

**ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE**  
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./fax: 242 429 260, e-mail: [cgf@cstv.cz](mailto:cgf@cstv.cz)

---

**ZÁVODNÍ PROGRAM MUŽSKÝCH SLOŽEK**  
ve sportovní gymnastice



Vydání platné od 1. 1. 2009

<b>OBSAH :</b>	<b>Strana</b>
<b>1. SYSTÉM VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ</b>	<b>4</b>
1.1 Jarní soutěže ve volných sestavách	4
1.2 Podzimní soutěže v povinných sestavách nebo sestavách s povinnými prvky	4
<b>2. SYSTÉM SOUTĚŽÍ</b>	<b>5</b>
2.1 Mistrovské soutěže - jednotlivci	5
2.2 Mistrovské soutěže - družstva	5
2.3 Přebornické soutěže - jednotlivci, družstva	5
<b>3. JARNÍ SOUTĚŽE VE VOLNÝCH SESTAVÁCH</b>	<b>6</b>
3.1 Výkonnostní stupeň nejmladší žáci	8
3.2 Výkonnostní stupeň mladší žáci	9
3.3 Výkonnostní stupeň starší žáci	10
3.4 Výkonnostní stupeň kadeti	11
3.5 Výkonnostní stupeň dorostenci	12
3.6. Výkonnostní stupeň junioři mladší	13
3.6 Výkonnostní stupeň junioři starší	13
3.7 Výkonnostní stupeň muži	13

<b>4.</b>	<b>PODZIMNÍ SOUTĚŽE - soutěže v povinných sestavách nebo sestavách s povinnými prvky</b>	<b>14</b>
4.1	Výkonnostní stupeň 1	14
4.2	Výkonnostní stupeň 2	17
4.3	Výkonnostní stupeň 3	19
4.4	Výkonnostní stupeň 4	20
<b>5.</b>	<b>LIGOVÉ SOUTĚŽE DRUŽSTEV</b>	<b>21</b>
5.1	Extraliga	21
5.2	I. liga	22
5.3	II. liga	23
<b>6.</b>	<b>PODMÍNKY PRO POSTUP V SOUTĚŽÍCH</b>	<b>24</b>
<b>7.</b>	<b>Tabulka prvků</b>	<b>26</b>

## 1. **SYSTÉM VÝKONNOSTNÍCH STUPŇŮ (dále v textu VS)**

### 1.1. **JARNÍ SOUTĚŽE ve volných sestavách :**

nejmladší žáci	7 - 9 let
mladší žáci	do 11 let
starší žáci	do 14 let
kadeti	do 14 let
dorostenci	15-18 let
junioři mladší	do 16 let
junioři starší	do 18 let
muži	18 let a starší

#### **! POZOR !**

**V jednom roce může závodník startovat jen v jednom výkonnostním stupni.**

### 1.2. **PODZIMNÍ SOUTĚŽE v povinných nebo volných sestavách s povinnými prvky**

VS 1	7 - 9 let povinné sestavy
VS 2	do 13 let povinné sestavy
VS 3	do 15 let volné sestavy s povinnými prvky
VS 4	do 18 let volné sestavy s povinnými prvky

#### **! POZOR !**

**V jednom roce může závodník startovat jen v jednom výkonnostním stupni.**

## 2. SYSTÉM SOUTĚŽÍ

### 2.1. Mistrovské soutěže - jednotlivci :

<u>Výkonnostní stupeň</u>	<u>druh soutěže</u>	<u>termín</u>
nejmladší žáci	M ČR	jaro
mladší žáci	M ČR	jaro
starší žáci	M ČR	jaro
kadeti	M ČR	jaro
dorostenci	M ČR	jaro
junioři mladší	M ČR společné finále s jun. st.	jaro
junioři starší	M ČR společné finále s jun. ml.	jaro
muži	M ČR + finále	jaro

### 2.2. Mistrovské soutěže – družstva :

<u>Výkonnostní stupeň</u>	<u>druh soutěže</u>	<u>termín</u>
nejmladší žáci	M ČR	jaro
mladší žáci	M ČR	jaro
starší žáci	M ČR	jaro
kadeti,dorostenci,muži	II. liga	jaro-podzim
kadeti, dorost.,junioři,muži	I. liga	jaro- podzim
junioři (od 15 let), muži	Extraliga	jaro (podzim)

### 2.3. Přebornické soutěže – jednotlivci, družstva (jen v jarních soutěžích)

<u>Výkonnostní stupeň</u>	<u>druh soutěže</u>	<u>termín</u>
nejmladší žáci až muži	přebor kraje	jaro
VS 1 – VS 4	přebor kraje	podzim
VS 1 - VS 4	přebor ČR	podzim

