



International Federation of Aesthetic Group Gymnastics



MEZINÁRODNÍ PRAVIDLA ESTETICKÉ SKUPINOVÉ GYMNASTIKY

Juniorské a ženské kategorie

PŘÍLOHA

Aktualizované znění: 1. ledna 2026

Platné od: 1. ledna 2026

Platné do: 31. 12. 2028



TECHNIKA ESG

1. Filozofie 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.

Filozofie 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/poskoky
- 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/ům provádět všechny pohyby zdravým a bezpečným způsobem.

3. Charakteristiky 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:

- Zafixovaný a dobře definovaný tvar během rovnováhy (foto pozice u statických rovnováh)
- Odpovídající výšku zvedané nohy
- Dobrou kontrolu těla během rovnováhy a po rovnováze.
- Provedeny na plném chodidle nebo na vysokém relevé.

Rovnováhy mohou být statické nebo dynamické.

Charakteristiky statických rovnováh:

- Rovnováhy mohou být provedeny s podporou na jedné noze, na kolenu nebo pozici „kozák“ během rovnováhy musí být volná noha zvednutá minimálně na 90°.
- Pouze jedna noha může být pokrčená.

Charakteristiky dynamických rovnováh (promenáda, podmetenka, obrat):

Tourlents (pomalý posun paty a proměnády):

- Rotace o 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru.
- Pokud je provedena proměnáda s rotací o 360°, jsou povoleny maximálně 4 opory paty.
- Proměnáda musí být zahájena ihned po zafixování tvaru rovnováhy
- Všechna kritéria k volné noze, podpora rukou a tvar pohybu těla jsou stejné jako u statických rovnováh

Podmetenky:

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

Obraty:

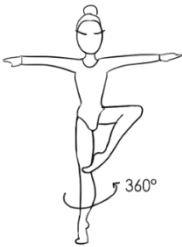
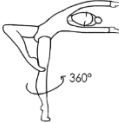
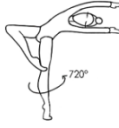
- dokončená rotace o min. 360° musí být dokončena v zafixovaném tvaru.
- Jestliže není provedena požadovaná rotace (tedy min. 3600) každou gymnastkou, prvek není počítán jako rovnováha.
- Obě nohy mohou být během obrátů pokrčené

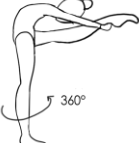
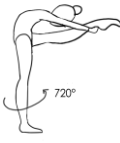
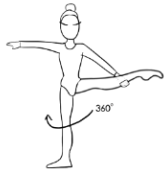
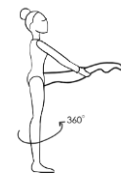
Pokud není předvedena některou z gymnastek požadovaná rotace v dynamické rovnováze, není prvek počítán jako technický prvek rovnováhy.

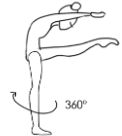
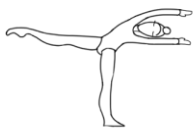
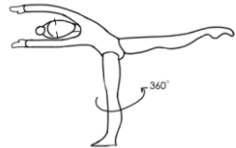
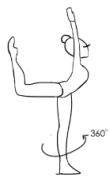
Výjimky a specifiky rovnováh

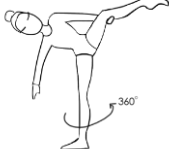
- rovnováha 90° s pomocí rukou a pohyb těla: A rovnováha.
- Rovnováha kde je volná noha zvednutá na 135° vzad s pomocí ruky:
 - o Volná noha na 135° s pomocí stejné ruky (penchee technika) - A rovnováha
 - o Volná noha na 135° s pomocí opačné ruky - B rovnováha:
 - o technika potřebná pro držení nohy opačnou rukou vyžaduje pohyb těla horní i dolní části zad, proto je hodnota rovnováhy B, a to jak v technice rovnováhy cep, tak v technice rovnováhy na penchee. (Viz tabulka příkladů.)
- podmetenka: podmetenka vzad začíná od hodnoty B, protože potřebná technika je výrazně obtížnější než podmetenka vpřed. Kritéria amplitudy zvýší úroveň rovnováhy o +0,1 při podmetence vpřed i vzad. (Viz tabulka příkladů.)

