

HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků a skladební požadavky uvedené u jednotlivých náradí (pokud uvedeny jsou). Nezáleží na obtížnosti prvků, hodnotí se především technické provedení a držení těla. Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod, za chybějící skladební požadavek se sráží 0,5 bodu. Srážky dle pravidel SG – FIG (pravidla a prvky ke stažení na <http://www.gymfed.cz/sportovni-gymnastika-zeny/pravidla-a-prvky/>).

Chyby malé - 0,1 b střední - 0,3 b velké - 0,5 b. Pád z náradí, na náradí, na zem - 1,0 b

Důležitá informace pro rozhodování přeskoků - skoků přímých!!!

Skok provedený okamžitě z můstku na náradí/nohy na můstku a paže již na náradí = velká chyba; skok, při kterém v momentě dohmatu paží je trup pod vodorovnou = chyba střední; skok, při kterém je zášvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Družstva musí mít jednotné trikoty. Není-li tento požadavek dodržen, hlavní rozhodčí uplatní příslušnou srážku dle pravidel FIG (1,0 b z výsledné známky družstva).

Nošení šperků a ozdob (náramky a řetízky) není dovoleno, povoleny jsou pouze malé náušnice (šroubovací). Za nedodržení tohoto požadavku bude závodníci sraženo 0,3 b z výsledné známky na příslušném náradí (pouze jednou).

Skupinu rozhodčích na náradích tvoří 1-2 rozhodčí. Vrchník na každém náradí odpovídá za správnost výpočtu výsledné známky.

Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10,0 bodů.

Závodí se ve družstvech 3+1, tzn., že soutěží 4, ale pouze tři nejlepší výkony se započítají vždy na každém náradí do soutěže družstev. Družstvo tedy mohou tvořit i 3 závodníci. Vyhláší se i nejlepší jednotlivci.

Před každou soutěží se vždy v rámci porady rozhodčích a pedagogů jednak zodpoví a vyjasní dotazy pedagogů k rozhodování a organizaci dle počtu přítomných rozhodčích, dále pak hlavní rozhodčí zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I

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.

Bedna našíř /bez jednoho dílu/ nebo přeskokový stůl /výška 115 cm/, k dispozici můstek Bänfer.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 9,50 bodů
Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo bedna do výše čela závodnice.

Volná sestava - 3 různé prvky.

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vzesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmo, vzeprění závěsem v podkolení, vzeprění 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 - 4 různé prvky.

Skladební požadavky: 1) akrobatický prvek 0,5b
2) gymnastický skok 0,5b

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zásvihu

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- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I

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 povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných 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 – 4 různé prvky – z 10,00 bodů.

Výběr prvků

kotouly - modifikace kotoulů vpřed a vzad, skrčmo, schylmo, roznožmo, letmo, do zášvihů, do stoje
stoj - 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.

Bedna našíř /bez jednoho dílu/ nebo přeskokový stůl /výška 115 cm/, k dispozici můstek Bänfer.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 9,50 bodů

Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška, pro náskok povolen můstek, nebo bedna do výše čela závodníka.

Volná sestava – 3 různých prvků – z 10,00 bodů.

Výběr prvků

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

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II

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.

Bedna našíř /bez jednoho dílu/ nebo přeskokový stůl /výška 115 cm/, k dispozici můstek Bänfer.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 9,50 bodů
Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě (bradlech) 160 cm výšky, pro náskok povoleno vyvýšení až po čelo závodnice.

Volná sestava - 3 různé prvky.

Skladební požadavky: 1) výmyk nebo vzklopka 0,5b
2) točový prvek 0,5b

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vnesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, toč jízdmu vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu 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 2 různých přímo spojených akrobatických prvků 0,5b
2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků 0,5b

Vazba/pasáž – spojení dvou různých skoků odrazem jednonož buď přímo nebo pomocí krok-sun-kroku, různých poskoků, kroků a pod. (bez zastavení).

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na ruce, 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- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE II

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 povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných 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
stoj - 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.

Bedna našíř /bez jednoho dílu/ nebo přeskokový stůl /výška 115 cm/, k dispozici můstek Bänfer.

Náskok do dřepu a plynule odrazem snožmo seskok přímým výskokem z 9,50 bodů

Roznožka, skrčka, přemet vpřed, ostatní skoky převratové z 10,00 bodů

Hrazda

Cvičí se na nízké hrazdě 160cm výška, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny.

Volná sestava – 3 různých prvků – z 10,00 bodů.

Výběr prvků

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

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III

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.

Bedna na šíř /všechny díly/ nebo přeskokový stůl /výška cca 115 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 - 3 různé prvky.

Skladební požadavky:	1) výmyk nebo vzklopka	0,5b
	2) točový prvek	0,5b

Výběr prvků

Ze stoje na zemi výskok do vzporu, výmyk, průvlek do svisu vnesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, toč jízdmu vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu 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 2 různých přímo spojených akrobatických prvků	0,5b
	2) vazba/pasáž 2 různých gymnastických skoků	0,5b

Vazba/pasáž – spojení dvou různých skoků odrazem jednoho nebo pomocí krok-sun-kroku, různých poskoků, kroků a pod. (bez zastavení).

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihů

stoje - na lopatkách, na hlavě, na ruce, most

přemety - stranou, stranou jednoruč, rondát, 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 - jednohruž 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 III

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 povoleno zařadit i těžší gymnastické prvky. Sestava musí obsahovat vždy minimální počet předepsaných 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.

Bedna našíř /všechny díly/ nebo přeskokový stůl /výška cca 115 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, pro náskok povolen můstek, nebo díl bedny.

Volná sestava – 3 různých prvků – z 10,00 bodů.

Výběr prvků

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

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.

Bedna na šíř /všechny díly/ nebo přeskokový stůl /výška 115 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 vnesmo, svis střemhlav, svis vzadu, ve vzporu přešvih únožmo vpřed ve vzporu přešvih únožmo vzad, obrat ve vzporu jízdmu, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdmu vpřed, toč jízdmu vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdmu 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

Vazba/pasáž – spojení dvou různých skoků odrazem jedno nož buď přímo nebo pomocí krok-sun-kroku, různých poskoků, kroků a pod. (bez zastavení).

Výběr prvků

Akrobatické prvky

kotouly - vpřed a vzad, letmo do zášvihu

stoje - na lopatkách, na hlavě, na ruce, 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 - jedno nož 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 povoleno 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 různých 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.

Bedna naššíř /všechny díly/ nebo přeskokový stůl /výška 115 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.