## Závodní program jarních soutěží – souhrnná tabulka

VS	Věk	Obtížnost	Skupiny prvků	Závěr	Výjimky
<b>Nejmladší žáci</b>	7-9 let	3+závěr	FIG	A=0,5	mezikmihy povoleny
		podle pravidel			vyšší náskok knš
					přídavné žíněnky pov.
<b>Mladší žáci</b>	do 11 let	5+závěr	FIG	A=0,5	mezikmihy povoleny
		podle pravidel			vyšší náskok knš
					přídavné žíněnky pov.
<b>Starší žáci</b>	do 14 let	6+závěr	FIG	A=0,3	mezikmihy povoleny
		podle pravidel		B=0,5	vyšší náskok knš
					přídavné žíněnky pov.
<b>Kadeti</b>	do 14 let	FIG	FIG	FIG	Vyšší náskok na koně a přídavné žíněnky povoleny
<b>Dorostenci</b>	15-18 let	6+1	FIG	A=0,3	Žádné
		podle pravidel		B=0,5	přídavné žíněnky pov.
<b>Junioři mladší</b>	do 16 let	FIG	FIG	FIG	Přídavné žíněnky povoleny
<b>Junioři starší</b>	do 18 let	FIG	FIG	FIG	Žádné
<b>II. Liga</b>	od 14 let	FIG	FIG	FIG	přídavné žíněnky pov.
	povolen start kadetům				
<b>I. Liga</b>	od 15 let	FIG	FIG	FIG	přídavné žíněnky pov.
	povolen start juniorům				
<b>Extraliga</b>	od 16 let	FIG	FIG	FIG	Žádné
	povolen start juniorům		od 15 let		

<b>Délka sestav</b>	<b>Přeskok</b>	<b>Prostná</b>	<b>Výška náradí</b>
3-4 prvky z 10 b. 2=5 b. 1=2,5	koza A=1,0	5+závěr	kruhy = 215 cm
i bez hodnoty	skok přímý 100 cm		bradla = 120 cm hrazda = 160 cm
4-5 prvků z 10 b., 2-3=5 b, 1=2,5	koza 100 cm, A = 1,0	7+závěr	kruhy = 215 cm
i bez hodnoty	přímý skok nebo přemet		bradla = 120-140 cm hrazda = 160 cm
5-6 prvků z 10 b., 3-4 = 5 b., 1-2=2,5 b.	stůl 110 – 125 cm	7+závěr	FIG
i bez hodnoty	podle FIG		
Prvků=10 b., 5 prvků 9 b., 3-4 prvky=5 b, 1-2 prvky= 2,5.b	FIG	FIG	FIG
	Stůl 125-135 cm		
5-6 prvků z 10 b, 3-4=5 b.,1-2=2,5 b.	stůl 125 – 135 cm	7+závěr	FIG
i bez hodnoty	podle FIG		
FIG	stůl 125 – 135	FIG	FIG
FIG	FIG	FIG	FIG
FIG	FIG	FIG	FIG
FIG	FIG	FIG	FIG
FIG	FIG	FIG	FIG

## Výkonnostní stupeň nejmladší žáci

<b>Věk</b>	7-9 let , platí rok narození, start mladších není povolen
<b>Obtížnost</b>	kůň, kruhy, bradla, hrazda - 3 prvky + závěr prostná - 5 prvků + závěr přeskok - skok přímý (roznožka, skrčka atd.) hodnota A = 1,0 bod
<b>Skupiny prvků</b>	podle FIG
<b>Závěr sestav</b>	A= 0,5 bodu
<b>Výjimky</b>	povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni našří přídavné žíněny povoleny, čas prostných se neměří prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26-27)
<b>Délka sestav</b>	sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků ( i bez hodnoty ) seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26-27) 3-4 prvky=10 b., 2 prvky=5 bodů, 1 prvek=2,5 b.
<b>Výška nářadí</b>	kruhy 215, bradla 120 cm, hrazda 160 cm, měřeno od země, žíněny 20 cm.
<b>Postup na M-ČR</b>	jednotlivci 48,00 bodů, družstva 144 bodů - družstvo postupuje jako celek, postupují i jednotlivci, kteří nesplní bodový limit jednotlivců
<b>Družstva</b>	3+1

## Výkonnostní stupeň mladší žáci

<b>Věk</b>	do 11 let, platí rok narození, start mladších je povolen
<b>Obtížnost</b>	kůň, kruhy, bradla, hrazda - 5 prvků + závěr prostná - 7 prvků + závěr přeskok - skok přímý (roznožka, skrčka atd.) nebo přemet, hodnota A = 1,0 bod
<b>Skupiny prvků</b>	podle FIG
<b>Závěr sestav</b>	A= 0,5 bodu
<b>Výjimky</b>	povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni našíř přídatné žíněny povoleny, čas prostných se neměří prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26-27)
<b>Délka sestav</b>	sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků ( i bez hodnoty ) seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26-27) 4-5 prvků=10 b., 2-3 prvky= 5 bodů, 1 prvek= 2,5 b.
<b>Výška náradí</b>	Kruhy 215, bradla 140-150 cm, hrazda 160 cm, měřeno od země, žíněny 20 cm.
<b>Postup na M-ČR</b>	jednotlivci 48,00 bodů, družstva 144 bodů-družstvo postupuje jako celek, postupují i jednotlivci, kteří nesplní bodový limit jednotlivců
<b>Družstva</b>	3+1

