nebo 3 opory mezi skoky. (0.3 bodů)



2. Série rovnováh: Rovnováha s levou nohou zvednutou vzad s min. amplitudou 135° s dopomocí pravé ruky, stojná noha je napnutá, zvednutá noha je pokrčená + **Rovnováha s pravou nohou zvednutou vpřed** s min. amplitudou 90° bez pomoci rukou, s předklonem vpřed, stojná noha je pokrčená, zvednutá noha napnutá (0.3 bodů)



Upřesnění k první rovnováze:

Rovnováha může začít s oporou ruky o zem, opora ruky o zem může trvat maximálně jednu (1) sekundu po zafixování výchozí pozice rovnováhy.

Pokud opora ruky trvá déle než jednu (1) sekundu, prvek nebude započítán jako rovnováha.

3. Kombinovaná série: rovnováha + skok:

Rovnováha s levou nohou zvednutou stranou s min. amplitudou 135° s pomocí levé ruky, s odklonem/linií, stojná noha je napnutá, zvedaná noha je napnutá nebo pokrčená + **kozák** s odrazem z levé nohy, pravá noha je zvednutá vpřed (0.3 bodů)



4. Kombinovaná série: rovnováha + série pohybů těla:

Jakýkoliv obrat min. 360° (libovolný typ, max 2 typy/varieace) + série pohybů těla skládající se ze 3 různých pohybů těla a zahrnující **změnu úrovně** (min. 1 pohyb musí být proveden na zemi a min. jeden pohyb musí být proveden v pozici ve stoje) (0.5 bodů)

5. Kombinovaná série: skok + série pohybů těla:

Dálkový skok technikou en tournant (ronda) min. 135° amplituda (odraz z levé nohy, pravá noha je zvednutá vpřed) + **série pohybů těla skládající se ze 3 různých pohybů těla** (0.5 bodů)



+ série pohybů těla (min. 3 pohyby těla)

6. Kombinovaná série:

Série pohybů těla + rovnováha: série pohybů těla skládající se ze 3 různých pohybů těla začínající kontrakcí + Rovnováha s levou nohou zvednutou vpřed s min. amplitudou 135° s pomocí rukou, stojná noha je napnutá nebo pokrčená, zvednutá noha je napnutá (0.5 bodů)

série pohybů těla (min. 3 pohyby těla) začínající kontrakcí

+



nebo



7. Kombinovaná série: série pohybů těla + výskok:

Série pohybů těla zahrnující min. 3 pohyby těla a začínající rotací těla + jelení výskok s levou nohou zvednutou vpřed, odraz obou nož z předskoku nebo plié (0.5 bodů)

série pohybů těla (min. 3 pohyby těla) začínající rotací těla

+



8. Jedna **série pohybů těla B** skládající se z minimálně 3 pohybů těla a zahrnující přesun gymnastek z místa o min. 1,5 m (0.4 bodů)

9. Jedna **série pohybů těla C** skládající se z minimálně 4 pohybů těla a zahrnující otočení a změnu směru gymnastek (0.5 bodů)

10. **Dvě (2) vlny celého těla:** mohou být zahrnuty v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů / pokaždé)

11. **Dva (2) swingy celým tělem:** mohou být zahrnuty v jakékoliv sérii pohybů těla (0.3 bodů / pokaždé)

Požadované vlny a swingy celého těla mohou být zahrnuty v jakékoliv sérii pohybů těla nebo kombinované sérii.

Každá gymnastka v týmu musí předvést požadovaný prvek v odpovídající kvalitě, aby byl započítán do technické hodnoty TV.

2.2.5. Hodnocení Technické hodnoty

Panel rozhodčích Technické hodnoty (TV) hodnotí technické prvky sestavy a počítá jejich hodnotu.

Rozhodčí udělí své bodové hodnocení nezávisle a postupuje následujícím způsobem:

1. zaznamená všechny technické prvky z celé sestavy předtím, než začne hodnotit obtížnosti,
2. spočítá počet požadovaných prvků provedených týmem a věnuje pozornost obtížnostem s nejvyšší hodnotou.
3. vypočítá konečnou známku.

3. UMĚLECKÁ HODNOTA (AV)

Požadovaný hudební styl (téma) je stejný pro všechna družstva soutěžící v disciplínách krátkého programu.

Rozhodčí umělecké hodnoty hodnotí, jak družstvo předvádí a vyjadřuje dané téma v průběhu celé skladby s využitím techniky pohybů ESG.

Umělecká hodnota (AV) se skládá z:

UMĚLECKÁ HODNOTA (AV) max. 5.0 bodů

Gymnastická kvalita max. 1.5 bodů	Struktura kompozice max. 1.7 bodů	Výraz a hudební doprovod max. 1.0 bodů	Elementy spolupráce max. 0.8 bodů
Penalizace			

3.1. POŽADOVANÉ KOMPONENTY SKLADBY

3.1.1. Gymnastická kvalita

Gymnastická kvalita	Max. 1.5
Technika ESG	0–0.5
Plynulost ve spojování pohybů a sérií pohybů	0–0.5
Kontinuita	0–0.5

3.1.1.1. Technika ESG (0.5)

Filozofie ESG je založena na plynulosti pohybů, jejich harmonii, rytmičnosti a dynamičnosti pohybů prováděných s přirozeným využíváním dechu a síly a s důrazem na kontinuitu a plynulost. Estetická skupinová gymnastika se skládá ze stylizovaných a přirozených pohybů celého těla, kde boky tvoří základní pohybové centrum.

Kompozice musí být předvedena s využitím správné techniky pohybů celého těla, která se řídí filozofií ESG.
Filozofie ESG: viz Příloha Soutěžních pravidel ESG.

Pohyby těla a série pohybů těla prováděny správnou technikou ESG musí být ve skladbě dominující.

Srážky za Techniku ESG:

Kompozice nevykazuje celkovou techniku pohybů těla:

- během některých částí skladby (max. 10 sekund během skladby) - 0.1
- během poloviny skladby - 0.3
- během celé skladby - 0.5

3.1.1.2. Plynulost ve spojování pohybů a sérií pohybů (0.5)

Pohyby a série pohybů musí být propojeny přirozeně a plynule. Pohyby musí být propojeny tak, aby tok pohybů pokračoval z jednoho pohybu do druhého, jako by byl vytvářen předcházejícím pohybem, čímž se zdůrazňuje kontinuita.

