ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

M E Z I N Á R O D N Í G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

PRAVIDLA MODERNÍ GYMNASTIKY

2009 – 2012

Moderní gymnastika

Technická komise

Anglická verze je oficiálním textem

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

M E Z I N Á R O D N Í G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

OBSAH

ČÁST 1 – VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Normy platné pro cvičení jednotlivkyň a společných skladeb

ČÁST 2 – CVIČENÍ JEDNOTLIVKYŇ

Obtížnost (D: D1, D2)

Artistika (A)

Provedení (E)

ČÁST 3 – SPOLEČNÉ SKLADBY

Všeobecná ustanovení

Obtížnost (D: D1, D2)

Artistika (A)

Provedení (E)

ČÁST 4 – Dodatky

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

M E Z I N Á R O D N Í G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

ČÁST 1
VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Normy platné pro cvičení jednotlivkyň a společných skladeb

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

M E Z I N Á R O D N Í G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

ČÁST 1 – VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Normy platné pro cvičení jednotlivkyň a společných skladeb

1. Soutěže a soutěžní program

1.1. Oficiální mistrovství v moderní gymnastice

1.2. Soutěžní program

1.3. Program jednotlivkyň

1.4. Program společných skladeb

1.5. Časomíra

2. Sbor rozhodčích

2.1. Složení sboru rozhodčích – oficiální mistrovství a turnaje

2.2. Mezinárodní turnaje

2.3. Rozhodčí

2.4. Školení rozhodčích

3. Pravidla pro rozhodování

3.1. Stupně chyb

3.2. Rozdělení a výpočet známky

3.3. Protesty

4. Závodní plocha

5. Náčiní

5.1. Normy – kontrola

5.2. Umístění náčiní okolo závodní plochy

5.3. Ztráta a opětovné uchopení náčiní

5.4. Rozbité náčiní nebo náčiní zachycené na stropě

5.5. Kontakt náčiní se stropem

6. Úbor gymnastek

6.1. Jednotlivkyně a společné skladby

7. Chování

7.1. Chování gymnastek

7.2. Chování trenérů

7.3. Chování hudebníků

8. Srážky udělované koordinační rozhodčí

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. SOUTĚŽE A SOUTĚŽNÍ PROGRAM

1.1 OFICIÁLNÍ MISTROVSTVÍ V MODERNÍ GYMNASTICE

Oficiální mistrovství a závody FIG viz. *Technické směrnice, část 1, směrnice 2*

Další závody a akce viz. *Technické směrnice, č. 1, s. 3*

1.2 SOUTĚŽNÍ PROGRAM

1.2.1 Soutěžní programy jsou podrobně popsány v *Technických směrnicích, část 3, Specifická pravidla pro MG*

1.3 PROGRAM PRO CVIČENÍ JEDNOTLIVKYŇ

1.3.1 Program jednotlivkyň seniorek a juniorek se obvykle skládá ze 4 sestav.

1.3.2 Délka každé sestavy je od 1‘ 15‘‘ do 1‘30‘‘.

1.4 PROGRAM PRO SPOLEČNÉ SKLADBY

1.4.1 Program společných skladeb se obvykle skládá ze 2 sestav: jedna s jediným typem náčiní a druhá s více typy náčiní.

1.4.2 Délka každé sestavy je od 2‘ 15‘‘ do 2‘30‘‘

1.5 ČASOMÍRA

1.5.1 Časomíra bude spuštěna s prvním pohybem gymnastky (nebo s prvním pohybem první gymnastky společné skladby) a budou zastavena, jakmile gymnastka nebo poslední gymnastka ze společné skladby je zcela bez pohybu.

Srážka:

- 0,05 b. za každou chybějící sekundu, nebo sekundu navíc (koordinační rozhodčí)

1.6 Další podrobnosti viz. *Technické směrnice*.

2. SBOR ROZHODČÍCH

2.1 SLOŽENÍ SBORU ROZHODČÍCH – OFICIÁLNÍ MISTROVSTVÍ A SOUTĚŽE

2.1.1. Každý sbor rozhodčích (pro jednotlivkyně i pro společné skladby) se skládá ze 3 skupin rozhodčích

- Obtížnost (D): 4 rozhodčí, rozdělené do 2 podskupin

- Obtížnosti těla (D1): (2 rozhodčí): hodnotí technickou hodnotu skladby (počet a úroveň obtížností z povinné skupiny prvků bez náčiní charakteristické pro každé náčiní a možné obtížnosti těla z ostatních skupin).
- Obtížnost náčiní (D2): (2 rozhodčí): hodnotí hodnotu prvků s náčiním (mistrovství s náčiním, s nebo bez vyhození, s rizikem)
- Artistika (A): (4 rozhodčí): hodnotí uměleckou hodnotu základní kompozice: hudební doprovod a choreografii (výběr prvků s náčiním, výběr prvků bez náčiní, jednotnost a rozmanitost)
- Provedení (E) (4 rozhodčí) hodnotí provedení (technické chyby).

2.1.2 Rozhodčí 1 z komise rozhodčích D1 je **Koordinační rozhodčí**. Tato rozhodčí bude udílet srážky za opuštění plochy, časomíru a všechny další srážky týkající se chování (náčiní, trikot, umístění na ploše, atd.)

Vyšší sbor rozhodčích musí schválit srážky udělené D1 Koordinační rozhodčí (Článek 8).

2.1.3 Další detaily týkající se sboru rozhodčích, jejich struktury nebo funkcí, *viz. Technické směrnice, část 1, s. 7 a Směrnice pro rozhodčí 2009.*

2.2 MEZINÁRODNÍ TURNAJE

2.2.1 Každému sboru rozhodčích bude asistovat jedna rozhodčí (**koordinační rozhodčí**, viz. 2.1.2). Tato rozhodčí bude udílet srážky za opuštění plochy, čas sestav a všechny další srážky týkající se chování (náčiní, trikot, umístění na ploše, atd.)

2.2.2 Vyžaduje se přítomnost neutrální rozhodčí, která bude zastávat povinnosti vyššího sboru rozhodčích.

2.2.3 Turnaj s vysokým procentem rozhodčích z pořádající země se nebude započítávat do hodnocení rozhodčích.

2.3 ROZHODČÍ

Podrobnosti viz. *Technické směrnice a Směrnice o rozhodčích.*

2.4 INSTRUKCE PRO ROZHODČÍ

Před každým oficiálním mistrovstvím nebo závodem FIG zorganizuje Technická komise schůzku, aby informovala zúčastněné rozhodčí o organizaci rozhodování. Před každým turnajem uspořádá Organizační komise podobnou schůzku.

3. PRAVIDLA ROZHODOVÁNÍ

3.1 STUPNĚ CHYB

3.1.1 Chyby budou penalizovány následovně, podle své závažnosti:

- **0,10** bodu za malé chyby
- **0,20** za střední chyby
- **0,30 nebo více** za velké chyby

3.2 ROZDĚLENÍ A VÝPOČET ZNÁMKY

3.2.1 Každá rozhodčí udělí známku následovně:

Soutěže jednotlivkyň a společných skladeb

- **Rozhodčí obtížnosti (D)**

Obtížnost prvků bez náčiní **(D1): od 0,00 až do 10,00 bodů** (součtem) – průměr známek

Obtížnost prvků s náčiním **(D2): od 0,00 až do 10,00 bodů** (součtem) – průměr známek

Celková známka D = průměr známek D1 a D2 = maximálně 10,00 bodů

Rozhodčí artistiky (A)

- **od 0,00 až do 10,00 bodů** (rozhodčí udělí pouze celkovou srážku)

Rozhodčí provedení (E)

- **od 0,00 až do 10,00 bodů** (rozhodčí udělí pouze celkovou srážku)

3.2.2 Výpočet známek

Výsledná známka – maximálně **30,00 bodů** – se vypočítá součtem, a to následovně:

1. **Obtížnost (D):** průměr 2 známek (D1 a D2) = maximálně **10,00 bodů.**

2. **Artistika (A):** průměr 2 středních známek od 4 rozhodčích = maximálně **10,00 bodů.**

3. **Provedení:** průměr 2 středních známek od 4 rozhodčích = maximálně **10,00 bodů.**

Juniorky: viz. samostatný dokument (dodatek)

3.2.3 Povolené odchylky mezi středními známkami

od 9,50 do 10,00	0,10
od 9,00 do 9,49	0,20
od 8,50 do 8,99	0,30
od 8,00 do 8,49	0,40
od 7,50 do 7,99	0,50
pod 7,50	0,60

Pokud je rozdíl středních známek vyšší než tolerovaný rozdíl a když se rozhodčí nemohou dohodnout, udělí se základní známka: Základní známka = průměr známek rozhodčích + známka kontrolní rozhodčí děleno 2.

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

3.3 PROTESTY

Viz. Technické směrnice, část 1, s. 8.4

4. ZÁVODNÍ PLOCHA – OPUŠTĚNÍ ZÁVODNÍ PLOCHY (gymnastkou nebo náčiním)

4.1 *Jednotlivkyně a společné skladby:* Jakékoliv překročení vymezené plochy jednou nebo oběma nohama nebo jakoukoli částí těla, která se dotkne země mimo určenou plochu, bude penalizováno.

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

* 0,20 bodu pokaždé pro jednotlivkyně nebo za každou chybující gymnastku společné skladby

4.2 Jakýkoliv dotek země náčiním mimo vymezenou plochu nebo opuštění plochy náčiním a jeho vrácení se, bude penalizováno.

* Srážka udílená koordinační rozhodčí: 0,20 bodu pokaždé

4.3 Pokud náčiní překročí vymezenou plochu, aniž by se dotklo země, srážka nebude udělena.

4.4 Každá sestava musí být předvedena celá na jedné závodní ploše:

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

* 0,50 bodu pokud gymnastka změní závodní plochu nebo ukončí sestavu mimo závodní plochu (koordinační rozhodčí).

5. NÁČINÍ

5.1 NORMY – KONTROLA

5.1.1 Normy pro náčiní jsou stanoveny v Reglementu *FIG „Normy pro náčiní .“*

5.1.2 Veškeré náčiní společných skladeb musí být stejné (váha, rozměry a tvar); pouze jejich barva může být různá.

5.1.3 Každé náčiní bude zkontrolováno, předtím než gymnastka vstoupí do závodní haly. Další kontrola smí být provedena na konci sestavy na žádost hlavní rozhodčí.

5.1.4 Za jakékoliv užití nevyhovujícího náčiní:

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

* 0,30 za sestavu jednotlivkyně i společné skladby

5.2 UMÍSTĚNÍ NÁČINÍ KOLEM ZÁVODNÍ PLOCHY – NÁHRADNÍ NÁČINÍ

5.2.1 Rozmístění náčiní kolem plochy je povoleno: 1 pro jednotlivkyně a maximálně 2 pro společnou skladbu – pro kužele 2 a 4.

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

- 0,50 bodu za každé další náčiní

5.2.2 Pokud náčiní upadne a opustí závodní plochu, je dovoleno použít náhradní náčiní.

Srážky:

- 0,50 bodu za ztrátu náčiní, bez ohledu na to, jak daleko je gymnastka od náhradního náčiní, srážku udělí rozhodčí provedení.
- 0,20 bodu za náčiní, které opustí plochu, srážku udělí koordinační rozhodčí.