## Výkonnostní stupeň starší žáci

<b>Věk</b>	do 14 let, platí rok narození, start mladších je povolen
<b>Obtížnost</b>	kůň, kruhy, bradla, hrazda - 6 prvků + závěr prostná - 7 prvků + závěr přeskok - podle pravidel FIG
<b>Skupiny prvků</b>	podle FIG
<b>Závěr sestav</b>	A = 0,3 bodu B = 0,5 bodu
<b>Výjimky</b>	povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni našíř přídavné žíněnky povoleny, čas prostných se neměří Prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26-27)
<b>Délka sestav</b>	sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků ( i bez hodnoty ) seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26-27) 5 -6 prvků= 10 bodů, 3-4 prvky=5,0 b., 1-2 prvky 2,5 b.
<b>Výška náradí</b>	FIG, přeskok stůl 110-125 cm , další přídavné žíněnky povoleny
<b>Postup na M-ČR</b>	jednotlivci 51,00 bodů, družstva 153 bodů-družstvo postupuje jako celek, postupují i jednotlivci, kteří nesplní bodový limit jednotlivců
<b>Družstva</b>	3+1

## Výkonnostní stupeň kadeti

<b>Věk</b>	do 14 let, platí rok narození
<b>Obtížnost</b>	FIG
<b>Skupiny prvků</b>	Podle FIG
<b>Závěr sestav</b>	FIG
<b>Výjimky</b>	vyšší náskok na koni našíř přídavné žíněnky povoleny
<b>Délka sestav</b>	sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků dle pravidel s výjimkami 7-10 prvků B = 10 bodů, za každý další chybějící prvek srážka 1,5 bodu (6 prvků = 8,5 b., 5 prvků = 7,0 b., 4 prvky = 5,5 b., 3 prvky = 4,0 b., 2 prvky = 2,5 b. 1 prvek = 1,0 b.)
<b>Výška náradí</b>	FIG
<b>Postup na M-ČR</b>	jednotlivci 55,00 bodů
<b>Družstva</b>	3+1

## Výkonnostní stupeň dorostenci

<b>Věk</b>	od 15 do 18 let, platí rok narození
<b>Obtížnost</b>	6 + 1
<b>Skupiny prvků</b>	podle pravidel FIG
<b>Závěr sestav</b>	A = 0,3 B= 0,5
<b>Výjimky</b>	povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koni našíř, přídatné žíněny povoleny, čas prostných se neměří, prvky hodnoty A , které nejsou v pravidlech, jsou uvedeny v seznamu prvků (ZP str. 26-27)
<b>Délka sestav</b>	sestavy musí obsahovat příslušný počet prvků (i bez hodnoty), seznam prvků bez hodnoty je součástí ZP (str. 26-27) 5-6 prvků=10 b., 3-4= 5 b. 1-2 prvky= 2,5 b.
<b>Výška náradí</b>	FIG, přeskok stůl 125-135 cm
<b>Postup na M-ČR</b>	jednotlivci 58 bodů

### **Výkonnostní stupeň junioři mladší**

<b>Věk</b>	do 16 let, platí rok narození, start mladších je povolen
------------	---

**Hodnocení podle pravidel FIG** povoleny přídavné žíněčky

<b>Finále</b>	je společné pro mladší a starší juniory, postup podle Soutěžního řádu a rozpisů soutěží - zpravidla 6 nejlepších
---------------	---

### **Výkonnostní stupeň junioři starší**

<b>Věk</b>	do 18 let, platí rok narození, start mladších je povolen
------------	---

**Hodnocení podle pravidel FIG**

<b>Finále</b>	je společné pro mladší a starší juniory, postup podle Soutěžního řádu a rozpisů soutěží - zpravidla 6 nejlepších
---------------	---

### **Výkonnostní stupeň muži**

<b>Věk</b>	18 let a starší ( ostaršování podle Soutěžního řádu)
------------	--

**Hodnocení podle pravidel FIG**

<b>Finále</b>	postup podle Soutěžního řádu - zpravidla 6 nejlepších
---------------	--

#### **4. PODZIMNÍ SOUTĚŽE**

**Soutěže v povinných sestavách**

**nebo ve volných sestavách s povinnými prvky**

##### **4.1.**

#### **VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 1**

**p o v i n n ý š e s t i b o j**

**v ě k 7 - 9 l e t**

**Maximální výsledná známka rozhodčích panelu B je 10 bodů.**

**Chybí-li daný prvek, nebo není-li uznán, rozhodčí panelu A odečtou bodovou hodnotu ze z výsledné známky rozhodčích panelu B.**

#### **PROSTNÁ**

Cvičí se na páse dlouhém max. 17 m nebo na ploše 12 x 12 m.

