**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

**VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV**

**Trojboj – přeskok, hrazda, prostná /družstva 3+1/**

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

# Přeskok

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z 9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

**Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny

Volná sestava - 4 různé prvky.

Skladební požadavky: 1) prvek ve vzporu 0,5b

 2) točový prvek 0,5b

**Výběr prvků**

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vznesmo, svis střemhlav, svis vzadu,

ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmo vpřed, toč jízdmo vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, podmet, výšlap-podmet (jeden prvek), skrčka, roznožka, svisem vzadu do stoje na zemi a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

**Prostná**

Cvičí se na páse 12m - 17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b

 2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

**Výběr prvků**

*Akrobatické prvky*

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě),

salta - stranou, vpřed, vzad,

*Gymnastické prvky*

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžkový, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr.

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

**VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V**

**Čtyřboj – přeskok, hrazda, kladina, prostná /družstva 3+1/**

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého nářadí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků a skladební požadavky předepsané u jednotlivých nářadí. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Závodnice může získat maximálně 10 bodů. Za každý chybějící prvek do celkového počtu předepsaných prvků se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu.

**Přeskok**

Povoleny 2 skoky - i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza na šíř, bedna na šíř nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z  9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

**Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) výška160cm, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny,

Volná sestava - 5 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) točový prvek 0,5b

 2) seskok podmetem 0,5b

**Výběr prvků**

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed, toč jízdmo vzad, toč vzad, toč vpřed, podmet, výšlap – podmet (1 prvek), skrčka, roznožka a ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

# Kladina

Výška kladiny 120 cm od země, výška žíněnek 20 cm, pro náskok povolen můstek.

Volná sestava - 6 různých prvků.

Skladební požadavky: 1) 2 různé akrobatické prvky včetně závěru 0,5b

2) 3 různé gymnastické prvky 0,5b

3) prvek v blízkosti kladiny (vzpor, sed, leh) 0,5b

4) obrat o 180° 0,5b

5) výdrž jakákoliv 0,5b

# Výběr prvků

*Akrobatické prvky*

stoj na rukou, kotouly vpřed i vzad s libovolným hmatem, přemet stranou,

závěry - seskok s přednožením roznožmo (štika), stojem na rukou s půlobratem (rondat) na konci kladiny, nebo uprostřed přes kladinu, salto vpřed

*Gymnastické prvky*

skoky a poskoky - dálkový skok, nůžky, čertík, jánošík, kufr, roznožka

obraty - jednonož v přednožení (piruety), přednožením, zanožením,

výdrže (2 vteřiny) - přednos roznožmo vně, vznos i roznožmo, výdrž v sedu („Čáslavská“), váha zánožmo/únožmo i s držením s rozsahem minimálně 135°, váha na koleni

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

# Prostná

Cvičí se na páse 12m -17m, případně na úhlopříčce, nebo celé ploše gymnastické podlahy 12x12m.

Volná sestava - 7 různých prvků

Skladební požadavky: 1) akrobatická řada 3 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b

2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

# Výběr prvků

*Akrobatické prvky*

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, most,

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondat, vpřed i vzad (zvolna i s odrazem, na 1 nohu, na dvě)

salta - stranou, vpřed, vzad

*Gymnastické prvky*

skoky a poskoky - dálkový, jelení, nůžky, roznožka, čertík, kadet, jánošík, kufr

obraty - jednonož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

Ostatní prvky dle pravidel FIG. Prvky neuvedené ve výčtu prvků nebo v pravidlech FIG nebudou uznány.

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

**VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE IV**

**Trojboj – prostná, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /**

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 5 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do předepsaného počtu se strhává vždy 1 bod.

**Prostná**

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

**Výběr prvků**

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, most aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta - vpřed, vzad, stranou apod.

**Přeskok**

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Koza našíř, nebo přeskokový stůl, výška 110 cm

Roznožka, skrčka, ostatní skoky přímé z  9,50 bodů

Přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

**Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška

Volná sestava – 5 prvků – z 10,00 bodů

**Výběr prvků**

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, přešvih únožmo vpřed, přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, zanožením seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmo přešvihem únožmo seskok do stoje na zemi, přednožením povýš seskok, podmet, skrčka, roznožka, apod.

 **SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**

**VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE V**

**Čtyřboj – prostná, kruhy, přeskok, hrazda / družstva 3+1 /**

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je u každého nářadí uvedena. Je povolené zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat minimálně 6 prvků, pak je hodnocena z 10 ti bodů. Nezáleží na jejich obtížnosti, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek se strhává vždy 1 bod.

**Prostná**

Cvičí se na páse 12m – 17m , případně na úhlopříčce gymnastické podlahy 12x12m

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

**Výběr prvků**

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihu, do stoje

stoje - na lopatkách, na hlavě, na rukou, váha předklonmo, aj.

přemety - stranou, rondat, vpřed, vzad, pomalé i rychlé, na 1nohu, na obě nohy,

salta – vpřed, vzad, stranou apod.

**Kruhy**

Cvičí se na kruzích doskočných

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

**Výběr prvků**

přednos ve svisu, shyb, svis vznesmo, svis střemhlav, váhy ve svisu vzadu nebo vpředu, vzepření tahem souruč, přednos ve vzporu, sešin vpřed, spád vzad, podmetmo kmih, zákmih, předkmih, zákmihem seskok do stoje na zemi, překot schylmo, překot toporně, překot roznožmo apod.

**Přeskok**

Povoleny 2 skoky, i různé, do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků

Bedna nadél /všechny díly/, nebo přeskokový stůl, výška 115 cm

Roznožka, skrčka a ostatní skoky přímé z  9,50 bodů

Přemet vpřed a jiné převratové skoky z 10,00 bodů

**Hrazda**

Cvičí se na nízké hrazdě výška 160cm

Volná sestava – 6 prvků – z 10,00 bodů

**Výběr prvků**

výmyk, vzepření vzklopmo, přešvih únožmo vpřed i vzad, vzepření závěsem v podkolení, vzepření jízdmo, toč jízdmo vpřed, toč vzad, toč vpřed, podmet, skrčka, roznožka, přednožením do vznosu seskok apod.