5.2.3 Pokud náčiní upadne, ale neopustí závodní plochu, není dovoleno použít náhradní náčiní.

Srážky:

- 0,50 bodu za ztrátu náčiní, srážka udílená rozhodčími provedení
- 0,50 bodu za užití náhradního náčiní, srážka udílená koordinační rozhodčí

5.3 ZTRÁTA A OPĚTOVNÉ UCHOPENÍ NÁČINÍ

5.3.1 Jakákoliv neúmyslná ztráta náčiní bude penalizována rozhodčími provedení, a to následovně:

- 0,30 bodu, pokud je náčiní ihned opět uchopeno
- 0,50 bodu, pokud je náčiní opět uchopeno po 1 – 3 krocích
- 0,70 bodu, pokud je náčiní opět uchopeno po 4 a více krocích

Poznámka: Pokud dojde ke ztrátě obou kuželů, každá srážka se zvyšuje o 0,10 bodu

5.3.2 Srážky udílené koordinační rozhodčí se mohou připojit ke srážkám zmíněným výše, pokud:

- gymnastka opustí plochu (0,20)
- náčiní opustí plochu (0,20)
- pokud dojde ke změně závodní plochy nebo sestava skončí mimo stanovenou závodní plochu (0,50)

5.3.3 Pokud dojde ke ztrátě náčiní na konci sestavy (poslední pohyb), srážky rozhodčích **provedení** jsou následující:

- 0,70 bodu za ztrátu náčiní, bez ohledu na vzdálenost
- 0,30 bodu pokud gymnastka ve snaze opět uchopit náčiní neskončí sestavu společně s hudbou
- Žádná srážka, pokud náčiní opustí plochu po skončení sestavy a hudby

5.4 ROZBITÉ NÁČINÍ NEBO NÁČINÍ ZACHYCENÉ NA STROPĚ

5.4.1 Pokud se náčiní rozbije během sestavy nebo se zachytí na stropě, nebude gymnastce nebo společné skladbě povoleno opakovat sestavu.

5.4.2 Avšak gymnastka nebo společná skladba nebude penalizována za rozbité náčiní nebo náčiní zachycené na stropě, ale pouze za následky.

5.4.3 V takovém případě může gymnastka nebo společná skladba:

- přerušit sestavu

- nebo pokračovat v sestavě s náhradním náčiním´

Poznámka: Žádná gymnastka nebo společná skladba nesmí pokračovat v sestavě s rozbitým náčiním. Pokud se bude v sestavě pokračovat, nebude tato sestava hodnocena (0,00 bodů).

Srážky:

- Pokud gymnastka nebo společná skladba přeruší sestavu, je sestava hodnocena až do okamžiku přerušení, se zahrnutím srážek za následky přerušení (např. nedostatek souladu mezi hudbou a pohybem na konci sestavy, atd.).
- Pokud gymnastka nebo společná skladba pokračuje v sestavě s náhradním náčiním, budou srážky stejné jako pro ztrátu náčiní a použití náhradního náčiní (viz odstavec 5.2.2. a 5.2.3. výše).

5.4.4 Pokud se náčiní rozbije na konci sestavy – při posledním pohybu – a gymnastka nebo společná skladba skončí sestavu s rozbitým náčiním nebo bez náčiní, je srážka stejná jako při „ztrátě náčiní na konci sestavy“: 0,50 bodu udíleno rozhodčími provedení.

5.4.5 Zvláštní případ: Společná skladba se 2 kuželi pro každou gymnastku

Pokud gymnastka ze společné skladby rozbije jeden ze 2 kuželů, musí být uplatněna stejná pravidla jako v odstavcích 5.4.1., 5.4.2., 5.4.3. a 5.4.4. Pokud gymnastka pokračuje v sestavě s rozbitým náčiním, měly by být navíc ke srážce podle odstavce 5.4.4. uplatněny ještě srážky podle odstavce 5.2.3. (ve všech případech).

5.5 KONTAKT NÁČINÍ SE STROPEM

5.5.1 Kontakt náčiní se stropem nebude penalizován. Ovšem gymnastka bude penalizována za různé technické chyby, které mohou z tohoto kontaktu vyplynout: změna tvaru pohybujícího se náčiní (švihadlo nebo stuha), změna jeho dráhy, změna jeho pohybu (chvění obruče), nesprávné chycení náčiní, ztráta náčiní, ztráta rytmu, přerušení sestavy nebo nesplnění jedné nebo více podmínek.

Pokud se náčiní rozbije kvůli silnému kontaktu, viz odstavec 5.4 výše.

6. ÚBOR GYMNASTEK

6.1 JEDNOTLIVKYNĚ A SPOLEČNÉ SKLADBY

6.1.1 Vhodný gymnastický trikot nesmí být z průhledného materiálu; proto trikoty, jejichž části jsou z krajky, musí být podšité (od trupu po hrudník). Přední a zadní výstřih trikotu nesmí být hlubší než do poloviny hrudní kosti a než v úrovni spodní části lopatky.

Trikoty mohou být s nebo bez rukávů, ovšem taneční dresy s úzkými ramínky nejsou povoleny.

Vykrojení trikotu nesmí přesáhnout ohyb v rozkroku (maximální vykrojení)

Trikot musí být přiléhavý, aby umožnil rozhodčím ohodnotit správnou polohu každé části těla.

POZNÁMKY: Je povoleno nosit:

1. Dlouhé punčocháče ke kotníkům přes trikot nebo pod trikot.

2. Celotrikot, v případě, že je přiléhavý.

3. Délka a barvy látky zakrývající nohy musí být stejné na obou nohou (vzhled „harlekýn“ je zakázán). Pouze styl (střih a zdobení) smí být odlišné.

4. Sukýnka, která přiléhá k bokům, ale nepřesahuje pánevní oblast trikotu

5. Sukýnka, která přiléhá k bokům, ale nepřesahuje pánevní oblast punčocháčů nebo celotrikotu.

6. Styl sukýnky (střih nebo zdobení) je libovolné, ale sukýnka musí vždycky být stažená na bocích (vzhled „baletní sukýnky“ je zakázán)

6.1.2 Gymnastky smí předvést svou sestavu bosy nebo v gymnastických špičkách.

6.1.3 Účes musí být úhledný a upravený a make-up lehký.

6.1.4 Šperky a všechny druhy piercingů, které by mohly ohrozit bezpečnost gymnastky, nejsou povoleny.

6.2 SPOLEČNÉ SKLADBY

Trikoty pro společnou skladbu musí mít stejný tvar a barvu.

7. CHOVÁNÍ

7.1 CHOVÁNÍ GYMNASTEK

7.1.1 Jednotlivkyně nebo společné skladby by měly být přítomny na závodní ploše pouze tehdy, pokud byly volány mikrofonem nebo koordinační rozhodčí nebo když svítí zelené světlo.

Srážky v opačném případě:

- 0,50 bodu: pro jednotlivkyně i společné skladby, srážka udílená koordinační rozhodčí.

7.1.2 Srážka 0,50 bodu bude také udělena koordinační rozhodčí, pokud jednotlivkyně nebo společná skladba nastoupí pozdě.

7.1.3 Je zakázáno rozcvičovat se v závodní hale.

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

- 0,50 bodu

7.1.4 Pokud jednotlivkyně nebo společná skladba nepředvede sestavu na předepsané ploše, koordinační rozhodčí udělí srážku 0,50 bodu.

7.1.5 Během společné sestavy spolu gymnastky nesmí slovně komunikovat (gymnastky na ploše a náhradnice).

Srážka udílená koordinační rozhodčí: 0,50 bodu

7.2 CHOVÁNÍ TRENÉREK

Během sestavy nesmí trenérka – ani žádný jiný člen delegace – žádným způsobem komunikovat se svými gymnastkami – s jednotlivkyněmi ani s gymnastkami ze společné skladby – ani s hudebníkem.

Srážka udílená koordinační rozhodčí:

0,50 bodu

7.3 CHOVÁNÍ HUDEBNÍKŮ

Jakékoliv zdržení hudebníka bude penalizováno srážkou 0,50 bodu – koordinační rozhodčí.

8. SRÁŽKY UDÍLENÉ KOORDINAČNÍ ROZHODČÍ

- Délka sestavy neodpovídá pravidlům: 0,05 bodu za každou chybějící sekundu nebo sekundu navíc.
- Rozmístění gymnastek ze společné skladby na ploše neodpovídá pravidlům: 0,20 bodu
- Neodpovídající pravidlům hudební nahrávky: 0,50 bodu
- Náčiní neodpovídá oficiálním pravidlům: 0,30 bodu.
- Trikot jednotlivkyně neodpovídá pravidlům: 0,20 bodu.
- Trikot společné skladby neodpovídá pravidlům: 0,20 nebo 0,50 bodu podle závady.
- Symbol nebo reklama neodpovídající oficiálním pravidlům: 0,20 bodu
- Překroční nebo opuštění závodní plochy gymnastkou nebo náčiním: 0,20 bodu
- Gymnastka ukončí sestavu mimo závodní plochu nebo použije jinou plochu: 0,50 bodu.
- Gymnastka ze společné skladby opustí během sestavy svou skupinu: 0,50 bodu
- Předčasný nebo opožděný nástup gymnastky nebo společné skladby: 0,50 bodu.
- Gymnastky ze společné skladby spolu během sestavy slovně komunikují: 0,50 bodu
- Gymnastka se rozcvičuje v závodní hale: 0,50 bodu.
- Použití náhradního náčiní – více než je povoleno: 0,50 bodu za každé náčiní navíc.
- Použití náhradního náčiní, když ztracené náčiní zůstává na závodní ploše: 0,50 bodu.
- Trenérka během sestavy komunikuje jakýmkoliv způsobem s hudebníkem, s gymnastkou nebo s rozhodčími: 0,50 bodu.
- Hudba neodpovídá pravidlům: 0,50 bodu
- Nedostatek disciplíny hudebníka: 0,50 bodu.

Součet těchto srážek bude odečten od výsledné známky (A + D + E)

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

MEZINÁRODNÍ GYMNASTICKÁ FEDERACE

DRUHÁ ČÁST

CVIČENÍ JEDNOTLIVKYŇ

OBTÍŽNOST (D)

1. OBTÍŽNOST BEZ NÁČINÍ (D1) **15**

1.1. Všeobecná ustanovení 15

1.2. Hodnota obtížností

1.3. Originality – obtížnosti

1.4. Srážky udílené rozhodčími D1

1.5. Hodnocení obtížnosti prvků bez náčiní (D1)

2. SKUPINY PRVKŮ BEZ NÁČINÍ

2.1. Základní skupiny (platné jako obtížnosti)

2.2. Ostatní skupiny

3. SKOKY – všeobecná ustanovení

Skoky – tabulka obtížností skoků

4. ROVNOVÁHY - všeobecná ustanovení

Rovnováhy – tabulka obtížností rovnováh

5. OBRATY – všeobecná ustanovení

Obraty – tabulka obtížností obratů

6. OHEBNOSTI A VLNY – všeobecná ustanovení

Ohebnosti a vlny – tabulka obtížností ohebností a vln

2. OBTÍŽNOST NÁČINÍ (D2)

2.1. Všeobecná ustanovení

2.2. Mistrovství s vyhozením a bez vyhození

2.3. Rizika

2.4. Akrobatické prvky

2.5. Originality náčiní

2.6. Srážky udílené rozhodčími D2

2.7. Hodnocení obtížností náčiní

ARTISTIKA (A)

1. Základní kompozice
2. Hudba – všeobecná ustanovení
3. Choreografie

3.1. Všeobecná ustanovení

3.2. Výběr prvků s náčiním

3.3. Výběr prvků bez náčiní

4. Srážky udílené rozhodčími artistiky
5. Hodnocení artistiky

PROVEDENÍ (E)

1. Hudba
2. Technika prvků bez náčiní
3. Technika cvičení s náčiním
4. Hodnocení provedení

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

OBTÍŽNOST (D)

1. OBTÍŽNOST BEZ NÁČINÍ (D1)

1.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1.1.1 Každá sestava jednotlivkyň může mít maximálně 12 prvků obtížností (hodnoty A a vyšší) v maximální hodnotě 10 bodů. V sestavě mohou být použity další prvky obtížnosti bez náčiní hodnoty A a budou jsou považovány za prvky těla. Proto nesmí být uvedeny v oficiálním zápise pro obtížnost (D1) a nebudou hodnoceny.