Základní postavení - stoj spojný, připažit:

1. předpažením vzpažit, přednožit - přemet stranou vlevo a přemet stranou vlevo do stoje rozkročného, upažit
2. skok s půlobratem vpravo, čelnými kruhy dolů, vzpažit - pádem vzad kotoul vzad schylmo o pažích napjatých do vzporu stojmo - stoj spojný, vzpažit
3. výkrokem pravou vpřed - váha předklonmo, upažit (výdrž)
4. vzpřím, přinožit, vzpažit - předklonem a pádem vpřed kotoul vpřed do sedu roznožného, vzpažit - předklon (výdrž placka)
5. posunem nohou vzad snožit, leh na bříše - zvolna o pažích napjatých vzpor stojmo - vzpřím vzpažit
6. z rozběhu kotoul letmo do vzporu dřepmo - skok s celým obratem, čelnými kruhy dovnitř -doskok do podřepu - stoj spojný, připažit

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel .

**Hodnoty cviků :**

**přemet stranou**

**0,5 b.**

**kotoul vzad**

**0,5 b.**

**váha předklonmo**

**0,5 b.**

**„placka“**

**0,5 b.**

**kotoul letmo**

**0,5 b.**

**Sestavu je možno jako celek i v částech cvičit na druhou stranu.**

## KUŇ NAŠÍŘ

Ze vzporu čelně na madlech :

1. přešvih únožmo pravou vpřed - výšvih odbočmo vlevo
2. přešvih únožmo pravou vzad - přešvih únožmo levou vpřed, výšvih odbočmo vpravo
3. přešvih únožmo levou vzad - přešvih pravou vpřed
4. přešvihem únožmo levou seskok do stoje na zemi

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel.

**Hodnota každého přešvihu nebo výšvihu je 0,5 b.**

## KRUHY

Výška 210 cm

Ze svisu náhmatem shyb :

1. přednos ve shybu (výdrž 2 vt.)
2. zvolna sešín do svisu
3. přednos (výdrž 2 vt.)
4. svis -zvolna svis vznesmo - svis střemhlav (výdrž 2 vt.), svis vznesmo
5. kmihem podmetmo zákmih - předkmih - zákmih
6. předkmihem překot vzad roznožmo do stoje na zemi

Hodnocení z 10,0 bodů, srážky podle pravidel.

**Hodnota prvku je vždy 0,5 bodu.**

**Hodnota každého kmihu je 0,3 b.**

**Za kmih navíc srážka 0,3 b.**

## PŘESKOK

Koza nadél 100 cm

**Skrčka :**

**z 10,0 b.**

zášvih minimálně vodorovný:	- bez srážky
malá chyba do 15° pod vodorovnou	- srážka 0,1 b.
střední chyba do 30° pod vodorovnou	- srážka 0,3 b.
velká chyba do 45° pod vodorovnou	- srážka 0,5 b.
pod 45°	- srážka až 1,0 b.

Povoleny dva skoky, do výsledků se započítává lepší známka z obou přeskoků.

## **BRADLA**

Výška 120 cm

Ze vzporu stojmo :

1. náskok do vzporu - přednos ( výdrž 2 vt.)
2. zvolna vysazeně zdvihem přednos roznožmo vně ( výdrž 2 vt.)
3. zvolna vysazeně přešvih roznožmo vzad - předkmih
4. zákmih - předkmih - zákmih- předkmih
5. zákmihem zánožka do stoje na zemi

Hodnocení z 10,0 bodů podle pravidel.

**Hodnota prvků : přednosy a zánožka 0,5 b.**

## **HRAZDA**

Výška 160 cm

Ze shybu stojmo :

1. výmyk do vzporu
2. zákmih - toč vzad
3. přešvih pravou vpřed do vzporu jízdmo
4. přešvih levou vpřed do vzporu vzadu
5. přednožením seskok

Hodnocení z 10,0 bodů.

**Hodnota prvků vždy 0,5 b.**

## 4.2

### **VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 2** **p o v i n n ý š e s t i b o j** **v ě k d o 13 l e t**

Výchozí známka rozhodčích panelu E je 9 bodů

(Výjimka je kůň s hříbkem a přeskok, zde je výchozí známka 10,0 bodů)

**Chybí-li daný prvek, nebo není-li uznán, rozhodčí panelu D odečtou bodovou hodnotu ze z výsledné známky rozhodčích panelu E. Uzná-li panel A stanovenou bonifikaci, je známka panelu D 1 bod.**

#### **PROSTNÁ**

Cvičí se na páse dlouhém až 17 m nebo na ploše 12x12 m.