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

Srážky za Plynulost ve spojování pohybů a sérií pohybů:

Pohyby a série pohybů nejsou plynule a přirozeně propojeny s předchozími či následujícími pohyby:

- během některých částí skladby (max. 10 sekund během skladby) - 0.1
- během poloviny skladby - 0.3
- během celé skladby - 0.5

3.1.1.3. Kontinuita (0.5)

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

- nelogická propojení během skladby -0.1 / pokaždé
- statická gymnastka během skladby -0.1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za “Kontinuitu” je 0.5 bodů!

3.1.2. Struktura kompozice

Struktura kompozice	Max. 1.7
Jednota	0–0.1
Rozmanitost kompozice: - rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních - rozmanitost ve využití soutěžní plochy a formací - rozmanitost v přechodech a přesunech - rozmanitost v pohybech těla	0–1.2
Tempo a dynamika	0–0.4

3.1.2.1. Jednota (0.1)

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. Přerušení 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 musí být ve skladbě dominantní.

Srážky za Jednotu:

- kompozice netvoří celkovou jednotu - 0.1

3.1.2.2. Rozmanitost kompozice (1.2)

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

Celá kompozice musí být rozmanitá a různorodá. Výběr různorodých druhů pohybů musí být rozmanitý, avšak harmonický během celé skladby.

3.1.2.2.1. Rozmanitost ve směrech, rovinách a úrovních (0.3)

Kompozice musí obsahovat různé směry (směry *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 gymnastky 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 bodů!

3.1.2.2.2. Rozmanitost ve využití soutěžní plochy a formací (0.5)

Družstvo musí využít celou soutěžní plochu. Formace musí být různorodé ve velikosti a v umístění na soutěžní ploše. Družstvo musí během skladby předvést **minimálně 6 formací**, které jsou odlišné svým tvarem. Formace lišící se pouze velikostí či směrem nebudou považovány za odlišné.

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

Srážky za Rozmanitost ve využití soutěžní plochy 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 odlišných formací -0.1

Poznámka: Maximální srážka za “Rozmanitost ve využití soutěžní plochy a formací” je 0.5 bodů!

3.1.2.2.3. Rozmanitost v přechodech a přesunech (0.3)

Přechody a přesuny z jedné formace do druhé (z jednoho místa na soutěžní ploše do druhého) musí být provedeny plynule a logicky. Přesuny mohou být prováděny např. různými typy kroků, skoky či obraty. Přechody a přesuny z jedné formace do druhé musí být provedeny různými způsoby, dobrou technikou a s užitím různorodých stylů a typů přechodů.

Při přechodech a přesunech prováděných za užití různých typů kroků není povolen prostý běh či kroky bez jakéhokoliv smyslu a stylu. Stejný způsob přesunu z jedné formace do druhé se ve skladbě nesmí opakovat (nesmí být užito více než **tříkrát**).

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 užito více než třikrát): -0.1 / pokaždé

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

3.1.2.2.4. Rozmanitost v pohybech těla (0.1)

Skladba musí obsahovat různé typy pohybů těla, sérií pohybů těla a různých pohybových sérií.

Rozmanitost v pohybech těla musí být demonstrována následovně:

- užití pohybů těla provedených různorodými formami a styly,
- užití různých typů 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

3.1.2.3. Tempo a dynamika (0.4)

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. 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. 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

Výraz a hudební doprovod	Max. 1.0
Charakter a styl kompozice	0–0.2
Řeč těla a výraz	0–0.2
Hudební doprovod	0–0.6

3.1.3.1. Charakter a styl kompozice (0.2)

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 jednotný celkem 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

3.1.3.2. Řeč těla a výraz (0.2)

Kompozice musí být expresivní. Výraz musí být zřetelný ve všech pohybech těla a musí setrvat v průběhu celé skladby. Výraz, styl a atmosféra skladby musí tvořit jednotný celek. Výraz musí být ztvárněn po celou dobu skladby především pohyby těla a sériemi pohybů těla, ne pouze oddělenými výrazy a gesty.

Kompozice musí prokázat estetický půvab, který musí být viditelný v pohybech, stylu a výrazu gymnastek. Výraz musí být vhodný věku, úrovni, dovednostem a schopnostem dané věkové kategorie. Výraz musí působit přirozeně. Přehrávání a přílišné dramatické výrazy nejsou považovány za přirozené a vhodné.

Srážky za Řeč těla a výraz:

Kompozice není výrazová a/nebo výraz není vhodný pro ESG:

- během některých částí skladby - 0.1
- během celé skladby - 0.2

Celková kompozice včetně pohybů, hudebního doprovodu a gymnastického úboru musí být estetická a nesmí provokovat, napadat či urážet jakékoliv osoby, nesmí vyjadřovat jakékoliv náboženství, národnost či politické názory.

Pohyby, výrazy či gesta s jakýmkoliv provokativním, vulgárním či nevhodným významem nejsou povoleny a budou mít za následek penalizaci v AV.

- **Penalizace** hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu většiny rozhodčích AV):
 - 0.3 za náboženskou, národnostní, politickou či jakoukoliv jinou urážku

3.1.3.3. Hudební doprovod (0.6)

Hudební doprovod musí korespondovat s myšlenkou a ztvárněním 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. Kvalita hudebního doprovodu musí být dobrá.

Hudební doprovod může obsahovat přidané zvukové efekty, které však nesmí narušovat jednotu hudebního doprovodu. Hudební doprovod nesmí být ukončen násilně či nepřirozeně a nesmí být ukončen před nebo po dokončení posledního pohybu gymnastek.

- **Penalizace** hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu většiny rozhodčích AV):
 - 0.5 za nesprávné hudební téma

Srážky za Hudební doprovod:

- hudební doprovod nepodporuje kompozici:
 - během některých částí skladby -0.1
 - během celé skladby -0.2
- hudební doprovod není různorodý a proměnlivý (absence alespoň jedné jasně rychlé, pomalé, silné a jemné části) -0.1
- hudební doprovod není vhodný pro danou věkovou kategorii -0.1
- hudební doprovod končí před nebo po posledním pohybu gymnastek -0.1
- špatná provázanost hudebního doprovodu (nelogické kombinace hudebních doprovodů, špatná spojení jednotlivých částí hudebního doprovodu, zvukové efekty narušující jednotu hudebního doprovodu, hudba ukončena násilně či nepřírozeně apod.): -0.1 / pokaždé

Poznámka: Maximální srážka za “Hudební doprovod” je 0.6 bodů!