Tabulka příkladů rovnováh (příklady nejsou vyčerpávající a slouží pouze pro ilustraci)

Základní tvar	Hodnota prvku A 0.10	Hodnota prvku B 0.20	Hodnota prvku C 0.30
1. Obrat v pozici passé		360° rotace v passé obratu + pohyb těla BM	720° rotace v passé obratu + pohyb těla BM
			
			
			
		720° rotace v passé obratu	
			
2. Obrat s amplitudou pod 90°, volná noha v různých směrech	360° rotace v obratu s amplitudou pod 90°	360° rotace v obratu s amplitudou pod 90° + pohyb těla BM	720° rotace v obratu s amplitudou pod 90° + pohyb těla BM
			
		720° rotace v obratu s amplitudou pod 90°	
			

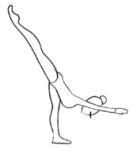
3. Volná noha na 90° s pomocí ruky – vpřed, stranou, vzad	90° s pomoci ruky + pohyb těla BM	90° s pomoci ruky + pohyb těla BM + 360° rotace	90° s pomoci ruky + pohyb těla BM + 720° rotace
			
			
			
	90° s pomoci ruky + 360° rotace		
			
			
			

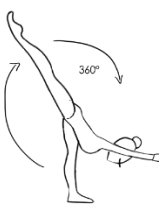
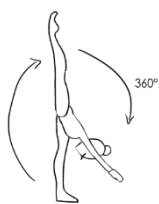
4. Volná noha na 90° bez pomoci ruky – vpřed, stranou, vzad	90° bez pomoci ruky	90° bez pomoci ruky + pohyb těla BM	90° bez pomoci ruky + pohyb těla BM + 360° rotace
			
			
			
			
			
			
		90° bez pomoci ruky + 360° rotace	90° bez pomoci ruky + 720° rotace
			

5. Volná noha na min. 135° s pomocí ruky – vpřed, stranou	135° s pomocí rukou	135° s pomocí rukou + pohyb těla BM/ 360° rotace	135° s pomocí rukou + pohyb těla BM + 360° rotace / relevé
			
			
			
			
			135° s pomocí rukou + 720° rotace
			
			

		180 ° s pomocí rukou	180° s pomocí rukou + pohyb těla BM/ 360° rotace/ relevé
			
			
			
6. Volná noha na min. 135° bez pomocí ruky – vpřed, stranou		135° bez pomocí rukou	135° bez pomocí rukou + pohyb těla BM/ 360° rotace/ relevé
			
			
			

			180° bez pomoci rukou
			
7. . Volná noha na min. 135° s pomocí ruky – vzad	135° s pomocí STEJNÉ ruky	135° s pomocí STEJNÉ ruky + 360° rotation	135° s pomocí STEJNÉ ruky pport + 720° rotation
			
			
		180° s pomocí STEJNÉ ruky	180° s pomocí STEJNÉ ruky + 360° rotation/ relevé
			
		135° s pomocí obou rukou/ OPAČNÉ ruky	135° s pomocí obou rukou/ OPAČNÉ ruky + 360° rotace/ relevé
			

			
			180° s pomoci obou rukou/ opačné ruky 
8. Volná noha na min. 135° bez pomoci ruky – vzad		135° BEZ pomoci ruky	135° BEZ pomoci ruky + 360° rotace/ relevé
			
			
			
			180° BEZ pomoci ruky
			
			

9. Podmetenka vpřed a vzad s rotací min. 360°, bez dotyku ruky země	Podmetenka vpřed s rotací min. 360°, amplituda min. 135°	Podmetenka vpřed s rotací min. 360°, amplituda min. 180°	
			
		Podmetenka vzad s amplitudou min. 135°	Podmetenka vzad s amplitudou min. 180°
			

4. Charakteristiky skoků

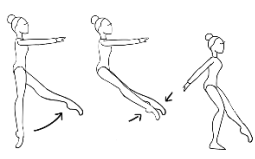
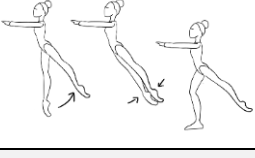
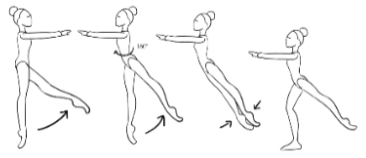
Skoky a poskoky musí mít následující charakteristiky:

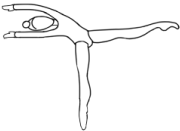
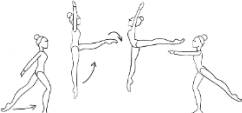
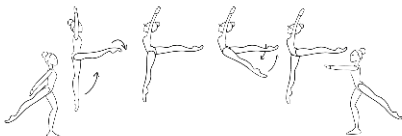
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během letu,
- tvar skoku fixovaný a dobře definovatelný během rotace rotovaného skoku,
- dostatečnou výšku a odraz
- dobrou kontrolu těla během a po dopadu
- lehký dopad