Základní postavení - stoj spatný, připažit:

1. předpažením vzpažit, výpon, hmitem podřep, zapažit - přemetový poskok - přemet - pád do kliku ležmo
2. vzpor ležmo - úkrokem levé přešvih odbočmo vpravo do vzporu ležmo vzadu - celý obrát vlevo levoruč do vzporu ležmo **(1,5 kola= bonifikace 0,5 bodu)**
1. zvolna vysazeně váha vzporem skrčmo (výdrž 2 vt.) **(Váha vzporem, roznožmo/snožmo – bonifikace 0,5 bodu)**
3. vzpor dřepmo - kotoul do sedu roznožného, vzpažit, předklon (bez výdrže)
4. vzpřim - pádem vzad snožit - stoj na lopatkách (naznačit) - pádem dřep a kotoul skrčmo
5. skok s dvojným obrátem (360°) vlevo, upažit
6. vzpažit - výkrokem levé přemet stranou vlevo do stoje rozkročného - unožit pravou - přemet stranou do stoje rozkročného
7. unožit levou, přinožit – podřep - skok s jeden a půlobratem (270°) doskok do podřepu, upažit - stoj spojný, připažit.

**Hodnota obtížnosti za : Přemet, váhu, přešvih odbočmo, stoje na lopatkách, přemetů stranou je vždy 0,5 b.**

Ostatní chyby proti popisu jsou záležitosti panelu B jako chyby v provedení.

**KŮŇ NAŠÍŘ** cvičí se na hříbku ( typ Družba) a na koni našíř

**Hříbek :**

Ze vzporu stojmo:

10 kol odbočmo - seskok přešvihem odbočmo vpřed

**Hodnocení z 5,00 bodů**

Hodnota 1 kola je 0,5 b.

**Kůň našíř :**

Z náskoku :

Kolo únožmo, přešvih únožmo vpřed, výšvih, přešvih vzad, přešvih únožmo vně, přešvihem odbočmo vpřed seskok zády ke koni.

**Hodnocení z 5,00 bodů**

Hodnota kola únožmo 1 bod, přešvih a výšvih je vždy 0,8.

Družstvo odcvičí nejdříve hříbek a pak jako celek koně našíř.

## KRUHY – výška 210 cm

Ze svisu náhmatem:

1. vzepření zvolna souruč do vzporu
2. přednos (výdrž 2 vt.)
3. spád vzad nebo sešín vpřed do svisu vznesmo
4. přednos ve svisu (výdrž 2 vt.)
5. svis - zvolna svis vznesmo
6. zákmih – předkmih (**zákmihem výkrut vpřed- bonifikace 0,5 bodu**)
7. (**zákmih, předkmihem výkrut vzad- bonifikace 0,5 bodu**) - zákmih- předkmihem přemet vzad do stoje na zemi

**Hodnota každého prvku- vzepření, přednosů, spádu nebo sešínu, zvolna svisu vznesmo a přemetu je 0,5 b. Výkrut vzad provedený ze svisu vznesmo nebude uznán. V případě dopomoci trenéra se uplatní srážka 0,8 b. a prvek nebude uznán.**

## PŘESKOK

Stůl nejmenší možná výška ( min. 110 cm) (Není-li k dispozici, pak bedna našíř 110 cm)

### Přemet vpřed

Povoleny dva přeskoky. Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

## BRADLA

Výška 140 cm

Z náskoku do podporu na pažích :

1. předkmihem podpor na pažích vznesmo - vzepření vzklopmo do výsedu roznožmo - odrazem sesed dovnitř
2. zákmih - předkmih (**zákmihem do stoje na rukou i bez výdrže 2. vt.- bonifikace 0,5 bodu**), předkmihem spád do svisu vznesmo - předkmih - zákmih - předkmih ve svisu vznesmo
3. zákmihem vzepření vzklopmo do výsedu roznožmo (**vzepření vzklopmo do vzporu bonifikace 0,5 b.**)
4. sesed dovnitř - zákmih - předkmih
5. zánožka vlevo (vpravo) stojem na rukou do stoje na zemi.

**Hodnota prvků – vzepření vzklopmo a zánožky je 0,5 b.**

Stoj na rukou musí být se **zřejmým zastavením těla kolmo k žerdím.**

## HRAZDA

Výška hrazdy 210 cm

Z kmihu ve svisu nadhmatem :

1. zákmih - předkmihem vzepření vzklopmo
2. zákmih - toč vzad
3. kmih podmetmo – (**vzepření zákmihem, kmih podmetmo - bonifikace 0,5 bodu**)  
zákmih - předkmihem obrat vlevo levoruč do svisu dvojhmatem
4. předkmih – (**v zákmihu přehmat do nadhmatu a salto schylmo nebo prohnutě- bonifikace 0,5 bodu**) - zákmihem seskok s obratem o 180°

Hodnota prvků- vzepření vzklopmo, kmih podmetmo, toč vzad a seskoku je 0,5 bodu  
Mezikmihy podle pravidel

### 4.3.

## VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 3

### volný šestiboj s povinnými prvky věk do 15 let

#### Hodnocení a požadavky :

1. Zámka D:
  - a) obtížnost: max.8 prvků – hodnoty podle pravidel, prvky bez hodnoty se nepočítají
  - b) hodnota jen za skupiny splněných prvků z tabulky (vždy 0,5 bodu, závěr dle tabulky)
2. Zámka E:

Při obsahu sestavy 6-7 prvků i bez hodnoty (dle ZP str. 26-27) je známka E 10,0 b.