Celková kompozice včetně pohybů, hudebního doprovodu a gymnastického úboru musí být estetická a nesmí provokovat, napadat či urážet jakékoliv osoby, nesmí vyjadřovat jakékoliv náboženství, národnost či politické názory.

Hudební doprovod s jakýmkoliv provokativním, vulgárním či nevhodným textem není povolen a bude mít za následek penalizaci v AV.

- **Penalizace** hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu většiny rozhodčích AV):
 - 0.3 za náboženskou, národnostní, politickou či jakoukoliv jinou urážku

3.1.4. Elementy spolupráce

Elementy spolupráce	Max. 0.8
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

Skladba musí obsahovat různé elementy spolupráce jako např. týmová kolaborace bez zvedačky, kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky, synchronní pohybový element celého týmu či kánon celého týmu.

Elementy spolupráce musí být jasně zřetelné a identifikovatelné

Elementy spolupráce musí být provedeny s:

- ohledem na schopnosti a dovednosti gymnastek (zdravotní aspekty),
- dobrou technikou (svalová kontrola, plynulost),
- logickým propojením s kompozicí.

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

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

Provedení každého elementu spolupráce musí prokázat dobrou techniku. Elementy spolupráce s velkými chybami provedení EXE (s chybami -0.3 bodů a více) nebudou započítány.

3.1.4.1. Týmová kolaborace bez zvedačky (0.2)

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.

Srážky za Týmovou kolaboraci bez zvedačky:

- skladba neobsahuje týmovou kolaboraci bez zvedačky: - 0.2

3.1.4.2. Kolaborace ve dvojicích/trojicích bez zvedačky (0.2)

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.

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

Srážky za Kolaboraci ve dvojicích/trojicích bez zvedačky:

- skladba neobsahuje kolaboraci ve dvojicích/trojicích bez zvedačky: - 0.2

3.1.4.3. Synchronní pohybový element celého týmu (0.2)

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 přidáními pohyby těla apod. Délka synchronního pohybového elementu celého týmu je alespoň 5 sekund.

Družstvo se během elementu může přesouvat, avšak všechny gymnastky musí předvádět stejné směry a úrovně během celého elementu. Během elementu není povoleno provádět skoky, rovnováhy, akrobatické prvky, prvky flexibility ani další prvky spolupráce.

Srážky za Synchronní pohybový element celého týmu:

- skladba neobsahuje synchronní pohybový element celého týmu: - 0.2

3.1.4.4. Kánon celého týmu (0.2)

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

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

Srážky za Kánon celého týmu:

- skladba neobsahuje kánon celého týmu: - 0.2

3.1.5. Penalizace

3.1.5.1. Akrobatické prvky

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

Akrobatické prvky musí být prováděny s ohledem na obratnost a dovednosti gymnastek, správnou techniku a musí být přirozeně začleněny do skladby.

Všechny akrobatické prvky musí být prováděny plynule, bez zřetelných zastavení ve svislé poloze během prvků, s rotací těla, jako je hvězda (všechny typy) nebo přemet (všechny typy), a bez zafixovaného tvaru během stoje na hrudi, mostu atd.

Povolené akrobatické prvky

- hvězda a přemet (všechny typy) bez zřetelného zastavení ve svislé poloze,
- převal přes hrudník (všechny typy) bez zřetelného zastavení na hrudníku,
- Preakrobatické 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 jako akrobatický prvek.

Zakázané akrobatické prvky

Následující akrobatické prvky nejsou povoleny v žádné části skladby:

- stoj na rukou, hlavě či loktech,
- jakýkoliv akrobatický prvek s letovou fází (např. salto).

POZNÁMKA: V kategorii juniorek a žen není povoleno předvádět žádné akrobatické prvky!

Penalizace za Akrobatické prvky:

na základě návrhu většiny rozhodčích AV-A

- zakázaný akrobatický prvek: - 0.5 / pokaždé / každý prvek

3.1.5.2. Zvedačky a spolupráce

Skladba **nesmí** obsahovat zvedačky (spolupráce, při které zvedaná gymnastka zcela ztratí kontakt s plochou a její tělo je kompletně podepřeno ostatními gymnastkami).

Výjimka pro kategorie juniorek a žen:

Ve skladbě je povoleno předvést jednu (1) zvedačku.

Zvedaná gymnastka musí být aktivní (pomoci svou silou, zpevněním celého těla). Zvedaná gymnastka nesmí ztratit kontakt s gymnastkami (nesmí být vyhozena, může být pouze držena).

V žádném případě nesmí zvedaná gymnastka stát plnou vahou svého těla na jiné gymnastce nebo její části těla, nebo nesmí být přenesena.

Penalizace za Zvedačky a spolupráce:

na základě návrhu většiny rozhodčích AV

- zakázaná zvedačka či spolupráce: - 0.5 / pokaždé / každý prvek

3.1.5.3. Náboženské, národnostní, politické a jakékoliv jiné urážky

Celková kompozice včetně pohybů, hudebního doprovodu a gymnastického úboru musí být estetická a nesmí provokovat, napadat či urážet jakékoliv osoby, nesmí vyjadřovat jakékoliv náboženství, národnost či politické názory.

Pohyby, výrazy či gesta s jakýmkoliv provokativním, vulgárním či nevhodným významem nejsou povoleny a budou mít za následek penalizaci v AV.

Hudební doprovod s jakýmkoliv provokativním, vulgárním či nevhodným textem není povolen a bude mít za následek penalizaci v AV.

Penalizace za Náboženské, národnostní, politické a jakékoliv jiné urážky:
na základě návrhu většiny rozhodčích AV

- náboženská, národnostní, politická či jakákoliv jiná urážka: - 0.3

3.1.5.4. Nástup družstva

Viz Všeobecná ustanovení: Délka soutěžního programu.

Penalizace za Nástup družstva:
na základě návrhu většiny rozhodčích AV

- nástup družstva je doprovázen hudbou či přidánými pohyby, nebo trvá příliš dlouho: - 0.3

3.1.5.5. Vokální projevy gymnastek

Viz Všeobecná ustanovení: Disciplína gymnastek a trenérek/rů.