1.1.2 Oficiální zápis může obsahovat maximálně 12 prvků obtížností v maximální hodnotě 10 bodů.

1.1.3 Sled **všech** prvků obtížností musí být uveden v oficiálním zápise v pořadí, v němž jsou prováděny.

1.1.4 Celková hodnota obtížnosti bez náčiní se získá součtem:

* Hodnot prvků obtížnosti, které patří do povinné skupiny prvků bez náčiní (GCO), která je specifická pro dané náčiní, následujícím způsobem:

> **minimálně 8 prvků obtížnosti z povinné skupiny prvků bez náčiní (GCO) v sestavě s 12 – 10 obtížnostmi**

> minimálně 6 prvků obtížnosti z povinné skupiny prvků bez náčiní v sestavě s 9 (a méně) obtížnostmi

* Plus hodnota maximálně 4 prvků obtížnosti, pokud vůbec, z nepovinných skupin prvků bez náčiní (NGCO), které mohou být vybrány libovolně (z jedné, dvou nebo tří různých skupin).

1.1.5 V sestavě s obručí musí být zastoupeny všechny skupiny prvků bez náčiní, a to následovně: alespoň 2, a ne více než 4 prvky obtížnosti z každé skupiny.

1.1.6 Povinné skupiny prvků bez náčiní (GCO) pro seniorky jednotlivkyně, specifické pro každé náčiní jsou následující:

OBRUČ	**MÍČ**	**KUŽELE**	**STUHA**
Skoky/ rovnováhy / obraty / ohebnosti a vlny	Ohebnosti a vlny / skoky	Rovnováhy / obraty	Obraty / skoky
Minimálně 2 a maximálně 4 z každé skupiny	Minimálně: 4 + 4 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru	Minimálně: 4 + 4 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru	Minimálně: 4 + 4 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru

Seniorky 2010: Sestava se švihadlem má v programu náčiní následující požadavky na povinné skupiny prvků bez náčiní: 4 a 4 a maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru.

Juniorky 2010: Požadavky na povinné skupiny prvků bez náčiní se nemění.

Srážky udílené rozhodčími D1:

Srážka 0,5 bodu:

1. Pokud je v zápise/v sestavě více než 12 obtížností. Hodnoceno bude pouze prvních 12 provedených obtížností.

Srážky 0,30 bodu:

1. Pokud je v zápise/v sestavě méně obtížností z povinné skupiny prvků bez náčiní, než je požadováno.

2. Pokud sestava / zápis obsahuje více než je požadovaný počet obtížností z nepovinné skupiny bez náčiní (prvky obtížnosti, které jsou navíc dle pravidel jsou vyškrtnuty v chronologickém pořadí)

3. Obruč: méně než 2 nebo více než 4 obtížnosti z některé ze skupin prvků bez náčiní: **0,30** bodu za každou chybějící obtížnost nebo obtížnost navíc.

4. Za nesprávný součet celkové hodnoty obtížností nebo za nesprávnou hodnotu obtížnosti.

5. Pokud během sestavy gymnastka provede a uvede v zápise více než jednu promenádu mezi třemi následnými obtížnostmi. Pokud gymnastka provede a v zápise uvede více než jednu promenádu v rovnováze a více než jednu promenádu v ohebnosti.

6. Za každou provedenou obtížnost hodnoty B nebo vyšší, která nebyla uvedena v zápise.

Srážky 0,10 bodu:

1. Pokud je symbol prvku obtížnosti nesprávně zakreslen, ale prvek obtížnosti je proveden správně, je prvek obtížnosti platný, ale je udělena srážka.

1.1.7 Každá gymnastka musí v předstihu a písemně odevzdat sled všech obtížností, s použitím oficiálních zápisů a příslušných symbolů, které vypíše do **pravého** sloupce (D1).

1.2 HODNOTA OBTÍŽNOSTÍ

1.2.1 Hodnoty obtížností jsou následující:

A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00 nebo více.

1.2.2 **Každá obtížnost se počítá pouze jednou.** V každé skupině prvků bez náčiní nemůže být prvek opakován – bez ohledu na přítomnost/nepřítomnost rotace či přemetu, nebo promenády, nebo vlny, nebo počet rotací – takový prvek není platný. „Identický tvar" znamená, že poloha trupu a nohou se během průběhu celého prvku nemění. A proto, případná opakování prvku nebude započítáno, s výjimkou specifických případů týkajících se sérií identických skoků/poskoků a obratů (ne více než 3). V případě násobných či smíšených obtížností, může být tvar každé části zopakován izolovaně, nebo v odlišné kombinaci, nebo ve 2 rozdílných kombinacích (tzn. Ne více než 2x během sestavy).

1.2.3 Hodnota obtížnosti závisí na prvku bez náčiní. Nicméně prvky obtížnosti prvků bez náčiní provedené bez spojitosti mistrovství s náčiním nebudou započítány jako prvky obtížnosti.

1.2.4. Aby byla obtížnost bez náčiní platná, musí být provedena:

- s prvkem mistrovství (s vyhozením nebo bez vyhození). Srážky v provedení a hodnota prvku budou ohodnoceny příslušnými rozhodčími provedení (E) a mistrovství (D2).
- bez následujících technických chyb:

- Závažné změny základních charakteristik specifických pro každou skupinu prvků bez náčiní (*viz. příslušné kapitoly*).
- Ztráta náčiní během obtížnosti (s vyhozením nebo bez vyhození)

Poznámka: Vyhození a chycení dvou kuželů: pokud dojde ke ztrátě jednoho kužele, obtížnost je platná, ale bude udělena srážka v provedení.

- Ztráta rovnováhy během obtížnosti s oporou jedné či obou rukou o zem nebo o náčiní nebo s pádem.
- Statika náčiní

1.2.5. Obtížnost je ve spojitosti s vyhozením náčiní:

- pokud je náčiní vyhozeno na začátku, během nebo ke konci obtížnosti
- pokud je náčiní chyceno na začátku, během nebo ke konci obtížnosti

1.2.6 Jakákoliv obtížnost provedená s nižší hodnotou,než je uvedeno v zápise,nebude počítána (s výjimkou obtížností obratů a ohebností s rotací těla viz. cvičení jednotlivkyň, *příslušné kapitoly*). Obtížnosti provedené s vyšší hodnotou si zachovávají hodnotu uvedenou v zápise.

POZNÁMKA:

1. Pokud je prvek obtížnosti proveden ve větším rozsahu, než je uvedeno v Pravidlech, nemění to hodnotu obtížnosti.
2. Ve všech prvcích obtížnosti se skrčením zánožmo, chodidlo, či jiná část nohy musí být v kontaktu s hlavou (hlavní pohyb nohy). I přesto bude malá odchylka tolerována.
3. Ve všech prvcích obtížnosti se záklonem trupu musí trup provádět hlavní pohyb (dotyk není vyžadován).
4. Stojná noha, napnutá či skrčená nemění hodnotu obtížnosti (rovnováha, obrat,ohebnost). „Drobná odchylka“ v pokrčené pozici volné nohy je také povolena (např. horní noha v prvku obtížnosti ohebnosti 15F).
5. Gymnastka může provést v sestavě 1 promenádu v rovnováze a 1 promenádu v ohebnosti.

1.3 ORIGINALITY - OBTÍŽNOSTI

1.3.1 Všechny originální prvky musí být oznámeny před mistrovstvími, aby mohla být ohodnocena Technickou komisí a účastnícími se rozhodčími během oficiálního tréninku. Po mistrovstvích bude po příslušné národní federaci požadováno, aby předložila FIG dvojjazyčný popis (francouzsky a anglicky), s kresbami originalit, které byly uznány za platné. Gymnastky, které se neúčastní oficiálních mistrovství dostanou možnost předložit FIG video s originalitami pro jejich ohodnocení. Avšak předložené originální obtížnosti budou platné pouze pro turnaje, dokud nebudou přijaty na prvním oficiálním mistrovství, jehož se gymnastka zúčastní.

1.3.2 Za každou novou obtížnost: **+ 0,30.**

1.3.3 Originální obtížnost musí být spojena s jedním náčiním. Obtížnost bude platná pro všechna náčiní, nicméně bonus za originalitu bude udělen pouze pro náčiní, se kterým byla originalita předložena.

1.3.4. Po schválení musí být originalita zapsána v oficiálním formuláři se symbolem

a její schválenou hodnotou (+0,30), na levé straně výše zmíněného symbolu prvku obtížnosti v pravém sloupci (D1).

1.3.5 Pokud není nová a nebo originální obtížnost provedena správně nebo není oficiálně schválena, ztrácí celou svou hodnotu (hodnotu obtížnosti + 0,30 za originalitu = 0,00).

Poznámka pro všechny skupiny prvků bez náčiní:

Smíšení obtížnosti, jak bylo v Pravidlech zmíněno, náleží do skupiny prvků bez náčiní prvního prvku obtížnosti a neplatí pro ně další kritéria. Jsou to jasně stanovené obtížnosti dle Pravidel, a žádná další kritéria nemohou být aplikovatelná na další obtížnosti. Proto originalitou nemůže být nová smíšená nebo složená obtížnost.

SRÁŽKY UDÍLENÉ ROZHODČÍMI D1

srážky	0,10	0,20	0,30 a více
			Více než 12 zapsaných prvků obtížnosti: **0.50**
			Méně prvků obtížnosti z povinné skupiny prvků bez náčiní v zápise/v sestavě, než je požadováno
			V zápise/sestavě je více prvků obtížnosti z nepovinné skupiny prvků bez náčiní než je povoleno
			Obruč: méně než 2 nebo více než 4 prvky obtížnosti z každé skupiny prvků bez náčiní (za každý prvek obtížnosti navíc nebo pokud prvek obtížnosti chybí)
			Nesprávný součet celkové hodnoty prvků obtížnosti nebo nesprávná hodnota prvku obtížnosti
			Více než jedna promenáda mezi třemi následnými prvky obtížnosti, nebo více než jedna promenáda v rovnováze, nebo více než jedna promenáda v ohebnosti
			Za každý předvedený prvek obtížnosti hodnoty B či vyšší, který není uveden v oficiálním zápise
	Nesprávný symbol prvku obtížnosti		

1.5 HODNOCENÍ OBTÍŽNOSTI PRVKŮ BEZ NÁČINÍ (D1)

1.5.1 Rozhodčí obtížnosti (D1, prvky bez náčiní) musí postupovat následovně:

- Sleduje a kontroluje každou obtížnost v posloupnosti jejich provedení a přidá, pokud je to nezbytné, obtížnosti (B nebo vyšší), které nejsou zaznamenány v zápise.
- Celková hodnota obtížnosti se vypočítá součtem hodnot obtížností v chronologickém pořadí, až do počtu obtížností, které byly uvedeny v zápise.
- Rozhodčí ověřuje, že gymnastka provedla obtížnosti platným způsobem.
- Udělí příslušný počet bodů
- Odečte srážky

2. SKUPINY PRVKŮ BEZ NÁČINÍ

2.1 ZÁKLADNÍ SKUPINY (platné jako prvky obtížnosti)

- Skoky a poskoky
- Rovnováhy
- Obraty
- Ohebnosti/vlny

2.2 DALŠÍ SKUPINY (platné jako spojovací pohyby)

- Přemístění
- Poskoky
- Kruhy a osmy
- Obraty
- Rytmické kroky

Poznámka platná pro všechny tabulky prvků obtížnosti: v případě rozdílu mezi textem a kresbou, je platnou variantou text.

3. SKOKY

3.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

3.1.1 Základní charakteristiky:

- **Zafixovaný a řádně definovaný tvar skoku** během letu
- Dobrou výšku* skoku (* „dobrá výška“ znamená dostatečnou výšku skoku, tak, aby byl dosažen řádně definovaný a zafixovaný tvar skoku)

3.1.2 Série skoků je povolena. Série skoků se skládá z nejvýše tří následných stejných skoků provedených s nebo bez mezikroku (2 opory, tzn.: doskok + 1 krok k provedení dalšího skoku v sérii). Každý skok v sérii se počítá jako jeden prvek obtížnosti. Výjimku tvoří prvky obtížnosti 4F a 4I (2 nebo 3 dálkové skoky bez mezikroku).

3.1.3 Prvky obtížnosti s rotací o 180° a více **s nedokončenou rotací (180°)** nemají žádnou hodnotu (0.00 b.)

3.1.4 Rotace celého těla v průběhu skoku je započítávána od chvíle, kdy odrazová noha/odrazové nohy opustila/y zem a před dopadem nohy/nohou na zem.