Výjimky a specifika skoků

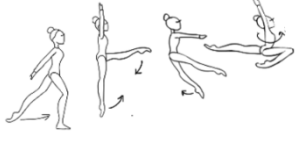
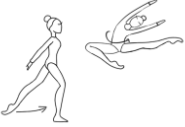
- kritéria rotace: 180° ve tvaru/ 360° od odrazu po dopad. V závislosti na technice skoku mohou být požadavky na rotace různé. Skoky technikou en tournant: rotace o 360° od momentu rozběhu do momentu odrazu.
- přiklepy: obě nohy musí v okamžiku techniky "přiklepnutí" svírat úhel 45°.
- kozáky: při provedení s nohama vpřed musí být obě kolena u sebe. V případě, že kolena nejsou u sebe, uplatní se chyba v provedení.
- Dálkový skok: při dálkovém skoku s amplitudou 180° musí být přední noha v úhlu 90°.
- tvar jelen: je vyžadována minimální amplituda 135°. V případě správného provedení s minimální amplitudou bude skok započítán i do AV-B pro kritérium oboustrannosti. Ve všech úrovních jeleního skoku musí být přední noha v úhlu 90°, nezávisle na amplitudě tvaru.
- Skoky s prošvihnutím nohou:
 - pohyb prošvihávané nohy musí začínat před linií boků, nezávisle na konečném tvaru skoku (jelen, dálka, + pohyb těla BM).
 - skok/výskok s prošvihnutím napnutýma nohama zvyšuje úroveň prvku.

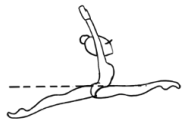
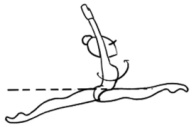
Tabulka příkladů skoků (příklady nejsou vyčerpávající a slouží pouze pro ilustraci)

	A-level Value 0.10	B-level Value 0.20	C-level Value 0.30
1. skoky snožmo bez rozsahu	Skok snožmo + rotace	Skok snožmo + rotace + pohyb těla BM	
			
	Skok snožmo + pohyb těla BM		
			
2. Příklep	Příklep v různých směrech	Příklep + pohyb těla BM	Příklep + pohyb těla BM + rotace
			
			
			
		Příklep + rotace	
			

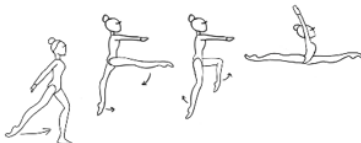
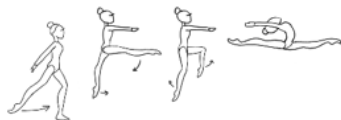
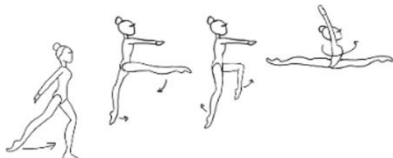
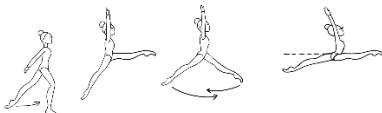
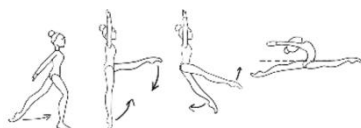
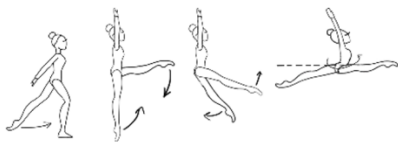
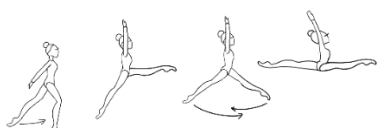
3. Skok s volnou nohou v různých směrech a amplitudou 90°	90° amplituda	90° amplituda + pohyb těla BM	90° amplituda + pohyb těla + rotace
			
			
			
			
			
		90° amplituda + rotace	
			
			
4. Štika snožmo	Štika snožmo	Štika snožmo + pohyb těla BM	Štika snožmo + pohyb těla BM + en tournant
			

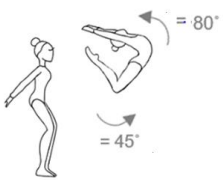
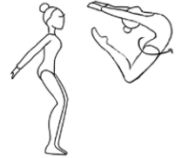
		Štika snožmo + en tournant/rotace	Štika snožmo + pohyb těla BM + rotace
			
5. Jelenní skok	Jelen (koleno přední nohy v horizontále)	Jelen (koleno přední nohy v horizontále) + pohyb těla BM	Jelen (koleno přední nohy v horizontále) + pohyb těla BM + rotace
			
			
			
		Jelen (koleno přední nohy v horizontále) + rotace	Jelen (koleno přední nohy v horizontále) + pohyb těla BM + en tournant
			
		Jelen (koleno přední nohy v horizontále) + en tournant	
			
	Jelen (koleno přední nohy není v horizontále) + pohyb těla BM	Jelen (koleno přední nohy není v horizontále) + pohyb těla BM + rotace	
			