Penalizace za Vokální projevy gymnastek:

- na základě návrhu většiny rozhodčích AV*
- gymnastka během skladby vydává vokální projevy či zvuky -0.1 / pokaždé

3.1.5.6. Gymnastický úbor, účes, šperky a make-up gymnastek

Viz všeobecná ustanovení: Gymnastický úbor, účes a make-up gymnastek

Penalizace za Gymnastický úbor, účes, šperky a make-up neodpovídající pravidlům:
na základě návrhu většiny rozhodčích AV

- gymnastický úbor / šperky neodpovídající pravidlům:
 - u jedné gymnastky -0.1
 - u dvou a více gymnastek -0.2
- účes neodpovídající pravidlům:
 - u jedné gymnastky -0.1
 - u dvou a více gymnastek -0.2
- rozpadnutý či poničený účes gymnastky během skladby:
 - každá gymnastka / pokaždé -0.1/ každý poničený účes
- make-up neodpovídající pravidlům:
 - u jedné gymnastky -0.1
 - u dvou a více gymnastek -0.2

Penalizace udílené hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu pomezních rozhodčích):

- ztracený předmět (vlasová dekorace, tlapka, apod.): -0.1 / každý ztracený předmět
- Skvrna na soutěžní ploše: -0.2 / každá skvrna

3.1.5.7. Požadované hudební téma

Viz všeobecná ustanovení: Požadované hudební téma.

Penalizace za Požadované hudební téma:

na základě návrhu většiny rozhodčích AV

- nesprávné hudební téma: - 0.5

3.1.5.8. Délka soutěžního programu

Viz Všeobecná ustanovení: Délka soutěžního programu.

Penalizace za Délku soutěžního programu:

Penalizace udělena hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu obou rozhodčích časomíry)

- každá chybějící či přebývající celá sekunda: - 0.1 / každá sekunda

3.1.6. Hodnocení Umělecké hodnoty

- Maximální známka za Uměleckou hodnotu (AV) je 5.0 bodů.
- Rozhodčí zaznamenaná strukturu a obsah skladby, zaznamenaná všechny srážky v oblasti AV.
- Po skončení skladby rozhodčí:
 - o odečte všechny srážky od maximální hodnoty AV za použití tabulky srážek AV,
 - o vypočítá celkovou známku AV,
 - o v případě nutnosti navrhne udělení penalizací.

3.1.7. Tabulka srážek Umělecké hodnoty

TYPY CHYB A SRÁŽKY		Max.
GYMNASTICKÁ KVALITA		1.5
Technika ESG	Kompozice nevykazuje celkovou techniku pohybů těla: -0.1 během některých částí skladby (max. 10 sekund během skladby) -0.3 během poloviny skladby -0.5 během celé skladby	0.5
Plynulost ve spojování pohybů a sérií pohybů	Pohyby a série pohybů nejsou plynule a přirozeně propojeny s předchozími či následujícími pohyby: -0.1 během některých částí skladby (max. 10 sekund během skladby) -0.3 během poloviny skladby -0.5 během celé skladby	0.5
Kontinuita	Nelogická propojení během skladby: -0.1/pokaždé Statická gymnastika během skladby: -0.1/pokaždé	0.5
STRUKTURA KOMPOZICE		1.7
Jednota	Kompozice netvoří celkovou jednotu: -0.1	0.1
Různorodost kompozice	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	0.3
	Rozmanitost ve využití soutěžní plochy 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 odlišných formací: -0.1	0.5
	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 (stejný způsob je užito více než třikrát): -0.1 / pokaždé	0.3
	Rozmanitost v pohybech těla: Družstvo nepředvedlo všechna požadovaná kritéria: -0.1	0.1
	Absence alespoň jedné jasně rychlé části: -0.1 Absence alespoň jedné jasně pomalé části: -0.1 Absence alespoň jedné jasně silné (tahové) části: -0.1 Absence alespoň jedné jasně jemné části: -0.1	0.4

VÝRAZ A HUDEBNÍ DOPROVOD		1.0
Charakter a styl kompozice	Kompozice nemá zřetelný a jasně definovaný charakter a styl: -0.1 během některých částí skladby -0.2 během celé skladby	0.2
Řeč těla a výraz	Kompozice není výrazová a/nebo výraz není vhodný pro ESG: -0.1 během některých částí skladby -0.2 během celé skladby	0.2
Hudební doprovod	Hudební doprovod nepodporuje kompozici: -0.1 během některých částí skladby -0.2 během celé skladby Hudební doprovod není různorodý a proměnlivý (absence alespoň jedné jasně rychlé, pomalé, silné a jemné části): -0.1 Hudební doprovod není vhodný pro danou věkovou kategorii: -0.1 Hudební doprovod končí před nebo po posledním pohybu gymnastek: -0.1 Špatná provázanost hudebního doprovodu (nelogické kombinace hudebních doprovodů, špatná spojení jednotlivých částí hudebního doprovodu, zvukové efekty narušující jednotu hudebního doprovodu, hudba ukončena násilně či nepřírovně apod.): -0.1 / pokaždé	0.6

ELEMENTY SPOLUPRÁCE		0.8
Týmová kolaborace bez zvedačky	Skladba neobsahuje týmovou kolaboraci bez zvedačky: -0.2	0.2
Kolaborace ve dvoj./troj. bez zvedačky	Skladba neobsahuje kolaboraci ve dvojicích/trojicích bez zvedačky: -0.2	0.2
Synchronní pohybový element celého týmu	Skladba neobsahuje synchronní pohybový element celého týmu: -0.2	0.2
Kánon celého týmu	Skladba neobsahuje kánon celého týmu: -0.2	0.2
CELKEM		5.0

PENALIZACE (na základě návrhu většiny rozhodčích AV)	POKAŽDÉ	Max.
Zakázaný akrobatický prvek, zvedačka či spolupráce	-0.5 / každý prvek	bez maxima
Nesprávné hudební téma	-0.5	-0.5
Náboženská, národnostní, politická či jakákoliv jiná urážka	-0.3	-0.3
Nástup družstva	-0.3	-0.3
Vokální projevy gymnastek	-0.1 / pokaždé	bez maxima
Gymnastický úbor / šperky neodpovídající pravidlům	-0.1 u jedné gymnastky -0.2 u dvou a více gymnastek	-0.2
Účes neodpovídající pravidlům	-0.1 u jedné gymnastky -0.2 u dvou a více gymnastek	-0.2
Rozpadnutý či poničený účes gymnastky během skladby	-0.1 / každý poničený účes	bez maxima
Make-up neodpovídající pravidlům	-0.1 u jedné gymnastky -0.2 u dvou a více gymnastek	-0.2
PENALIZACE hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu pomezních rozhodčích)	POKAŽDÉ	Max.
Ztracený předmět	-0.1 / každý ztracený předmět	bez maxima
Skvrna na soutěžní ploše	-0.2 / každá skvrna	bez maxima

PENALIZACE hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu obou rozhodčích časomíry)	POKAŽDÉ	Max.
Každá chybějící či přebývající celá sekunda	-0.1 / každá sekunda	bez maxima

4. PROVEDENÍ (EXE)

Filozofie ESG a technika ESG – viz Příloha soutěžních pravidel.