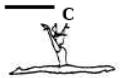
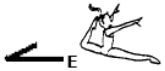
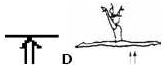
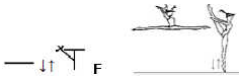
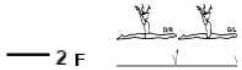
3.1.5 Skoky mohou být také prováděny s odrazem z obou nohou, i tam, kde to není specifikováno. V tom případě musí být symbol změněn přidáním šipek, ale hodnota skoku se nemění. Nicméně tyto skoky jsou považovány za různé a gymnastka je může provést během jedné sestavy.3.1.6 Pouze série dálkových skoků provedených bez mezikroků se počítá jako jedna obtížnost.

Výjimka: dálkové skoky, odraz z obou nohou + 0.10 a skok č. 20E a č. 20I

3.1.6. Dálkový skok do kotoulu – dálkový skok s hrudníkem v předklonu přímo do kotoulu – není považován za prvek obtížnosti dálkového skoku, ale za akrobatický prvek.

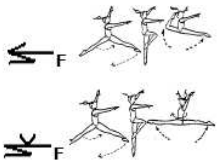
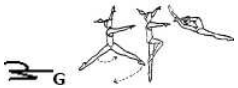
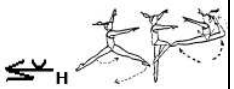
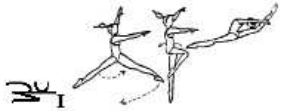
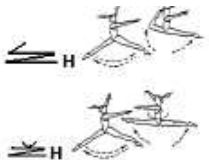
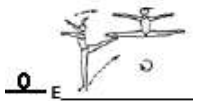
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
1. Dálkové skoky – základ = 0.30									
1. dálkový skok		Dálkový skok vpřed s roznožením bočně nebo čelně 		Dálkový skok se skrčením zánožmo 	S hlubokým záklonem trupu, nohy napnuté nebo pokrčené				
2. dálkový skok s odrazem snožmo			Dálkový skok vpřed s odrazem obounož 		Se skrčením zánožmo s odrazem obounož	S hlubokým záklonem trupu + odraz obounož, nohy napnuté nebo pokrčené			
3. Dálkový skok					Dálkový skok, doskok a rovnováha v zanožení (s dopomocí či bez dopomoci) na doskokové noze 				
4. 2-3 dálkové skoky bez mezikroku					2 dálkové skoky bez mezikroku 			3 dálkové skoky bez mezikroku	
5. dálkový skok s obratem trupu				s obratem trupu o 180° během letu		Se skrčením zánožmo	S hlubokým záklonem trupu		

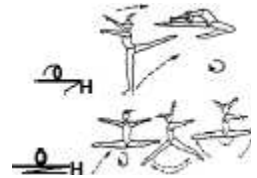
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

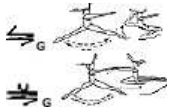
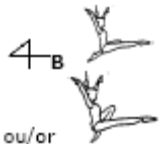
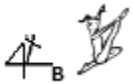
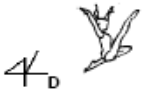
SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ (^)

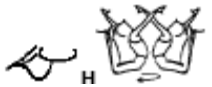
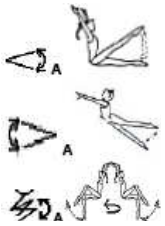
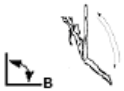
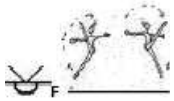
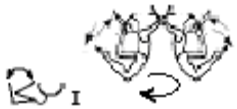
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
2. PROŠVIHNUTÉ DÁLKOVÉ SKOKY									
6. dálkový skok			Prošvihnutí skrčenou nohou	S obratem o 90° (prošvihnutá štika)	Se skrčením zánožmo S obratem o 180° v letu 	S hlubokým záklonem trupu 	Se skrčením zánožmo a obratem o 180° 	S obratem o 180° + hluboký záklon trupu 	
7. prošvihnutý dálkový skok napnutýma nohama					(dopnuté nohy)	S obratem o 90°	S obratem trupu o 180° v letu 	S hlubokým záklonem trupu	S obratem o 180° a skrčením zánožmo
3. RONDY									
8. ronda				„ronda“ 		„ronda“ se skrčením zánožmo	„ronda“ s hlubokým záklonem trupu (noha napnutá nebo pokrčená)		

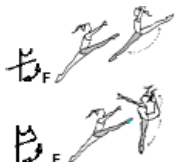
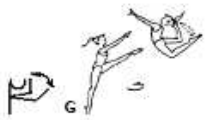
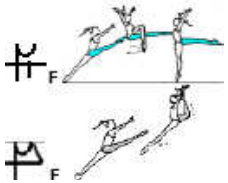
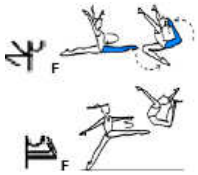
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

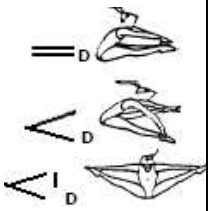
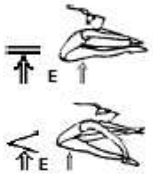
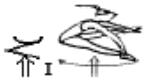
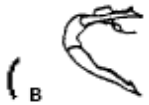
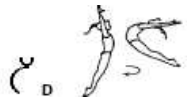
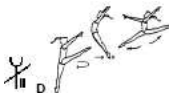
SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ (^)

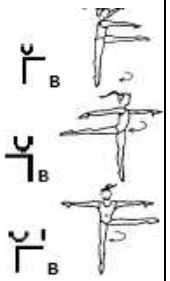
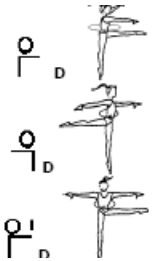
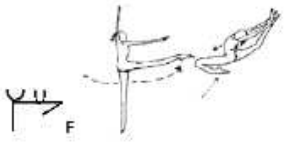
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
9. Jelení skok s obratem : viditelné jednotlivé podoby skoku během letu				Jelení skok s obratem		Se skrčením zánožmo	S hlubokým záklonem trupu, (noha napnutá nebo pokrčená) S prošvihnutím nepnutých nohou 	S prošvihnutím napnutých nohou, odrazová noha pošvihává stranou	
4. Jelení skoky									
10. Jelení skok viditelné jednotlivé podoby skoku během letu	Jelení skok		Jelení skok se skrčením zánožmo	S hlubokým záklonem trupu	S půlobratem celého těla během letu (více než 180°)		S půlobratem celého těla během letu (více než 180°) + skrčení zánožmo	S půlobratem celého těla během letu (více než 180°) + hluboký záklon trupu	
5. Jelení skoky s prošvihnutím									
11. Jelení skok viditelné jednotlivé podoby skoku během letu		Prošvihnutí skrčenou nohou		S půlobratem trupu v letu	s hlubokým záklonem trupu	S půlobratem + skrčení zánožmo	S půlobratem + hluboký záklon trupu		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
12. napnuté nohy				(Napnuté nohy)		S půlobratem trupu v letu 	S hlubokým záklonem trupu	S půlobratem + skrčení zánožmo	S půlobratem + hlubokým záklonem trupu
6. Kozák									
13.Kozák s nohou v horizontální pozici	Kozák  ou/or			Se skrčením zánožmo (odraz a dopad na stejnou nohu)	S půlobratem **celého těla** během letu (180°)	S půlobratem **celého těla** během letu (180°), předklon trupu		S jedním počátečním impulsem: kozák s půlobratem zakončený bez přerušení nebo narušení rotace do obratu v „kozáku“ o 360°	**Pozn.:** v kozákovém skoku, musí být skrčená noha v úrovni pánve, a koleno horizontálně
14. kozák s nohou vysoko	S vysokým přednožením přednožením s dopomocí 		S vysokým přednožením bez dopomoci 	Se skrčením zánožmo (odraz a dopad na stejnou nohu) s dopomocí	S půlobratem (180° a více) **celého těla** během letu	Se skrčením zánožmo (odraz a dopad na stejnou nohu)	S půlobratem (180° a více) **celého těla** během letu		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
7. Přípatky									
15. Přípatky **Jedna noha ve skrčení zánožmo** 			Obě nohy se skčením zánožmo (odraz obounož) 	S půlobratem celého těla (180° a více) 			S obratem celého těla v letu (180° a více), odraz jednonož, nebo obounož 		
8. Nůžky									
16. Nůžky vpřed nebo vzad. Nůžky vpřed s pokrčenýma nohama během obratu o 180° 	Nůžky vpřed s nohama výš než hlava 		Nůžky vzad se skrčením zánožmo 		Nůžky vpřed s obratem (180° a více), noha výš než hlava 			Nůžky vzad se skrčením zánožmo během obratu o 180° 	**Pozn.:** základní charakteristika nůžkového skoku vždy vyžaduje výměnu nohou – vpřed či vzad

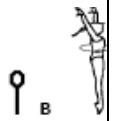
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
9. Kadet									
17. Kadety			Kadet		S velkým roznožením se skrčením zánožmo 	S nůžkami vzad se skrčením zánožmo 	Se skrčením zánožmo a velkým roznožením	Pozn.: základní charakteristika kadetu vždy vyžaduje výměnu nohou – Rotace (180° během letu) je kolem podélné osy odrazové nohy	
10. Horain									
18. Horain		Horain	Horain s velkým roznožením	Horain se skrčením zánožmo	Obrat o 180° s přechodem jedné nohy přes druhou Se skrčením zánožmo + velké roznožení 	Obrat o 180° s přechodem jedné nepnuté nohy přes druhou		**Pozn.:** základní charakteristika horainu nevyžaduje výměnu nohou. Rotace (180° během letu) je kolem podélné osy odrazové nohy	
19. Horain + jelení skok, nebo skrčení zánožmo obou nohou			Horain s jelením skokem		Se skrčením zánožmo Obě nohy se skrčením zánožmo, odraz jednonož 	S hlubokým záklonem trupu			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
11. Skoky schylmo a schylmo roznožmo									
20. Skoky schylmo a schylmo roznožmo			S nohama u sebe, odraz z jedné nohy Skok schylmo roznožmo, odraz z jedné nohy Skok schylmo s velkým roznožením 	S odrazem obounož S odrazem obounož 	Skok schylmo s velkým roznožením s předklonem trupu, odraz obounož		S obratem (180° a více) během letu	S obratem (180° a více) během letu, odraz obounož 	**Pozn**.: Skoky schylmo a schylmo roznožmo jsou vždy prováděny s předklonem trupu (přes nebo mezi nohama)
12. Skoky prohnutě									
21. Skok prohnutě	Skok prohnutě 		Skok prohnutě s půlobratem (180°) 		Skok prohnutě s obratem o 360°				
13. Příklepy									
22. **Příklep vpřed, vzad, stranou**		S obratem o 180°	Průchod přes velké roznožení 						

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
14. Vertikální skoky (nohy v různých pozicích) Kritérium: pouze rotace									
23. Vert ikální skok, noha skrčená během letu (180°)		Noha skrčená s celým obratem (360°) a více							
24. noha napnutá v přednožení, zanožení, unožení	S obratem o 180° během letu		S obratem o 360° během letu		Vertikální skok s nohou horizontálně s obratem celého těla o 180°, bez zastavení, s obratem trupu o 180°, spodní noha v jelení pozici				
									

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ SKOKŮ (^)

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 a vyšší
15. Kufry									
25. Kufr s obratem o 180° během letu		Kufr s obratem o 360° během letu							
16. Luftka									
26. luftka	Luftka s obratem o 360°		(540°)						
									
17. Speciální případ: „Butterfly“									
27. „Butterfly“			V horizontální rovině		V šikmé rovině				

4. ROVNOVÁHY

4.1 Všeobecná ustanovení

4.1.1 Základní charakteristiky:

Musí být provedeny na výponu nebo na koleně a mít jasně definovaný a zafixovaný tvar (bez pohybu volné či stojné nohy během obtížnosti)

4.1.2 Prvek Mistrovství s náčiním musí být započítáván od momentu, kdy je v rovnováze zafixována pozice do doby, kdy se začne měnit pozice.