5 prvků=9 bodů, 3-4 prvky= 5 bodů, 1-2 prvky =2,5 bodů
3. Výjimky: povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koně našíř, přídavné žíněny
4. Výška náradí podle pravidel.
5. Pro postup do Přeboru ČR je limit 47 bodů v krajských přeborech.

Náradí	Povinné skupiny prvků – minimální obtížnost				
	I.	II.	III.	IV.	V.
Akrobacie	B	B	B	A	B=0,3; C=0,5
Kůň našíř	A	A	A	B	A=0,3; B=0,5
Kruhy	B	C	C	A	B=0,3; C=0,5
Přeskok	stůl 125-135 cm, skoky podle pravidel				
Bradla	B	A	A	A	B=0,3; C=0,5
Hrazda	A	A	B	B	A=0,3; B=0,5

#### 4.4.

### VÝKONNOSTNÍ STUPEŇ 4

#### volný šestiboj spovinnými prvky věk do 18 let

##### Hodnocení a požadavky :

1. Znamka D:
  - a) obtížnost: max.8 prvků – hodnoty podle pravidel, prvky bez hodnoty se nepočítají
  - b) hodnota jen za skupiny splněných prvků z tabulky (vždy 0,5 bodu, závěr dle tabulky)
2. Znamka E:

Při obsahu sestavy 6-7 prvků i bez hodnoty (dle ZP str. 26-27) je známka E 10,0 b.

5 prvků= 9 bodů, 3-4 prvky= 5 bodů, 1-2 prvky= 2,5 bodu
3. Výjimky: povoleny mezikmihy, vyšší náskok na koně naších, přídatné žíněny
4. Výška náradí podle pravidel.
5. Pro postup do Přeboru ČR je limit 55 bodů v krajských přeborech.

Náradí	Povinné skupiny prvků – minimální obtížnost				
	I.	II.	III.	IV.	V.
Akrobacie	B	C	C	B	FIG
Kůň naších	A	B	C	B	FIG
Kruhy	B	C	C	B	FIG
Přeskok	stůl 135 cm, skoky podle pravidel				
Bradla	C	B	C	B	FIG
Hrazda	B	C	C	B	FIG

## 5 . LIGOVÉ SOUTĚŽE DRUŽSTEV

V každé ligové soutěži může startovat jen 1 družstvo z dané TJ, oddílu nebo klubu.

### 5.1. EXTRALIGA volný šestiboj

Je nejvyšší jednokolovou soutěží 4 družstev TJ. Vítězné družstvo získává titul  
„Mistr ČR družstev mužů“.

#### Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji.  
Soutěž proběhne jednokolovým systémem na podzim.
2. Startují závodníci ve věku **16 let** a starší.  
Povolen start juniorům od 15 let.
3. Družstva jsou složena až z **osmi závodníků**.  
S přihláškou k je třeba zaslat soupisku družstva.
4. Na každém nářadí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Hostování je povoleno na každém nářadí max. 2 závodníkům.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy na vlastní náklady.
6. **Postup, setrvání a sestup:** první 3 družstva v této soutěži zůstávají. Družstvo na 4. místě se utká o místo v extralize v utkání s vítězným družstvem I. ligy. Podmínky tohoto utkání jsou shodné s podmínkami startu v extralize. (Vedoucí družstev se mohou vzájemně dohodnout na termínu utkání, na postupu i sestupu bez utkání. Toto své stanovisko musí být podáno písemně na TKM do 1 měsíce po skončení soutěže a to družstvem, které chce dobrovolně sestoupit ,nebo družstvo, které nechce postoupit do vyšší soutěže.) TKM nominuje pro toto utkání 2 neutrální rozhodčí panelu „A“ a ligového komisaře. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy pro panel „B“ na vlastní náklady. Pořadatelem utkání je poslední družstvo extraligy, které nese rovněž náklady na zabezpečení tělocvičny pro utkání. Utkání se musí uskutečnit ve vhodných podmínkách pro soutěže extraligy.

## 5.2.

### I. LIGA volný šestiboj

Je postupová a sestupová soutěž **šesti družstev** TJ. Soutěž probíhá ve dvou kolech. Vítězné družstvo získává titul „**Vítěz I. Ligy družstev mužů**“.

#### Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji.  
Soutěž proběhne systémem – 1. kolo na jaře a 2. kolo na podzim.
2. Startují závodníci ve věku **15 let** a starší. Start juniorům a kadetům povolen i mladším 15 let.  
Pokud za tento VS ještě nestartovali, ale k soutěži se připravují, výjimku povolí TKM.
3. Zahraničním účastníkům je povolen start až od 15 let.
4. Družstva jsou složena až z **osmi závodníků**, max. 3 hostujících.  
S přihláškou k 1. kolu je třeba zaslat soupisku družstva platnou pro celý ročník. Závodník zapsaný na soupisce nemůže během celého ročníku přestoupit do jiného družstva. Při neobsazení všech 8-mi míst může být soupiska doplněna před dalším kolem. Doplněná soupiska se zasílá společně s přihláškou 2. kola. Doplnění soupisky schvaluje zástupce ČGF nebo hlavní rozhodčí.
5. Na každém nářadí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Hostování je povoleno na každém nářadí max. 2 závodníkům. Vítězem se stává družstvo, které v obou kolech získá nejvíce bodů.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy na vlastní náklady.
6. **Postup, setrvání a sestup:** vítězné družstvo může postoupit do Extraligy, poslední družstvo může sestoupit do II. ligy. Podmínky utkání pro postup do Extraligy jsou uvedeny v podmínkách soutěže Extraligy.  
Družstvo na sestupovém místě se utká s vítězným družstvem II. ligy. Podmínky utkání jsou shodné se soutěží I. ligy. (Vedoucí družstev se mohou vzájemně dohodnout na termínu utkání, na postupu i sestupu bez utkání. Toto své stanovisko musí být podáno písemně na TKM do 1 měsíce po skončení soutěže a to družstvem, které chce dobrovolně sestoupit ,nebo družstvo, které nechce postoupit do vyšší soutěže.) TKM nominuje pro toto utkání 2 neutrální rozhodčí panelu „A“ . Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy pro panel „B“ na vlastní náklady. Pořadatelem utkání je poslední družstvo I. ligy, které nese rovněž náklady na zabezpečení tělocvičny pro utkání. Utkání se musí uskutečnit ve vhodných podmínkách pro soutěž I. ligy.

### 5.3.

## II. LIGA volný šestiboj

Je postupová a sestupová soutěž pro **12 družstev** TJ. Soutěž probíhá ve dvou kolech. Vítězné družstvo získává titul „**Vítěz II. Ligy družstev mužů**“.

#### Předpis soutěže:

1. Soutěží se podle pravidel FIG ve volném šestiboji.  
Soutěž proběhne systémem – 1. kolo na jaře a 2. kolo na podzim.
2. Startují závodníci ve věku **15 let** a starší.  
Povolen start kadetům, i mladším 15 let. Pokud za tento VS ještě nestartovali, ale k soutěži se připravují, výjimku povolí TKM. Zahraničním účastníkům povolen start až od 15 let.
3. Družstva jsou složena až z **osmi závodníků**, max. 3 hostujících.  
S přihláškou k 1. kolu je třeba zaslat soupisku družstva platnou pro celý ročník. Závodník zapsaný na soupisce nemůže během celého ročníku přestoupit do jiného družstva. Při neobsazení všech osmi míst může být soupiska doplněna před dalším kolem. Doplněná soupiska se zasílá společně s přihláškou 2. kola. Doplnění soupisky schvaluje zástupce ČGF nebo hlavní rozhodčí.
4. Na každém nářadí startují nejvíce 4 závodníci, 3 nejlepší výsledky se započítávají do výsledku družstva. Hostování je povoleno na každém nářadí max. 2 závodníkům. Vítězem se stává družstvo, které v obou kolech získá nejvíce bodů.
5. Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy na vlastní náklady.
6. **Postup, setrvání a sestup:** postup je uveden v podmínkách soutěže I. ligy.  
Družstvo na sestupovém 12.místě se utká v jednom utkání se všemi vyzyvateli, kteří mají zájem v této soutěži startovat. (Vedoucí družstev se mohou vzájemně dohodnout na termínu utkání, na postupu i sestupu bez utkání. Toto své stanovisko musí být podáno písemně na TKM do 1 měsíce po skončení soutěže a to družstvem, které chce dobrovolně sestoupit ,nebo družstvo, které nechce postoupit do vyšší soutěže.) Vedoucí družstev dohodnou termínu utkání. TKM nominuje pro toto utkání 2 neutrální rozhodčí panelu „A“ . Každé družstvo je povinno zajistit 2 rozhodčí minimálně II. třídy pro panel „B“ na vlastní náklady. Pořadatelem utkání je poslední družstvo I. ligy, které nese rovněž náklady na zabezpečení tělocvičny pro utkání. Utkání se musí uskutečnit ve vhodných podmínkách pro soutěž II. ligy.  
Nový zájemce o start ve II. lize zašle přihlášku. Start bude povolen TKM.

## 6. PODMÍNKY PRO POSTUP V SOUTĚŽÍCH

### SOUTĚŽ

### POSTUPOVÝ KLÍČ DO SOUTĚŽÍ

---

#### Výkonnostní stupně nejmladších a mladších žáků (volné sestavy jaro)

jednotlivci do přeboru ČR	48 b.
družstvo do přeboru ČR	144 b..