4.1. POŽADAVKY PROVEDENÍ

- 1 Provedení musí být jednotné a synchronní.
- 2 Všechny členky družstva musí předvést prvky stejné nebo rovnocenné obtížnosti, 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 do druhého musí být plynulé. Do celkového pohybu těla musí být zapojeny všechny části těla, přičemž pohyb jde buď z centra těla nebo do centra. Pohyby jsou společně svázány, do jisté míry se prolínají plynule jeden do druhého.
- 4 Provedení musí prokazovat dobrou techniku, rozsah a přesnost pohybů, variaci v užití svalového napětí, uvolnění a síly, preciznost ve formacích a přesunech. Použití síly musí být přirozené.
- 5 Provedení musí prokazovat dobré držení těla, koordinaci, rovnováhu, stabilitu a rytmus.
- 6 Provedení musí prokazovat flexibilitu, koordinaci, sílu, rychlost, svalovou kontrolu a vytrvalost.
- 7 Provedení musí působit výrazově a esteticky a pohyby musí být vhodné pro danou věkovou skupinu.
- 8 Gymnastická skladba musí být cvičena v souladu s hudbou, s jejím rytmem a dynamikou.
- 9 Počáteční a konečná poloha je součástí provedení.
- 10 Všechny prvky musí být provedeny se zřetelem na zdravotní aspekty: ramena a boky v jedné linii, stojná noha, tvar prvku, pozice, postoj a zvedačky.

4.2. HODNOCENÍ PROVEDENÍ

Maximální bodové hodnocení za provedení je **10.00 bodů**.

Panel rozhodčích provedení hodnotí provedení kompozice počítáním chyb v provedení s využitím tabulky srážek provedení.

Všechny rozhodčí musí určit svou známku nezávisle na ostatních rozhodčích a postupují následovně:

- spočítat veškeré chyby provedení a odečíst je od maximální známky (10.00 bodů),
- vypočítat celkovou známku za EXE.

Penalizace hlavní/ho rozhodčího za chybějící gymnastku nebo gymnastku navíc:

Viz Všeobecná ustanovení: Počet gymnastek

- každá chybějící gymnastka nebo gymnastka navíc oproti požadovanému počtu gymnastek:
- 0.5 / každá gymnastka
- každá gymnastka, která opustí soutěžní plochu během soutěžního programu:
- 0.5 / každá gymnastka

4.3. TABULKA SRÁŽEK PROVEDENÍ

Požadavky a typ chyby	Srážka za každou chybu (pokaždé/každý prvek, není-li specifikováno jinak)		
	Malá chyba: -0.1	Střední chyba: -0.2	Velká chyba: -0.3
Zdravotní aspekty, postoj a pozice stojné nohy	- ramena a boky nejsou v linii nebo nesprávná pozice stojné nohy (v rovnováze) - špatný postoj - těžkopádné zakončení zvedačky	- ztráta kontroly těla během nebo na konci zvedačky	- dopad ze skoku se stále zakloněným trupem - špatný postoj ve zvedačce, špatná linie mezi zvedanou a podporující gymnastkou
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 pohybem a rytmem hudby - nepřesnost ve formacích	-	-
Kolize mezi gymnastkami	- provedení není narušeno nebo je mírně narušeno	- provedení je zřetelně přerušeno 1 gym.	- provedení je viditelně přerušeno 2 a více gym.
Fyzické charakteristiky: - nedostatek v některé oblasti (flexibilita, koordinace, rychlost, svalová kontrola, síla, vytrvalost) během celé skladby	mírný nedostatek (tým / každá oblast)	jasný nedostatek (1-2 gymnastky / každá oblast)	jasný nedostatek (celý tým / každá oblast)

Požadavky a typ chyby	Srážka za každou chybu (pokaždé/každý prvek, není-li specifikováno jinak)		
	Malá chyba: -0.1	Střední chyba: -0.2	Velká chyba: -0.3
Pohyby těla: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro základní pohyby těla	Chyby v technice prvku předvedené 1 gymnastkou	Chyby v technice prvku předvedené 2 gymnastkami	Chyby v technice prvku předvedené 3 a více gymnastkami
Skoky a výskoky: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro skoky (nezafixovaný tvar, nedostatečný rozsah, nedostatečná výška skoku, těžký dopad)			
Rovnováhy: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro rovnováhy (nezafixovaný tvar, nedostatečná svalová kontrola, nedostatečný rozsah, nedostatečná rotace)			
Akrobatické prvky: - nesprávná technika - charakteristiky nepředvedené pro akrobatické prvky (tvar, svalová kontrola, rotace)			

Pád se dvěma a více oporami (v každém pohybu/prvku)	-0.4 každá gymnastka / pokaždé
Pád / zhroucení zvedačky	- pád / zhroucení zvedačky: -0.5 pokaždé - zvedaná gymnastka spadne na zem: -0.5 pokaždé
Technika ESG: - nedostatek pohybů celým tělem (nedostatečná technika ESG)	-0.3 celý program

5. ROZHODOVÁNÍ

5.1. OBECNÉ INFORMACE

Všechny rozhodčí musí mít platnou rozhodcovskou licenci udělenou ČSESG (národní) nebo IFAGG (mezinárodní) a musí být zaregistrováni/i v ČS ESG.

5.2. PANEL ROZHODČÍCH

5.2.1. Hodnotící panely

Minimální počet rozhodčích je 9, maximální počet rozhodčích je 12.

Rozhodčí jsou rozděleny do tří panelů rozhodčích:

- Technická hodnota (**TV**), panel se skládá ze 3-4 rozhodčích,
- Umělecká hodnota (**AV**), panel se skládá ze 3-4 rozhodčích,
- Provedení (**EXE**), panel se skládá ze 3-4 rozhodčích.

Povinnosti a odpovědnosti rozhodčích

- Všechny/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 a uděluje své body bez ohledu na body ostatních panelů.

Všechny/všichni rozhodčí posílají výsledné známky hlavnímu rozhodčímu závodu.