4.1.3 Je možné provést jednu rovnováhu s promenádou. Promenáda musí být provedena pouze poté, co byla zafixována základní pozice prvku obtížnosti a ne více než s **¼ rotace na každý impuls (45°),** rotace, která je výsledkem jednoho impulsu ruší hodnotu obtížnosti. Během prvku obtížnosti s promenádou nesmí tělo poskakovat (s pohyby trupu a ramen nahoru a dolů). Tato nesprávná technika ruší hodnotu promenády (+ chyba v provedení).

4.1.4 Obtížnosti rovnováhy se změnou tvaru – pohyb nohy v závěsu a/nebo prvky obtížnosti se změnou tvaru (volný a nepřerušovaný pohyb volné nohy skrz různé směry a/nebo osy těla gymnastky) – představují zvláštní kategorii složených prvků obtížnosti.

Hodnota obtížnosti je vypočítána součtem hodnoty první rovnováhy plus hodnota druhé rovnováhy plus spojení (+0,1) a nakonec ještě rotace trupu (+0,10). V tomto případě je nutné označit symbol rotace nad symbol druhé rovnováhy.

Příklad:

4.1.5 Rovnováha „fouetté“ : minimálně 3 opory o patu se zastavením v relevé v každém tvaru, s (nebo bez) změny úrovně, s (nebo bez) změny tvaru segmentu nohy a se změnou směru gymnastky (minimálně 1x).

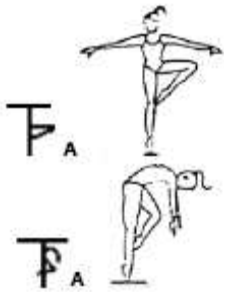
Hodnota: Hodnota úvodní rovnováhy + 0,50

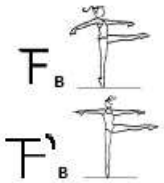
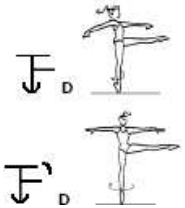
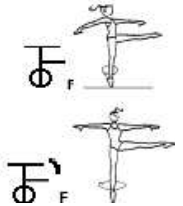
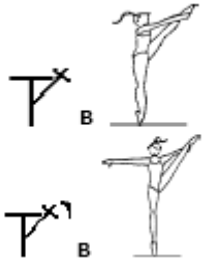
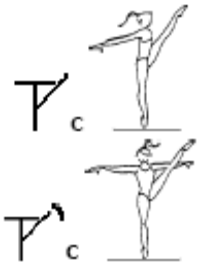
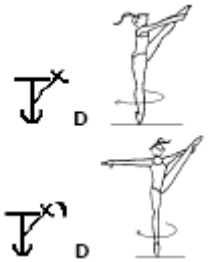
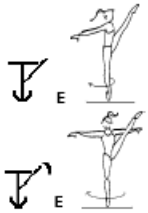
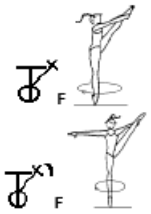
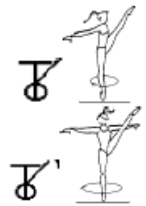
4.1.6 Rovnováha s kruhovým převedením nohy „ronde“ : kruhový pohyb vysoko zdvižené nohy procházející plynule přes 3 pozice ve vysokém rozsahu s dopomocí v závěrečné pozici.

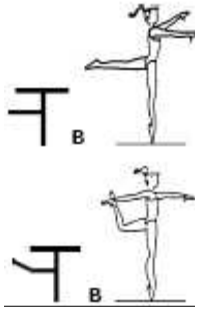
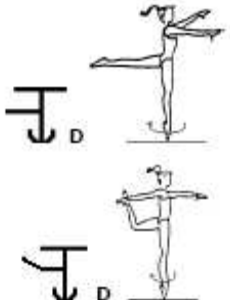
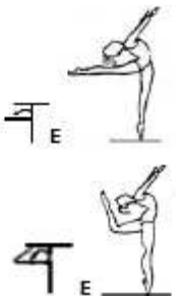
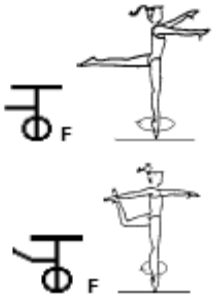
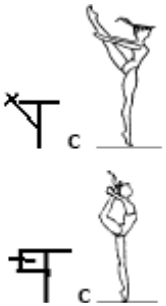
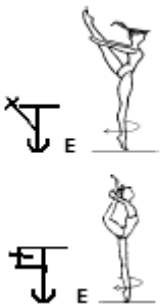
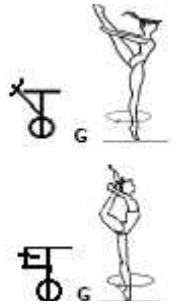
4.1.7 Technická komise MG FIG nepodporuje zařazování prvků obtížnosti promenády a rovnováh na koleně.

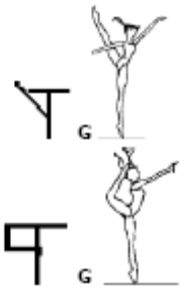
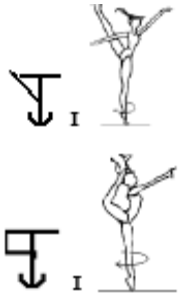
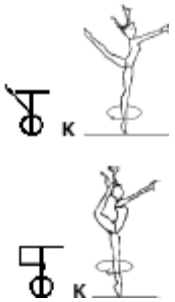
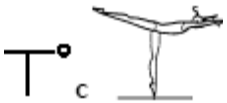
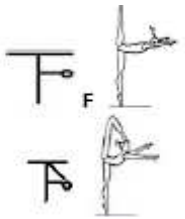
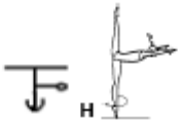
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

4.2. TABULKA OBTÍŽNOSTÍ ROVNOVÁH

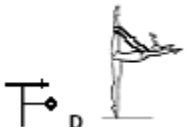
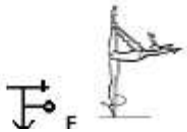
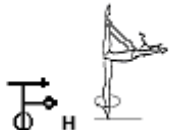
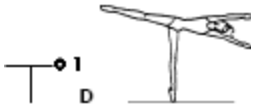
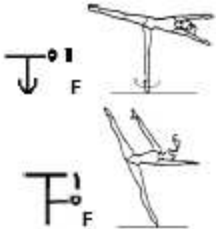
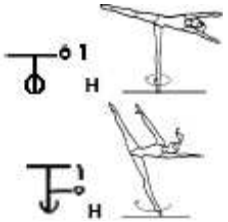
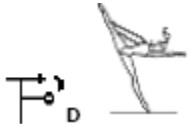
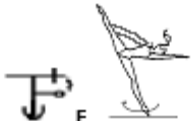
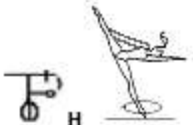
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Rovnováha v „passé“ nebo s nohou níže než vodorovně									
1. V passé V passé S předklonem trupu 	Ze záklonem trupu 								
2. Záklon trupu 									

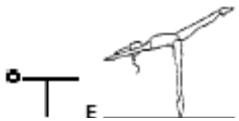
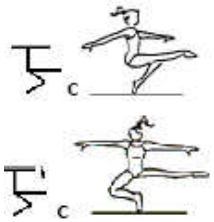
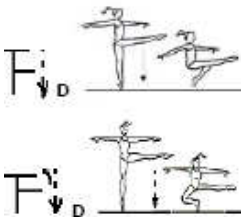
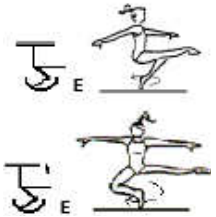
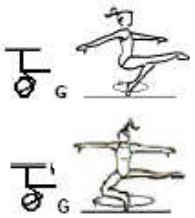
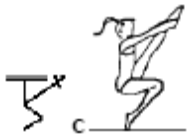
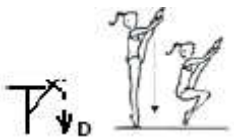
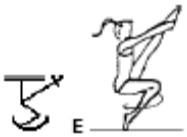
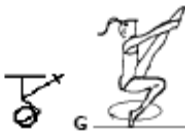
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2. Napnutá stojná noha									
2.1. Volná noha v přednožení nebo v unožení									
3. Vodorovně	Přednožení Unožení 		Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 				
4. Vysoké přednožení/unožení	Přednožení s dopomocí Unožení s dopomocí 	Přednožení bez dopomocí Unožení bez dopomocí 	Promenáda (180°) v přednožení s dopomocí Promenáda (180°) v unožení s dopomocí 	Promenáda (180°) v přednožení bez dopomoci Promenáda (180°) bez unožení s dopomoci 	Promenáda (360°) v přednožení s dopomocí Promenáda (360°) v unožení s dopomocí 	Promenáda (360°) v přednožení bez dopomoci Promenáda (360°) v unožení bez dopomoci 			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2.2. Volná noha v zanožení									
5. Arabeska a attitude	Arabeska/attitude 		Promenáda (180°) 	Attitude (nebo arabeska) s hlubokým záklonem trupu 	Promenáda (360°) 				
6. Vysoké zanožení napnutě či ve skrčené zánožmo s dopomocí		S dopomocí 		Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 			

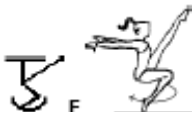
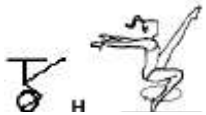
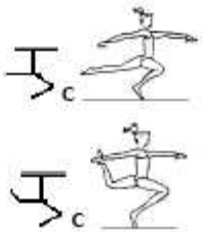
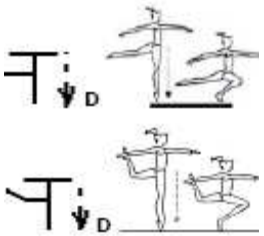
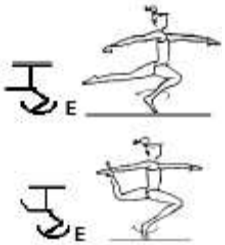
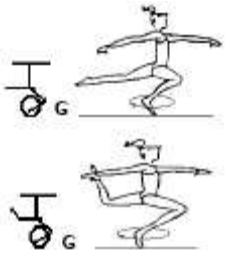
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
2.2. Volná noha v zanožení									
7. **Vysoké zanožení napnutě či ve skrčené zánožmo bez dopomoci**						Bez dopomoci 		Promenáda (180°) 	Promenáda (360°) 
3. Trup horizontálně (váhy)									
8. váha předklonmo		Váha předklonmo 		Promenáda (180°)	Váha předklonmo s vysokým zanožením nebo skrčením zánožmo 	Promenáda (360°)	Promenáda (180°) 		Promenáda (360°)

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

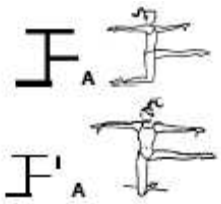
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Trup horizontálně (váhy)									
9. Váha předklonmo s nohou ve vysokém zanožení s dopomocí			Váha předklonmo (vysoké zanožení s dopomocí) 		Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 		
10. váha úklonmo			Váha úklonmo 		Promenáda (180°) Váha úklonmo s vysokým unožením s dopomocí 		Promenáda (360°) Váha úklonmo s vysokým unožením bez dopomoci s promenádou o (180°) 		
11. váha úklonmo s vysokým unožením s dopomocí			váha úklonmo s vysokým unožením s dopomocí 		Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 		

