

# HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV SG

Orientační pokyny pro vyučující TV a pořadatele soutěží / OF, KF /

Hodnotí se z 10,00 bodů, v případě, že sestava obsahuje předepsaný počet prvků. Nezáleží na obtížnosti prvků, hodnotí se především technické provedení a držení těla. **Za každý chybějící prvek do požadovaného počtu se strhává vždy 1 bod.** Srážky dle pravidel SG – FIG (pravidla a prvky ke stažení na <https://www.gymfed.cz/8-pravidla-sgm.html> pro muže a <https://www.gymfed.cz/1159-pravidla-sg-zeny-plate-od-2022.html> pro ženy).

Chyby malé - 0,1 b střední - 0,3 b a 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 zásvih v momentě dohmatu paží na náradí pouze vodorovný = malá chyba.

Srážky se odečítají od celkové hodnoty, tj. od 10,0 bodů (případně od méně bodů, pokud nepředvede dostatečný počet prvků). Pokud závodník/závodnice nepředvede žádný prvek, výsledná známka je 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. Vyhlašují se i nejlepší jednotlivci.

**Družstva musí mít jednotné trikoty (trička, tílka...).** 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).

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 v případě potřeby zdůrazní a upřesní jednotlivé srážky, chyby a způsob rozhodování na jednotlivých náradích.

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**  
**VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I a II**  
**1. – 3. třída a 4. – 5. třída**

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

Volná sestava může být tvořena z libovolných gymnastických prvků z nabídky, která je uvedena u každého náradí. Sestava musí obsahovat předepsaný počet prvků u jednotlivých náradí. 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.

### **Přeskok**

Bedna na šíř

– I. kategorie – 4 dílky + vršek, cca 75 cm

– II. kategorie – 5 dílků + vršek, cca 90 cm.

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

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 cca 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo bedna do libovolné výšky

Volná sestava - 3 různé prvky

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

#### **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 jízdo, vzepření závěsem v podkolení, vzepření vzklopmo, toč jízdo vpřed, toč jízdo vzad, toč vzad, toč vpřed, zákmihem seskok do stoje na zemi, ze vzporu jízdo 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 - 15m. Volná sestava – minimálně 4 různé prvky. Prvky by měly být volené z různých kategorií, tedy skoky, piruety, akrobatické prvky, váhy

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

#### **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 - jednož v přednožení, zanožení, (piruety) - min. 360°

další - provaz, šňůra, svíčka

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

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**  
**VOLNÉ SESTAVY - ŽENSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV. kategorie**  
**6. – 7. třída a 8. – 9. třída**

**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.

### **Přeskok**

Bedna na šíř

– pro III. i IV. kategorii – 6 dílků + vršek, cca 105 cm

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

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 cca 160 cm výšky, pro náskok povolen můstek, nebo bedna do libovolné výšky

Volná sestava - 3 různé prvky

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

#### **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 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 - 15m. Volná sestava – minimálně 6 různých prvků. Prvky by měly být volené z různých kategorií, tedy skoky, piruety, akrobatické prvky, váhy z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

#### **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

další - provaz, šňůra, svíčka

*Gymnastické prvky*

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

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

další - provaz, šňůra, svíčka

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

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**  
**VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE I a II**  
**1. - 3. třída a 4. – 5. třída**

**Trojboj – prostná, přeskok, kruhy /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 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 – 15m

Volná sestava - minimálně 4 různé prvky. Prvky by měly být volené z různých kategorií, které jsou uvedené níže ve výběru prvků z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

**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.

prvky flexibility – váha únožmo, vzad, hluboký předklon, placka

**Přeskok**

Bedna na šíř

– I. kategorie – 4 dílky + vršek, cca 75 cm

– II. kategorie – 5 dílků + vršek, cca 90 cm.

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

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

**Kruhy**

Výška kruhů od země (gymnasta nesmí začínat ve stoji, ale minimálně 20 cm nad zemí)

– I. kategorie cca 180 cm

– II. kategorie cca 200 cm.

Volná sestava – 3 různé prvky nebo výdrže

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

**Výběr prvků a výdrží**

přednos skrčmo, přednos s napnutýma nohama, vznos, svís vznesmo vpředu, stoj, překot vzad jako seskok do stoje na zemi, svís vznesmo vzadu snožmo i roznožmo apod.

**SPORTOVNÍ GYMNASTIKA**  
**VOLNÉ SESTAVY- MUŽSKÉ SLOŽKY KATEGORIE III a IV**  
**6. – 7. třída a 8. – 9. třída**

**Trojboj – prostná, přeskok, kruhy /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 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 – 15m

Volná sestava - minimálně 6 různých prvků. Prvky by měly být volené z různých kategorií, které jsou uvedené níže ve výběru prvků z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

**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.

prvky flexibility – váha únožmo, vzad, hluboký předklon, placka

**Přeskok**

Bedna na šíř

– pro III. i IV. kategorii – 6 dílků + vršek, cca 105 cm

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

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

**Kruhy**

Výška kruhů od země (gymnasta nesmí začínat ve stoji, ale minimálně 20 cm nad zemí)

– III. kategorie cca 220 cm

– IV. kategorie cca 260 cm.

Volná sestava – 3 různé prvky nebo výdrže

z 10,00 bodů (chybějící prvek – 1,00 b)

**Výběr prvků a výdrží**

přednos skrčmo, přednos s napnutýma nohama, vzos, svis vznesmo vpředu, stoj, překot vzad jako seskok do stoje na zemi, svis vznesmo vzadu snožmo i roznožmo apod.