Po první skladbě závodu se rozhodčí obvykle schází, zkontrolují a prodiskutují případné rozdíly ve známkách a nastaví hladinu rozhodování. Povinností je, aby každá rozhodčí měla dostatečný podklad pro udělení známky, kterou musí udělit dříve, než dojde ke schůzce rozhodčích.

5.2.2. Hlavní rozhodčí

Povinnosti a pravomoci hlavního rozhodčího

- provádí školení rozhodčích před začátkem soutěže,
- kontroluje dodržování pravidel,
- svolá panely rozhodčích po prvním soutěžním týmu v kategorii,
- zkontroluje rozchody mezi středními známkami.
- Jestliže jsou rozdíly větší, než dovolují pravidla, vrátí je rozhodčím, kteří musí známku upravit – známky mohou upravit pouze rozhodčí středových známek. Není povoleno, aby se měnila nejvyšší a nejnižší známka.
- odečte případné penalizace dané pravidly,
- před publikováním zkontroluje výsledné známky v počítači,
- může rozhodnout o opakování sestavy,
- může přerušit sestavu s ohledem na technický problém nebo nebezpečnou situaci.

Penalizace je udělována samostatně a sráží se z celkové známky daného panelu, pokud většina rozhodčích daného panelu penalizaci navrhne (minimálně 3/4 nebo 2/3).

Penalizace udílené hlavní/m rozhodčí/m:

Umělecká hodnota (AV):

Penalizace, které vyžadují návrh většiny rozhodčích pro uměleckou hodnotu:

- Zakázaný akrobatický prvek / zvedačka / spolupráce: -0.5 za každý prvek
- Nesprávné hudební téma: -0.5
- Náboženská, národnostní, politická či jakákoliv jiná urážka: -0.3
- Nástup týmu trvá příliš dlouho, je doprovázen hudbou nebo zahrnuje nadbytečné pohyby: -0.3
- Vokální projevy gymnastek: -0.1 / pokaždé
- Gymnastický úbor, účes, šperky, make-up:
 - nesoulad s pravidly u:
 - 0.1 jedné gymnastky a -0.2 u jedné a více gymnastek
 - poničený/rozpadlý účes:
 - 0.1 za každý poničený/rozpadlý účes

Penalizace udílené hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu pomezní rozhodčí):

- ztracený předmět (ozdoby do vlasů, ťapky atd.): -0.1 / každý ztracený předmět
- skvrna na soutěžní ploše: -0.2 / každá skvrna

Penalizace udílené hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu obou rozhodčích časomíry):

- každá chybějící či přebývající celá sekunda: -0.1

Provedení (EXE):

- každá chybějící gymnastka nebo gymnastka navíc oproti požadovanému počtu gymnastek:
 - 0.5 / každá gymnastka
- každá gymnastka, která opustí soutěžní plochu během soutěžního programu:
 - 0.5 / každá gymnastka

Penalizace udílené hlavní/m rozhodčí/m (na základě návrhu pomezní rozhodčí):

- každé překročení závodní plochy: -0.1 / pokaždé

5.2.3. Pomezní rozhodčí

U koberce musí být minimálně 2 pomezní rozhodčí, které kontrolují překročení závodní plochy, není-li s hlavní rozhodčí dohodnuto jinak.

Povinnosti a pravomoci pomezní rozhodčí:

- Signalizuje každé překročení závodní plochy zvednutím ruky nebo praporku. Po skončení skladby musí poslat lístek s informací, kolikrát dané družstvo překročilo závodní plochu hlavní/mu rozhodčí/mu. Srážka za překročení závodní plochy je odečtena ze známky provedení EXE.
- Sesbírá všechny ztracené předměty z koberce (ťapky, vlasové dekorace apod.). Po skončení skladby musí hlavní/mu rozhodčí/mu poslat lístek s informací, kolik bylo ztracených předmětů. Srážka za ztrátu předmětů je odečtena z panelu AV.
- Zaznamenat barevné skvrny na koberci. Po skončení skladby musí poslat hlavní/mu rozhodčí/mu lístek s informací, kolik bylo na koberci skvrn. Srážka za skvrnu/y na koberci je odečtena z panelu AV.

5.2.4. Rozhodčí časomíry

Na soutěži (M-ČR) musí být minimálně 2 rozhodčí časomíry, které nezávisle na sobě měří délku skladby. Délku napíší na lístek. Pokud délka skladby neodpovídá pravidlům, je rozhodčí povinna poslat lístek s naměřenou délkou skladby hlavní/mu rozhodčí/mu a rovněž ukázat naměřenou hodnotu na stopkách.



Pokud délka programu neodpovídá pravidlům (podle obou časoměřičů), musí oba časoměřiči přijít k hlavní/mu rozhodčí/mu a ukázat mu své stopky s naměřeným časem. Hlavní rozhodčí zkontroluje a schválí penalizaci.

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

6. VÝPOČET ZNÁMEK

6.1. OBECNÉ INFORMACE

Konečné bodové hodnocení družstva se vypočítá sečtením 3 dílčích známek: Technické hodnoty, Umělecké hodnoty a Provedení.

6.1.1. Dětské kategorie

Maximální bodové ohodnocení pro družstvo může být 19.00 bodů za jedno provedení skladby.

- Maximální skóre za Technickou hodnotu: 4.0 bodů
- Maximální skóre za Uměleckou hodnotu: 5.0 bodů
- Maximální skóre za Provedení: 10.0 bodů

Skóre z kvalifikace se sčítá se skóre z finále, aby se získaly konečné výsledky (pořadí). Maximální skóre pro konečné výsledky (pořadí) je 38.00 bodů.

Panel rozhodčích Technické hodnoty TV hodnotí technické prvky kompozice a vypočítává skóre (0.0-4.0).

Panel rozhodčích Umělecké hodnoty AV hodnotí uměleckou kvalitu kompozice, vypočítá skóre (0.0-5.0) a navrhne případné penalizace.

Panel Provedení EXE hodnotí provedení programu a vypočítá skóre (0.0-10.0).

6.1.2. Kategorie juniorek a žen

Maximální bodové ohodnocení pro družstvo může být 20.00 bodů za jedno provedení skladby.

- Maximální skóre za Technickou hodnotu: 5.0 bodů
- Maximální skóre za Uměleckou hodnotu: 5.0 bodů
- Maximální skóre za Provedení: 10.0 bodů

Skóre z kvalifikace se sčítá se skóre z finále, aby se získaly konečné výsledky (pořadí). Maximální skóre pro konečné výsledky (pořadí) je 40.00 bodů.