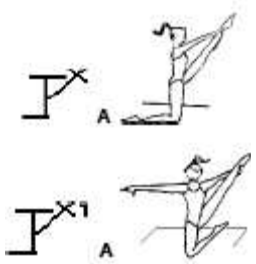
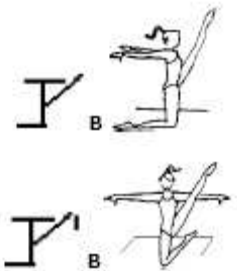
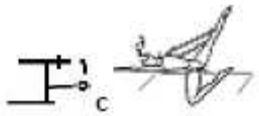
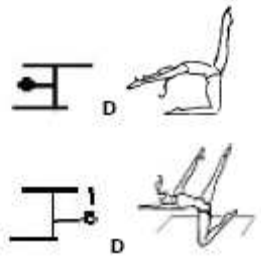
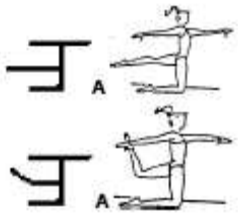
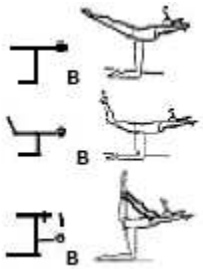
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Trup horizontálně (váhy)									
12. Váha záklonmo				Váha záklonmo 		Váha záklonmo, noha ve vysokém přednožení			
4. Stojná noha skrčená									
13. Vodorovně, noha v přednožení nebo v unožení		„kozák“ vpřed „kozák“ stranou 	Stojná noha se postupně skrčuje 	Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 			
14. Noha ve vysokém přednožení s dopomocí		S dopomocí 	Stojná noha se postupně skrčuje 	Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 			

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
15. Noha ve vysokém přednožení bez dopomoci			Bez dopomoci	Stojná noha se postupně skrčuje	Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 		
16. Vodorovně		„kozák“ v zanožení 	Stojná noha se postupně skrčuje 	Promenáda (180°) 		Promenáda (360°) 			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
5. Rovnováhy s pohybem nohy ve výdrži a/nebo s pohybem trupu									
17. „Ronde“ přechod z vysokého přednožení do vysokého zanožení					Vysoké přednožení s dopomocí + Kruh s dopomocí		Vysoké přednožení bez dopomoci + kruh bez dopomoci + dopomoc v závěrečné pozici Vysoké přednožení s dopomocí + kruh s dopomocí + Promenáda 180° (bez rotace)		

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. Na koleni									
6.1. Volná noha v přednožení nebo v unožení									
18. přednožení nebo unožení vodorovně 									

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
19. Noha ve vysokém přednožení nebo unožení **Přednožení s dopomocí** **Unožení s dopomocí** 	Přednožení či unožení bez dopomoci 	Váha úklonmo s dopomocí a trup ukloněný do strany 	Noha ve vysokém přednožení, trup vodorovně vzad nebo níže Váha úklonmo bez dopomoci, trup ukloněný do strany 						
6.2. Volná noha v zanožení									
20. Arabeska / attitude¨ 	Váha předklonmo: Arabeska/attitude Arabeska/attitude s dopomocí 								

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6.2. Volná noha v zanožení									
21. Noha ve vysokém zanožení **S dopomocí** **Skrčení zánožmo s dopomocí** 			Skrčení zánožmo bez dopomoci 						

5. OBRATY

5.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

5.1.1 Základní charakteristiky:

- Být provedeny **na výponu, s vysoko zdviženou patou**
- Mít až do konce rotace **zafixovaný a řádně definovaný tvar**

5.1.2 Základ jakéhokoli obratu je vždy rotace o 360°. Každá další rotace o 360° (bez opory o patu) zvyšuje hodnotu prvku obtížnosti o základní hodnotu obratu (za izolované obraty i obraty se změnou tvaru). Malé poskoky nebo opora o patu během rotace přerušují prvek obtížnosti.

5.1.3 V případě neúplného počtu otáček ve srovnání s tím, co bylo uvedeno v oficiálním zápise, bude obrat hodnocen podle počtu provedených otáček. Toto kritérium platí také pro obraty „fouetté".

5.1.4 Obrat může být zakončen se zvednutím trupu a nohy pro přesnější zakončení prvku obtížnosti.

5.1.5 Série identických obratů je povolena (maximálně 3) **pokud** jsou provedeny za sebou bez přerušení a pouze s oporou o patu. Každý obrat v sérii se započítává jako samostatná obtížnost.

Výjimka: série identických „fouetté" (2, 3 a více) se započítává jako jedna obtížnost.

5.1.6 Obrat „kozák": úvodní impuls pomocí ruky/rukou o zem je povolen. Počet rotací se počítá od momentu, kdy ruka/ruce opustí zemi. Pozice obratu je považována za správnou, i když gymnastka „sedí" na patě stojné nohy – pata zvednutá od země.

5.1.7 Obraty s postupně se skrčující stojnou nohou: přechod z tvaru s napnutou stojnou nohou do tvaru s pokrčenou stojnou nohou musí být pomalý a zřetelně postupný.

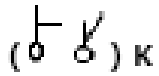
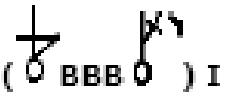
5.1.8 Obraty se změnami tvarů reprezentují oddělenou kategorii, ve které **přechod** z jednoho tvaru do druhého je proveden bez opory o patu. Pokud gymnastka sejde patou na zem, obtížnost se nepočítá. Každý tvar zahrnutý v obratu musí mít minimální základní rotaci o 360°. Pohyb volné nohy z jednoho tvaru do druhého je volitelný, ale musí být proveden tak přímo, jak je to jen možné.

5.1.9 Hodnota obratů se změnou tvaru je vypočítána následujícím způsobem:

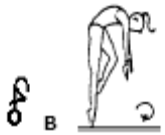
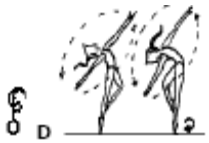
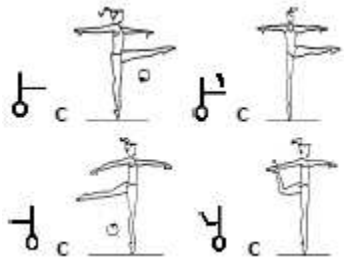
* Obrat se 2 tvary: hodnota 1. tvaru („báze 360°) + hodnota 2.tvaru („báze 360°) + 0.10 za spojení 2 obratů bez opory o patu.

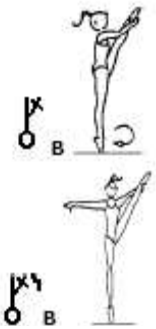
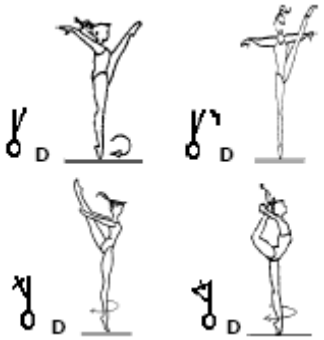
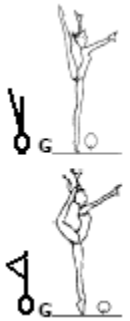
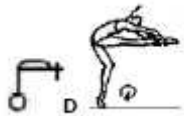
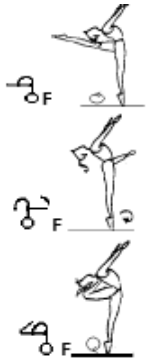
* Obrat se 3 tvary: hodnota 1. tvaru („báze 360°) + hodnota 2.tvaru („báze 360°) + hodnota 3.tvaru („báze 360°) + + 0.10+ 0.10 za 2 spojení, atd.

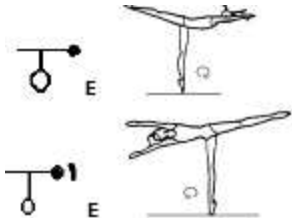
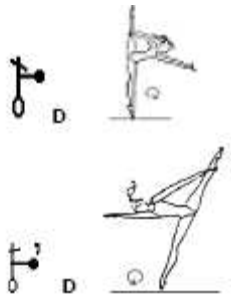
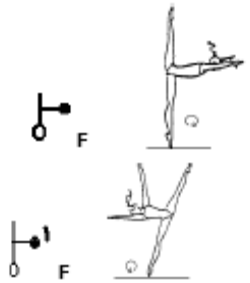
5.1.10 Hodnota „fouetté“ obratů je vypočítána následujícím způsobem: hodnota „báze“ (360°) + 0.20 za každou další rotaci.

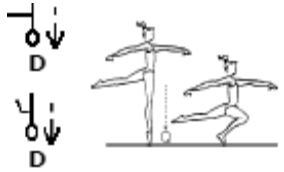
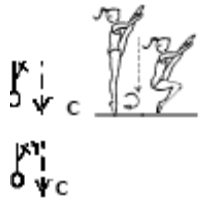
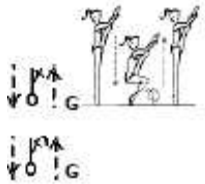
	Báze	0.30 (hodnota 1.obratu) + 0.30 (hodnota 2.obratu) + 0.40 (hodnota 3.obratu) + 0.10 + 0.10 za 2 spojení bez opory o patu = 1.20
	Báze + další rotace o 360°	0.30 (hodnota 1.obratu) + 0.40 (hodnota 2.obratu) + 0.10 za spojení + 0.30 za dalších rotaci o 360° v prvním obratu = 1.10
	Báze 3 fouetté v passé, každé o 360° + opora o patu s okamžitou změnou tvaru do vysokého unožení s dopomocí o 360°	0.60 (hodnota 1.obratu – 1 obtížnost) + 0.20 (hodnota 2.obratu) + 0.10 (za spojení bez opory o patu) = 0.90

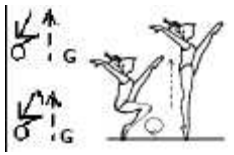
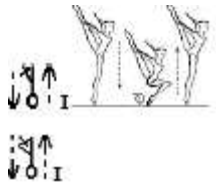
5.3 SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ OBRATŮ ( )

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Passé nebo noha níž než vodorovně, záklon trupu (+0.10) nebo vlna (+0.30) (báze = A)									
1.									
2.									
2. Noha vodorovně (+0.20)									
3.									

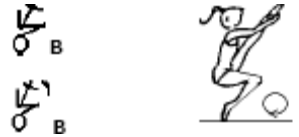
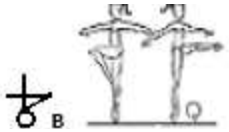
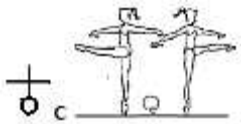
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Volná noha ve vysoké poloze **(Přednožení nebo unožení = + 0.30 a s dopomocí + 0.10) (volná noha v zanožení = + 0.60 a s dopomocí = + 0.30)**									
4.									
4. Noha vodorovně, předklon trupu (+ 0.10) / nebo záklon trupu (+ 0.30) (báze: noha vodorovně C) / také s postupným krčením stojné nohy (+ 0.10) (báze: F)									
5.									

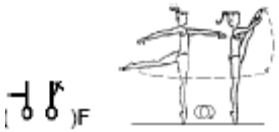
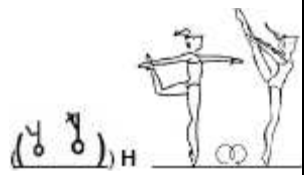
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,0 & +
5. Noha vodorovně, trup vodorovně (váha předklonmo, úklonmo) (+ 0.20)									
6.									
6. Noha ve vysoké poloze, trup vodorovně (+ 0.20) (+ 0.10 s dopomocí) (báze: noha ve vysoké poloze =									
7.									

A 0,10	B 0.20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
7. Stojná noha se postupně skrčuje s nohou vodorovně (+ 0.10) / nebo obráceně (+ 0.30) / nebo skrčení a návrat do napnuté pozice (+ 0.50) (báze: noha vodorovně C									
8.									
9.									
8. Stojná noha se postupně skrčuje, druhá noha ve vysokém přednožení nebo unožení (+ 0.10) nebo skrčení a návrat do napnuté pozice (+ 0.50) s nebo bez dopomoci (báze: noha ve vysoké poloze s nebo bez dopomoci: D D B)									
10.									