#### Výkonnostní stupeň starších žáků (volné sestavy jaro)

jednotlivci do přeboru ČR	51 b.
družstvo do přeboru ČR	148 b.

#### Výkonnostní stupeň kadeti (volné sestavy jaro)

jednotlivci do přeboru ČR	58 b.
---------------------------	-------

Na M-ČR postupuje vždy jen jedno družstvo z TJ, oddílu, klubu.

Maximální počet družstev startujících na M ČR je 24 včetně jednotlivců.

V případě nenaplnění tohoto počtu postupují automaticky druhá družstva z TJ, oddílu, klubu, podle počtu dosažených bodů.

O postupu rozhoduje TKM, která ihned upozorní trenéra družstva. Podmínkou pro účast je dodržení termínu pro přihlášky.

! POZOR! Jako člen družstva může postoupit i jednatlivec, který nesplnil body jednotlivce.

---

## **Výkonnostní stupeň dorostenci (volné sestavy jaro)**

jednotlivci do přeboru ČR 58 b.

### **Kadeti, dorostenci, junioři, muži**

Na M-ČR postupují všichni přihlášení závodníci, kteří projdou krajským přeborem. Limit pro postup není stanoven. Závodníci, kteří se z vážných důvodů nemohou zúčastnit Krajských přeborů, doloží přihlášku s vyjádřením trenéra, případně oddílu nebo lékařským potvrzením.

TKM si vyhrazuje právo rozhodnout o účasti závodníků na M-ČR vzhledem k jejich výkonnosti.

---

### **Výkonnostní stupeň 1**

jednotlivci do přeboru ČR 45,0 b.

### **Výkonnostní stupeň 2**

jednotlivci do přeboru ČR 45,0 b.

### **Výkonnostní stupeň 3**

jednotlivci do přeboru ČR 55,0 b.

### **Výkonnostní stupeň 4**

jednotlivci do přeboru ČR 55,0 b.

Závodníci, kteří se z vážných důvodů nemohou zúčastnit krajských přeborů, doloží přihlášku s vyjádřením trenéra, případně oddílu o důvodu neúčasti, případně doloží lékařské potvrzení.

---

### **Ligové soutěže – Extraliga, I. liga a II. liga**

start podle výsledků uplynulého roku  
potvrzený přihláškou k soutěži

---

- 7. Prvky, které budou uznávány mimo pravidel v kategorii žáků a dorostenců.  
Ostatní prvky, polohy, pokud nejsou v pravidlech, nebudou uznávány.  
Prvky „A“ plní i skupinu.  
Neplatí pro kadety, juniory a muže.**

Disciplína	Bez hodnoty	Hodnota A	Skupiny
Prostná	Placka		
	Stoj na rukou bez výdrže		
	Kotoul schylmo vpřed i vzad		
	Rondat, skok o 360 st.		
	Přemet stranou		
Kůň našíř	Přešvih únožmo vpřed		
	Přešvih únožmo vzad,		
	Přešvih zánožmo		
	Přešvih přednožmo		
	Výšvih		
	Přešvih odbočmo		
	Kolo jednonož		
	Přešvih zánožmo s přechodem		
	Seskok přešvihem jednonož nebo snožmo		
Kruhy	vzepření tahem souruč		
	svis vznesmo nebo střemhlav		
	přednos ve visu nebo shybu		
	Z visu silový přechod přednosem do svisu vznesmo nebo střemhlav		
	Shyb s výdrží		
	Salto skrčmo		
	Stoj o skrčených pažích a odkmih do visu		

Bradla	Vzklopka do podporu	Moy do podporu	<b>3</b>
	Vzklopka z podporu do vzporu i roznožmo	Toč vzad do vzporu	<b>4</b>
	Vzklopka do vzporu roznožmo	Velevýmyk do vzporu	<b>3</b>
	Vzepření zákmihem	Předkmihem obrat pod 45°	<b>1</b>
	Obrat ve vzporu	Spádová vzklopka	<b>3</b>
	Z podporu kotoul vzad do vzporu		
	Kotoul vpřed		
	Stoj na ramenou		
	Salto vpřed do podporu		
	Salto skrčmo		
	Hrazda	Výmyk	Vzklopka z kmihu i bez stoje n r.
Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vpřed		Spádová vzklopka i bez stoje na rukou	<b>3</b>
Přešvih únožmo, skrčmo, schylmo vzad			
Toč vpřed			
Toč vzad			
Vzepření jízdmo			
Toč vpřed jízdmo			
Toč vzad jízdmo			
Skrčka, roznožka, schylka			
Zánožka odkmihem přes stoj na rukou			
Podmet			
Salto skrčmo			
Vzepření zákmihem			
Přešvih roznožmo z visu do visu			
Kmih podmetmo			

POZOR : Vzepření vzklopmo z náskoku a vzepření vzklopmo spádem vzad jsou považovány za 2 odlišné prvky!!! Uznávané jako skupina č. 3 platí na hrazdě a bradlech.