			

	Jelen (koleno přední nohy není v horizontále) + rotace	Jelen (koleno přední nohy není v horizontále) + pohyb těla BM + en tournant	
			
	Jelen (koleno přední nohy není v horizontále) + en tournant		
			
		Jelení skok prošvihávaný s napnutýma nohama	Jelení skok prošvihávaný s napnutýma nohama + pohyb těla BM
			
			Jelení skok prošvihávaný s napnutýma nohama + rotace
			
			Jelení skok prošvihávaný s napnutýma nohama + en tournant
			
6. Kozák	Kozák	Kozák + pohyb těla BM	Kozák + pohyb těla BM + rotace
			
			

			Kozák + pohyb těla BM + en tournant
			
		Kozák + rotace	Kozák amplituda 180° + pohyb těla BM
			
		Kozák + en tournant	
			
7. Kočičí skok	Kočičí skok 180° amplituda	Kočičí skok + pohyb těla/rotace/en tournant	Kočičí skok + pohyb těla + rotace/en tournant
			
8. Dálkový skok	Dálkový skok 135° amplituda	Dálkový skok 135° amplituda + pohyb těla BM	Dálkový skok 135° amplituda + pohyb těla BM + rotace
			
		Dálkový skok 135° amplituda + rotace	Dálkový skok 135° amplituda + pohyb těla BM + en tournant
			
		Dálkový skok 135° amplituda + en tournant	
			

		Dálkový skok amplituda 180°	Dálkový skok amplituda 180° + pohyb těla BM
			
			
			
			Dálkový skok amplituda 180° + rotace
			
			Dálkový skok amplituda 180° + en tournant
			
	Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 135° amplituda	Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 135° amplituda + pohyb těla BM	Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 135° amplituda + pohyb těla BM + rotace
			
		Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 135° amplituda + rotace / en tournant	Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 135° amplituda + pohyb těla BM + en tournant
			

		Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 180° amplituda	Dálkový skok prošvihávaný skrčenou nohou 180° amplituda + pohyb těla BM/ rotace / en tournant
			
			
			
		Dálkový skok prošvihávaný napnutýma nohama 135° amplituda	Dálkový skok prošvihávaný napnutýma nohama 135° amplituda + pohyb těla BM/ rotace / en tournant
			
			
			
			Dálkový skok prošvihávaný napnutýma nohama 180° amplituda
			

	S čelným roznožením, amplituda 135°	S čelným roznožením, amplituda 135° + pohyby těla BM / rotace / en tournant	S čelným roznožením, amplituda 135° + pohyby těla BM + rotace / en tournant
			
		S čelným roznožením, amplituda 180°	S čelným roznožením, amplituda 180° + pohyby těla BM / rotace / en tournant
			
9. Skok prohnutě obounož (Ring)		Skok prohnutě obounož (Ring) (= 45° kolena / = 80° záklon)	Skok prohnutě obounož (Ring) (více než 45° kolena / více než 80° záklon)
			
			Skok prohnutě obounož (Ring) (= 45° kolena / = 80° záklon) + rotace
			
			Skok prohnutě obounož (Ring) (= 45° kolena / = 80° záklon) + en tournant
			

5. Základní technika a charakteristika pohybů těla BM

5.1. Celková vlna 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.

Charakteristika:

- 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.

Charakteristika:

- 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 přenese 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.

Charakteristika:

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

5.2. Celkový swing

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.

5.3. 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

5.4. 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

5.5. Kontrakce

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

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

5.6. 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. Naklonění 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

5.7. 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

5.8. 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.

5.9. 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).

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

Přidáním následujících kritérií amplitudy pohybů těla se zvyšuje technická hodnota prvků rovnováhy nebo skoků z hodnoty A na B nebo C:

Body movement	Example / Balance	Example / Jump or Leap
Klon vpřed: Záda jsou ohnutá a hrudník a horní část zad se kloní před boky.		
Poznámka: v obracech, volná noha může být napnutá nebo krčená pod úroveň 90°.		
Klon vzad: hrudník (prsí kost) se kloní vzad (minimum 80°) od vertikální linie těla. Celá záda se nemusí zaklánět (horní část zad je dostačující). Když je volná noha vzad, hlava je v linii s boky a rameny.		
Klon stranou: Opačné rameno (levé rameno, když je klon vpravo a naopak) je ve stejné vertikální linii s boky (např.: když je klon vpravo, levé rameno musí být v linii s pravým bokem). Totéž platí při provedení na koleni		
Výpad stranou na 450 Horní část těla musí svírat správný úhel 45°. Tělo musí být dobře kontrolováno a nemělo by dojít k prohnutí.		
Rotace horní části těla: Ramena musí tvořit s linií boků úhel alespoň 75°.		