Panel rozhodčích Technické hodnoty TV hodnotí technické prvky kompozice a vypočítává skóre (0.0-5.0).

Panel rozhodčích Umělecké hodnoty AV hodnotí uměleckou kvalitu kompozice, vypočítá skóre (0.0-5.0) a navrhne případné penalizace.

Panel Provedení EXE hodnotí provedení programu a vypočítá skóre (0.0-10.0).

6.2. VÝPOČET DÍLČÍCH ZNÁMEK

Výsledná známka bude počítána jako součet tří známek – Technické hodnoty, Umělecké hodnoty a Provedení. Tři dílčí skóre jsou průměrné známky každého panelu.

Na základě počtu rozhodčích v jednotlivých panelech budou průměrné známky vypočítány následovně:

Panel složený ze 4 rozhodčích:

- nejvyšší a nejnižší skóre budou vyškrtnuty a průměr dvou středních skóre vytvoří dílčí známku,
- rozdíl mezi zohledněnými středními známkami nesmí být větší než 0.4 v AV,
- rozdíl mezi zohledněnými středními známkami nesmí být větší než 0.5 v TV & EXE.

Panel složený ze 3 rozhodčích:

- bude vypočítán průměr všech bodů a výsledek bude dílčí známkou,
- rozdíl všech bodů nesmí být větší než 0.4 v AV,
- rozdíl všech bodů nesmí být větší než 0.5 v TV & EXE.

7. ZMĚNA SOUTĚŽNÍCH PRAVIDEL

Technická komise IFAGG je zodpovědná za úpravu soutěžních pravidel.

8. PŘÍLOHA SOUTĚŽNÍCH PRAVIDEL

1. Technika ESG
2. Základní gymnastická technika
 - 2.1. Charakteristika rovnováh
 - 2.2. Charakteristika skoků a výskoků
3. Základní technika a charakteristika pohybů těla
 - 3.1. Variace pohybů těla
 - 3.2. Série pohybů těla
4. Charakteristika dalších pohybových skupin

1. Technika ESG

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.

Filosofie tohoto sportu je založena na harmonických, rytmických a dynamických pohybech předvedených s přirozeným využitím síly a podporující plasticitu pohybu s přirozeným dýcháním. Harmonické pohyby přechází přirozeně jeden v druhý, jako by každý z nich byl vytvořen pohybem předchozím. Všechny pohyby musí být provedeny plynule. Provedení musí být jasně viditelné a ukazovat různorodost v dynamice a rychlosti.

Všechny pohyby a pohybové kombinace musí být prováděny celkovou pohybovou technikou, přičemž přechody z jednoho pohybu těla nebo útvaru do druhé musí být plynulé. V celkové pohybové technice se vedoucí pohyb odráží v každé části těla, kdy pohyb plyne směrem ven ze středu těla nebo zpět ke středu těla (boky). Jednotlivé pohyby jsou na sebe navázány tak, aby plynulost navazovala z jednoho pohybu na druhý.

2. Základní gymnastická technika

Součástí techniky ESG je základní gymnastická technika, která musí být viditelná. Dobrá základní gymnastická technika se skládá z a představuje:

- dobré, přirozené držení těla a čistou linii ramen a boků,
- dostatečné vytočení nohou,
- dobré napětí (nohy, kolena, kotníky, paže, ruce),
- dobrou techniku nohou, zejména při všech krocích, poskocích a poskocích, včetně rozběhu pro skoky/výskoky,
- přesnost pohybů,
- variace v používání svalového napětí, uvolnění a síly,
- dobrá koordinace, rovnováha, stabilita a rytmus.

Dobrou techniku umožňují atletické dovednosti, jako je koordinace, flexibilita, síla, svalová kontrola, rychlost a vytrvalost. Mít atletické dovednosti, oboustrannou svalovou práci a dobrou techniku v rovnováze umožňuje gymnastkám provádět všechny pohyby zdravým a bezpečným způsobem.

2.1. Charakteristika rovnováh

Všechny rovnováhy musí být předvedeny čistě a zřetelně. Doba opory při rovnovážných pohybech musí být jasně viditelná. Tvar musí být během rovnováhy pevný a dobře definovaný.

Rovnováhy musí mít následující charakteristiky:

- tvar je během rovnováhy fixovaný a dobře definovaný („foto“ pozice),
- dostatečná výška zvednuté nohy podle kritérií prvku,
- dobrá kontrola těla během rovnováhy a po ní,
- prováděno na plném chodidle nebo na vysokém relevé.

Rovnováhy mohou být statické nebo dynamické.

Charakteristiky **statických** rovnováh:

- provedeny na jedné noze,
- volná noha zvednutá minimálně na 90°,
- pouze jedna noha může být pokrčená.

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

- Rotace o 360° musí být dokončena v **zafixovaném** tvaru.
- Dětské kategorie:
 - o Pokud požadovanou rotaci v dynamické rovnováze neprovede alespoň 2/3 týmu, prvek není hodnocen jako rovnováha.
- Kategorie juniorky a ženy:
 - o Pokud požadovaná rotace v dynamické rovnováze není provedena všemi gymnastkami, prvek není hodnocen jako rovnováha.
- Obě nohy mohou být během obrátů pokrčené.

2.2. Charakteristika skoků a výskoků

Skoky a výskoky musí mít následující charakteristiky:

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

Výjimky a specifika skoků a výskoků

- **Kritéria rotace:** V závislosti na technice skoku mohou být požadavky na rotace různé. **Skoky technikou en tournant:** rotace o minimálně 360° od okamžiku nabrání rychlosti do okamžiku odrazu.
- **Přiklep:** obě nohy musí v okamžiku techniky "přiklepnutí" svírat úhel 45°.
- **Kozák:** při provedení s nohama vpřed musí být obě kolena u sebe. V případě, že kolena nejsou u sebe, uplatní se chyba v provedení.
- **Dálka:** amplituda minimálně 135°, **přední noha zvednutá minimálně na 90°.**
- **Jelen:** amplituda minimálně 135°. V případě správného provedení s minimální požadovanou amplitudou bude skok započítán i jako prvek flexibility. Ve všech úrovních jeleního skoku musí být **přední noha zvednutá minimálně na 90°.**

3. Základní technika a charakteristika pohybů těla

• **Vlna celého těla**

Přední vlna

Vlna vpřed začíná mírným uvolněním těla, mírným vysunutím boků vzad, čímž nabírá rychlost. Půlkruhovým pohybem dolů se boky naklánějí dopředu a nahoru čímž působí na páteř, aby se pohybovala ve tvaru vlny. Vlna začíná od boků a lze ji vnímat jako vlnovitý pohyb celým tělem. Vlna končí napětím.