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
8. Stojná noha se postupně skrčuje, druhá noha ve vysokém přednožení nebo unožení (+ 0.10) nebo skrčení a návrat do napnuté pozice (+ 0.50) s nebo bez dopomoci (báze: noha ve vysoké poloze s nebo bez dopomoci: D D B)									
11.									
12.									
9. Stojná noha pokrčená, volná noha v různých směrech (Kozák) (+ 0.10) (báze A)									
13.									

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
9. Stojná noha pokrčená, volná noha v různých směrech (Kozák) (+ 0.10) (báze A)									
14.									
15.									
10. Fouetté, volná noha vodorovně, nebo výš v různých pozicích (hodnota báze + 0.20 za každou rotaci navíc)									
16.									

A 0,1 0	B 0,2 0	C 0,3 0	D 0,4 0	E 0,5 0	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
11. Obraty (min 720°, 360° + 360°) / změna formy bez opory o patu (+ 0.10 navíc k hodnotě 2 obratů + základní hodnota obratu za každou rotaci navíc)									
17.									**Základní hodnota za každou další rotaci v obratu + 0.20 za každou další rotaci v ohebnosti**
18.									
19.									

6. Ohebnosti a vlny

6.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

6.1.1 Základní charakteristiky:

- Být provedeny s oporou o jednu nebo obě nohy (celá noha), nebo na jiné části těla,mít řádně definovaný tvar a dobrý rozsah pohybů prováděných plynule a bez přerušení (bez „STOP POZICE“)
- Jakákoliv obtížnost ohebnosti vyžadující oporu na celé noze, ale provedená na výponu, nemění hodnotu obtížnosti ani skupinu prvků bez náčiní

6.1.2 Každá fáze jakékoli ohebnosti nemusí být zafixována, pohyb volné nohy a/nebo s rotací kolem osy těla musí být plynulý s maximální možnou amplitudou.

6.1.3 Do sestavy je rovněž nožné zařadit prvek obtížnosti, ke kterému je (1x) přidána promenáda o 180° a více (hodnota + 0.20 ↓) nebo celková vlna těla (bez omezení) s požadavkem/podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení. (+ 0.10 ⌒ hodnota prvku obtížnosti). V případě , že gymnastka neprovede celkovou vlnu těla správně, bude započítána hodnota obtížnosti bez hodnoty vlny (- 0.10). Vlna těla může být provedena v pozici vestoje, stejně tak, jako i v pozici na zemi, nebo v sedu.

* příklad zápisu v oficiálním formuláři: ↓ = 0,5

* příklad zápisu v oficiálním formuláři: ⌒ + ↓ = 0,1+ 0,3=0,4

6.1.4 Některé ze zapsaných prvků obtížnosti ohebnosti mají rotační prvky integrovány v obtížnosti, tzn. Jsou součástí těchto obtížností, tudíž není možné integrovat rotační prvky do jiných prvků obtížnosti ohebnosti.

6.1.5 FIG nepodporuje prvky s výdrží ve velmi hlubokém záklonu trupu.

6.1.6 Není možné kombinovat následující kritéria:

⌒ + ↑, ⌒ + ↻, ⌒ + ⟲, or ↻ + ⌒.

6.1.7. Jakákoli forma přemetu (viz seznam akrobatických prvků D2 § 2.6.1.) , nebo rotace těla může být provedena 2x (max.) v každé sestavě. Každé další opakování stejného tvaru bude rozhodčími D1 vyškrtnuta.

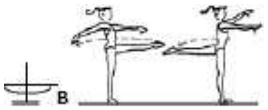
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

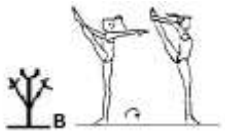
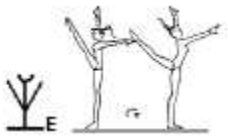
6.2. SEZNAM OBTÍŽNOSTÍ OHEBNOSTÍ A VLN (⊥)

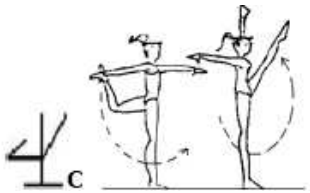
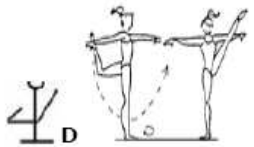
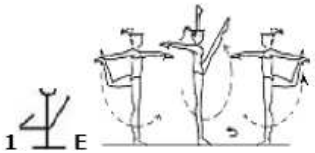
Kritéria:

+ 0.20 – za promenádu, maximálně 360°

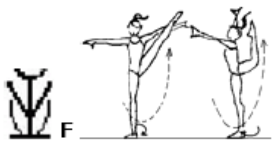
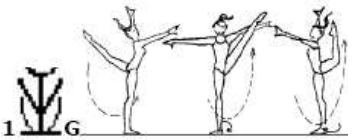
+ 0.10 – za celkovou vlnu těla s požadavkem a podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení.

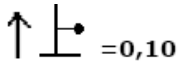
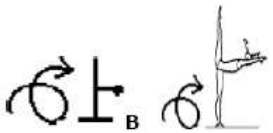
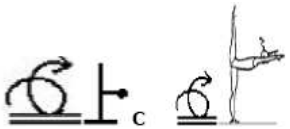
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
1. Noha vodorovně v přednožení, zanožení, s rotací trupu									
1. Noha v přednožení vodorovně + rotace trupu o 180° do pozice arabeska (nebo obráceně)	Noha v přednožení vodorovně + převedení („ronde“) do pozice arabeska (nebo obráceně) 								
2. Noha vodorovně, s ohnutím trupu									
2.		Noha vodorovně v přednožení + přetočení 90° do úklonu k noze	Noha vodorovně v přednožení + převedení do zanožení se záklonem trupu		Pževedení nohy s trupem ohnutým k pohybující se noze (převedení „ronde“ trupu)				
3.		Noha vodorovně v přednožení + převedení a trup v předklonu							

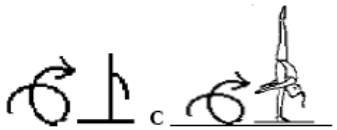
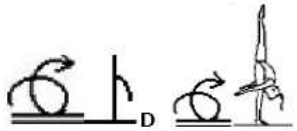
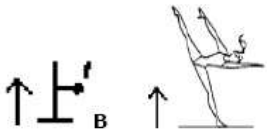
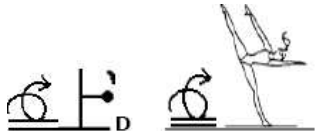
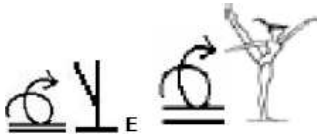
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
3. Vysoká poloha nohy s rotací trupu nebo převedení nohy nebo volně se pohybující noha									
Kritérium: + 0.20 za promenádu, maximálně 360° + 0.10 – za celkovou vlnu těla s požadavkem a podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení.									
4. přednožení nebo zanožení s dopomocí nebo bez dopomoci	Vysoké přednožení s dopomocí + rotace trupu s dopomocí (nebo obráceně) 	Vysoké přednožení s dopomocí + převedení nohy s dopomocí (nebo obráceně) 		S rotací trupu bez dopomoci 	Noha ve vysokém přednožení bez dopomoci + převedení nohy bez dopomoci (nebo obráceně) 				
4. „Fouetté“ s přechodem z jedné pozice do jiného tvaru s volným pohybem (tvar a úroveň) s nebo bez rotace trupu. Příklady:									
Kritéria: 1. č.5, č.6 Báze = 0.30 - vysoké přednožení + přechod do pozice attitude, bez rotace trupu (nebo obráceně) 2. také č.7, č.8 Báze = 0.50 vysoké přednožení + přechod do vysokého zanožení / nebo skrčení zánožmo (nebo obráceně) bez rotace / 0.10 za každý švih navíc (ne více než 3 švihy) / 0.10 za rotaci trupu („temps fouetté“) – přidání dovoleno pouze 1x / 0.10 za celkovou vlnu těla s požadavkem / podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení. 3. opakování tvaru (vztah trup-noha) bez ohledu na počet švihů a rotací není povoleno (tzn. Ne více než 2 prvky obtížnosti fouetté v sestavě). 4. přechod z jednoho tvaru do druhého může být proveden v různých úrovních a tvarech. Tzn., že noha může projít pod vodorovnem, vodorovně, nebo vysoko, za udržení tvaru (např. napnutá), nebo se změnou tvaru (např. na passé) 5. Báze prvku obtížnosti fouetté se skládá ze 2 švihů. Pokud jsou použity další švihy, přidejte číslo „1“ před symbol (viz Tabulka) a za symbol napište novou hodnotu (ve srovnání s hodnotou danou v Tabulce)									

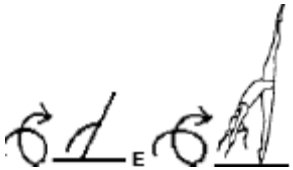
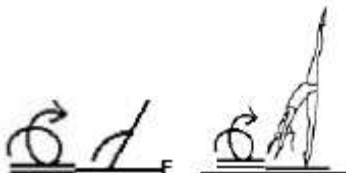
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
4. „Fouetté“ s přechodem z jedné pozice do jiného tvaru s volným pohybem (tvar a úroveň) s nebo bez rotace trupu. Příklady:									
5. Bez rotace. Příklady:		Attitude + přechod do vysokého přednožení bez dopomoci, bez rotace (nebo obráceně) 	Bez rotace (s 1 švihem navíc) nebo obráceně						
6. s rotací. Příklady:			Attitude + přechod do vysokého unožení bez dopomoci (nebo obráceně) s rotací 	S rotací (s 1 švihem navíc) 					
5. Přechod s volným pohybem (týkající se tvaru) z jedné vysoké pozice do další (nebo skrčení zánožmo) s nebo bez rotace trupu. Příklady:									
7. bez rotace. Příklady:				Vysoké přednožení + přechod do vysokého zanožení/skrčení zánožmo, bez rotace	S rotací (s 1 švihem navíc)				

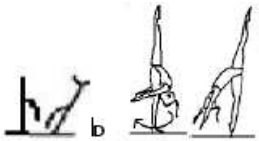
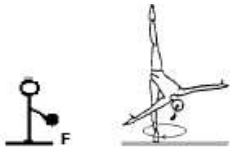
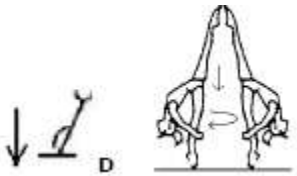
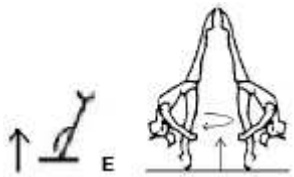
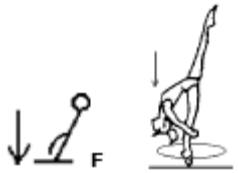
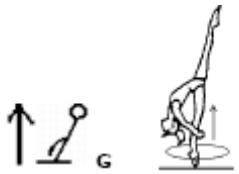
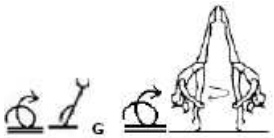
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

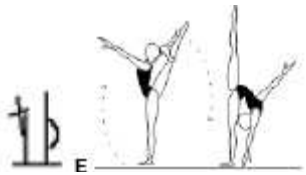
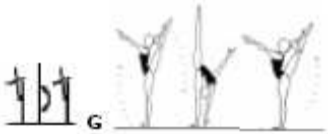
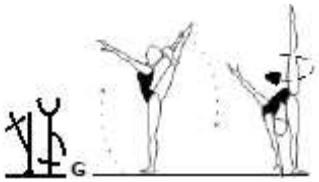
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
5. Přechod s volným pohybem (týkající se tvaru) z jedné vysoké pozice do další (nebo skrčení zánožmo) s nebo bez rotace trupu. Příklady:									
8. Přechod z jedné vysoké pozice do další/nebo skrčení zánožmo, s rotací. Příklady:					Vysoké unožení + přechod do skrčení zánožmo s rotací 	S rotací (s 1 švihem navíc) („temps fouetté“) 			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. Na jedné noze: dosáhnou zafixované pozice s přemetem nebo rotace s jinými technikami									
Kritéria: Báze  =0,10 + 0.20 za promenádu, max. 360° Pozn.: Bude tolerován pouze 20° rozdíl ve správné pozico trupu									
9. Vysoké zanožení, trup v předklonu vodorovně, začátek ze země	Začátek ze stoje, s rotací okolo horizontální osy do vysokého zanožení s trupem v předklonu vodorovně 	Začátek ze země, rotací okolo horizontální osy do vysokého zanožení s trupem v předklonu vodorovně 							