Charakteristiky:

- uvolnění a nabírání rychlosti pro pohyb (s výdechem),
- spodní část boků se vysouvají dopředu a nahoru,
- vlna prochází celým tělem (s nádechem) a končí v napětí.

Zadní vlna

Pohyb začíná vysunutím pánve vzad a vytažením těla nahoru, přičemž se hrudník posune dopředu a krk se zakloní dozadu. Následuje posunutí boků dopředu a následovano páteří, která se zvedá v oblém tvaru vlny. Hlava následuje jako poslední. Vlna se odráží v celém těle a končí napětím.

Charakteristiky:

- prodloužení a nabrání rychlosti pohybu (nádech),
- naklonění dolní části boků dozadu,
- vlna prochází celým tělem (s výdechem) a končí v napětí.

Boční vlna

Vlna začíná mírným uvolněním těla s váhou na jedné noze. Vlna pokračuje tlačení boků na jednu stranu, což má za následek pohyb druhé strany boků nahoru. Tím se váha přenesla z jedné nohy na druhou. Současně horní část těla a hlava vyrovnávají pohyb uvolněním na opačnou stranu. Vlna pokračuje vzhůru přes páteř a horní část těla se vlnovitě zvedá. Hlava následuje jako poslední. Vlna se odráží v celém těle a končí v napětí.

Charakteristiky:

- uvolnění a nabírání rychlosti pro pohyb (výdech),
- tlačení boků na jednu stranu,
- vlna prochází celým tělem (s výdechem) a končí v napětí.

• **Swing celým tělem**

Swing se skládá ze 3 částí:

- výrazné napětí při nádechu, nabírání rychlosti napětím (s nádechem),
- švihový pohyb - výrazný impuls a zrychlení horní části těla, které je uvolněné (s výdechem),
- ukončení pohybu v dobře kontrolované pozici v napětí (s nádechem).

Při tomto pohybu je důležité střídání napětí a uvolnění, stejně jako síly a jemnosti. Švih tělem lze provádět např. dopředu, ze strany na stranu a v horizontální rovině.

• **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, prohnutí musí být rovnoměrné v celé horní části těla,
- je viditelné zaoblené ohnutí celé páteře.

• **Rotace**

Charakteristiky:

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

• **Kontrakce**

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

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

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

Charakteristiky:

- aktivní práce svalů (břišní, boční nebo zádové svaly) směřují jednoznačně do středu těla,
- zbytek těla přirozeně kontrakci odráží.

• **Výpad nebo linie**

Při výpadu musí být vidět naklonění celého těla, ale při naklonění musí horní část těla (od boků nahoru) tvořit úhel (minimálně 45°) mezi tělem a nohama. Linie a výpady mohou být doprovázeny pohybem rukou (rukama), přičemž musí být jasně patrná kontrola svalů a rovná linie páteře.

Charakteristiky:

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

• **Uvolnění**

Uvolnění začíná v dobře kontrolované poloze (malé prodloužení, napětí s nádechem). V uvolnění (s výdechem) se spodní část boků předsouvají dopředu, záda se zakulacují, krk přirozeně dokresluje pohyb a ramena jsou uvolněná. Uvolnění pokračuje do napětí nebo plynule do dalšího pohybu.

Charakteristiky:

- uvolnění těla,
- předsunutí boků.

3.1. Variace pohybů těla

Pohyby těla lze kombinovat s různými druhy pohybů paží, nohou, přeskoky, kroků nebo poskoků a jejich prováděním v různých rovinách nebo úrovních.

Pohyby těla lze také vzájemně kombinovat, například: naklonění s rotací. Kombinace dvou pohybů těla současně se počítá pouze jako jeden pohyb těla.

3.2. Série pohybů těla

V sériích pohybů těla jsou dva a více různých pohybů spojeno plynule dohromady, kdy jeden pohyb přechází v druhý. Plynulost je podporována přirozeným dýcháním a využitím práce celého těla: pohyby směrem ven ze středu těla a směrem ke středu těla na sebe navazují v logickém pořadí. V sérii lze použít všechny druhy pohybů těla (včetně variací základních pohybů těla a pre-akrobatických pohybů, jako jsou kotouly).

Série pohybů A = série zahrnující kombinaci 2 různých pohybů těla

Série pohybů B = série zahrnující kombinaci 3 různých pohybů těla

Série pohybů C = série zahrnující kombinaci 4 různých pohybů těla

Pohybové série se mohou skládat z dalších pohybů těla, které rozvíjí koordinaci, kontrolu těla a hbitost gymnastek. Kromě toho může série pohybů těla zahrnovat i další pohyby těla, které rozvíjejí koordinaci, kontrolu těla a obratnost gymnastek.

Například:

- přemet (vpřed, stranou nebo vzad bez letové fáze),
- vzpory,
- stoje na ramenou.

Všechny série pohybů těla musí být prováděny plynule a musí zdůrazňovat plynulost přechodu z jednoho pohybu do druhého, jako by byly vytvořeny předchozím pohybem. Série pohybů těla mohou být prováděny s pohyby paží (švihy, tahové pohyby, vlny, osmičky atd.) nebo různými druhy kroků (rytmické kroky, chůze, běh atd.).

4. Charakteristika dalších pohybových skupin

Série pohybů paží

Při provádění pohybů paží musí být jasně vidět různé roviny a směry a různá míra uvolnění a napětí. Pohyby paží musí být prováděny s využitím celé délky paží.

Série kroků, skoků a poskoků

Série kroků, skoků a poskoků musí rozvíjet obratnost gymnastek. Provedení kroků, skoků a poskoků musí vykazovat dobrou techniku a koordinaci a musí být prováděny rytmicky.

Akrobatické prvky

Akrobatické prvky musí být provedeny s dobrou svalovou kontrolou, koordinací a obratností.

Prvky flexibility

Prvky flexibility musí být prováděny s dobrou svalovou kontrolou a s jasnou linií a tvarem pohybu. Pohyby musí být prováděny s dobrou technikou a s ohledem na zdravotní aspekty. Musí být prokázána dobrá rovnováha mezi flexibilitou a silou.