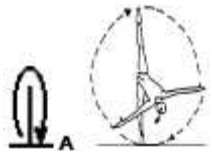
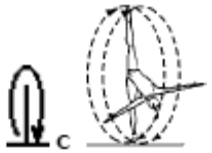
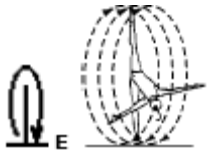
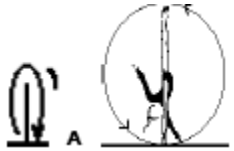
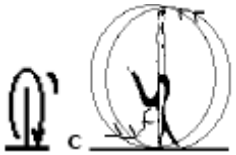
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
6. Na jedné noze: dosáhnou zafixované pozice s přemetem nebo rotace s jinými technikami									
10. „Íčko“		Začátek ze stoje, s rotací okolo horizontální osy do pozice íčka 	Ze země, s rotací okolo horizontální osy do pozice íčka 						
11. Trup v úklonu	Váha úklonmo, začátek ze země 	Začátek ze stoje, s rotací okolo horizontální osy do váhy úklonmo	Ze země, s rotací okolo horizontální osy do váhy úklonmo 						
12. Noha v zanožení nad úrovní hlavy			Začátek ze stoje, s rotací okolo horizontální osy do pozice s **nohou v zanožení nad úrovní hlavy**	Ze země, s rotací okolo horizontální osy do pozice s **nohou v zanožení nad úrovní hlavy** 					

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
13. Skrčení zánožmo			Začátek ze stoje, rotace okolo horizontální osy do skrčení zánožmo	Začátek ze země, rotace okolo horizontální osy do skrčení zánožmo					
7. Vysoké přednožení s hlubokým záklonem trupu (váha záklonmo)									
Kritérium: + 0.20 – za povolenou promenádu, maximálně 360°									
14.		Začátek ze stoje	Začátek ze země	Začátek ze stoje, rotace okolo horizontální osy do váhy záklonmo 	Začátek ze země, rotace okolo horizontální osy do váhy záklonmo 				

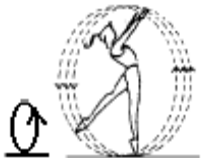
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
8. Vysoké zanožení s rotací okolo vertikální osy									
Kritéria: + 0.20 za každou rotaci navíc v „íčku“ . V případě neúplného počtu rotací ve srovnání s počtem rotací, které jsou uvedeny v oficiálním formuláři, bude prvek obtížnosti ohodnocen dle počtu provedených otáček + 0.10 za celkovou vlnu těla s požadavkem a podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení.									
15.			Začátek v íčku, obrat o 180° 		Rotace v íčku 				
9. Vysoké zanožení a hluboký záklon trupu									
16.			Začátek ze stoje s obratem o 180° , s pomocí nebo bez pomoci 	Začátek ze země + obrat o 180°, s pomocí nebo bez pomoci 	Začátek ze stoje + obrat, s pomocí nebo bez pomoci 	Začátek ze země + obrat, s pomocí nebo bez pomoci 			
17.					Začátek ze stoje, rotace okolo horizontální osy, obrat o 180°, s pomocí, nebo bez pomoci 	Začátek ze země, rotace okolo horizontální osy, obrat, s pomocí, nebo bez pomoci 			

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
10. Opora o jednu nohu: švihový pohyb nebo rotace okolo horizontální osy									
Kritérium: + 0.10 za celkovou vlnu těla s požadavkem a podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení. + 0.20 za promenádu, maximum 360° + 0.20 za další rotaci o 180°. V případě neúplného počtu rotací ve srovnání s počtem rotací, které jsou uvedeny v oficiálním formuláři, bude prvek obtížnosti ohodnocen dle počtu provedených otáček.									
Vysoké zanožení s dopomocí s hlubokým záklonem trupu, s přestupem na druhou nohu (nebo obráceně) nebo s přechodnou pozicí s trupem pod vodorovno									
18. Na jedné noze				Z vysokého zanožení s trupem v hlubokém záklonu (bez zpětného pohybu zpět do původní pozice)  E		Z vysokého zanožení s trupem v hlubokém záklonu (s návratem do původní pozice)  G		Z vysokého zanožení s trupem v hlubokém záklonu a rotace o 90° v této pozici (s návratem do původní pozice) I	
19.						S rotací o 90° v pozici přemetu  G			

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

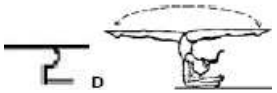
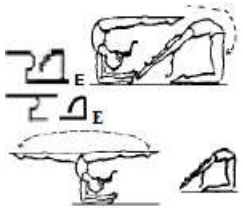
A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
11. Podmetenky na jedné noze: 1, 2, 3, atd. následné podmetenky (beze změny opory o ruce nebo o nohu)									
Poznámka: V obtížnosti náčiní (D2), může být jednoduchá podmetenka vpřed použita jako prvek rotace těla okolo horizontální osy bez dotyku země, bez deklarování tohoto prvku v oficiálním zápise D1. V případě, že gymnastka provede 3 následné podmetenky během „Rizika“ R , musí tyto podmetenky provést se změnou opory nohy mezi každou rotací. V obou případech **není možné** zařadit kritérium, že tělo prování ohebnost (⊥) **Kritérium:** **+ 0.20** za každou další podmetenku. V případě V případě neúplného počtu rotací ve srovnání s počtem rotací, které jsou uvedeny v oficiálním formuláři, budou podmetenky ohodnoceny dle počtu provedených otáček.									
20. Vpřed **Jedna** 		2 následné podmetenky 		3 následné podmetenky 					
21. Stranou 		2 následné 		3 Následné 					
22. Vzad s hlubokým záklonem trupu		Jedna 		2 následné 		3 následné 			

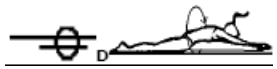
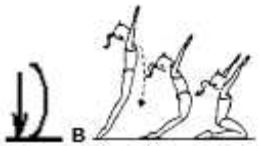
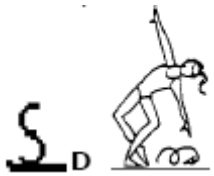
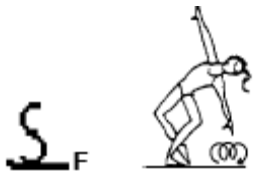
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
23. Vzad, trup horizontálně	Jedna		2 následné						
24. podmetenka vzad s kruhem nohy v různých směrech bez plného záklonu trupu **jedna**	2 následné	3 následné 							

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
12. Na zemi									
Kritérium: + 0.10 za celkovou vlnu těla s požadavkem a podmínkou, že vlna těla bude ukončena v zvažované/popsané pozici bez přerušení. (např.: 27G, 30 D a F) **Poznámky** týkající se obtížností 29D a F: nohy nebo tělo (promenáda) musí být v pohybu. I přesto, amplituda pohybu nohy je determinována typem manipulace s náčiním (příklad: v případě nestabilní pozice náčiní na nohou, nohy jsou nehybné (bez pohybu).									
25. Na kolenou	Na kolenou, ze záklonu do vysokého přednožení se záklonem trupu 		Na koleni, zanožení s dopomocí či bez dopomoci, plus 25B 						
Na zemi, na koleni, ve stoji na pokrčené noze, na břiše, na hrudníku nebo na předloktích (pokr.)									
26. Na jedné noze	Z výpadu do pozice ve výpadu se záklonem trupu 								

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
27.		Rotace okolo horizontální osy do pozice na břiše se záklonem trupu		Rotace okolo horizontální osy do pozice na hrudníku, nohy vysoko, s dopomocí	Rotace okolo horizontální osy do pozice na hrudníku, nohy vysoko, s dopomocí	Z pozice na břiše se záklonem trupu a pozice na hrudníku, nohy vysoko bez dopomoci			
28.			S odrazem rukou, rotace (180°) na hrudníku, nohy vysoko	S odrazem rukou, rotace (360°) na břiše, nohy a ruce vysoko zdvižené		S odrazem rukou, rotace (360°) na břiše, nohy vysoko zdvižené ve velkém roznožení, paže stranou, nebo nahoře			
29. **+ 0.20 může být přičteno za promenádu u 29 D, E, F (max. 360°)**			S pohybem nohy v horizontální nebo vertikální rovině 	S dopadem na kolena s hlubokým záklonem trupu s nebo bez pohybu nohy 	Po rotaci nebo kotoulu vzad a pohyb nohou				

A 0,10	B 0,20	C 0,30	D 0,40	E 0,50	F 0,60	G 0,70	H 0,80	I 0,90	J 1,00 & +
30. Na zemi			Bočný rozštěp s převalem stranou **(360°)** 		Velké zanožení s převalem stranou **(360°)**				
13. Vlny									
31. Celková vlna těla ve stoji, do všech směrů	Dolů na zem 			Za země, s nebo bez záklonu trupu					
Spirálový obrat na obou nohou, celková vlna těla se spirálou **Kritérium:** + 0.20 za každý další spirálový obrat na obou nohách. V případě V případě neúplného počtu rotací ve srovnání s počtem rotací, které jsou uvedeny v oficiálním formuláři, budou spirálové obraty ohodnoceny dle počtu provedených otáček.									
Spirálový obrat na obou nohách, celková vlna těla se spirálou	**(360°)**		**(720°)** 		**(1080°)** 				

2. OBTÍŽNOST NÁČINÍ (D2)

2.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

2.1.1 Každá sestava jednotlivkyň může mít neomezený počet prvků mistrovství náčiní o hodnotě maximálně 10,00 bodů: s nebo bez vyhození, chycení s rizikem a originality náčiní.

2.1.2 Aby byly platné, musí být všechny prvky mistrovství náčiní provedeny **bez jakýchkoliv technických chyb** v manipulaci s náčiním. V případě kombinace několika kritérií mistrovství škrtá rozhodčí celou kombinaci, pokud není prvek s náčiním proveden správně. V případě vynechání zapsaného kritéria mistrovství, nebudou ostatní provedená kritéria vyškrtnuta. Pouze kritéria Mistrovství, která byla vynechána nebo nesprávně provedena nezískají žádnou hodnotu.

2.1.3 Během stejné obtížnosti je možné provést více než jednu „bázi". V takovém případě, stejné kritérium Mistrovství může uznat 2 „báze" (+ 0.10 za každou bázi navíc). Pokud je v oficiálním formuláři zapsáno několik „bází" Mistrovství, ale gymnastka nebo společná skladba neprovede zapsané prvky správně, rozhodčí D2 započítá pouze hodnotu(y) správně provedených „bází" kritéria Mistrovství.

2.1.4 Každý prvek mistrovství se počítá pouze jednou, proto identické opakování – **identický** pohyb těla a identická manipulace s náčiním – se nebude počítat. Výjimka: následní 2 nebo 3 identické průchody švihadlem/obručí skokem.

2.1.5 Každá gymnastka musí v předstihu a písemně odevzdat sled všech prvků mistrovství náčiní (D2) s odpovídajícími symboly zapsanými v **levém** sloupci oficiálního zápisu.

2.1.6 Pokud je v oficiálním zápise součet hodnoty obtížnosti Mistrovství náčiní nebo hodnota prvku mistrovství nesprávné: srážka 0,30 (rozhodčí D2).

V případě, že je symbol obtížnosti náčiní nesprávně zapsán, ale obtížnost náčiní je provedena správně, obtížnost je platná, ale bude udělena srážka: 0.10 (viz Srážky § 2.6.)

2.1.7 Definice, normy a hodnoty mistrovství jsou popsány v následujících odstavcích:

2.2 Mistrovství s a bez vyhození

2.3 Riziko

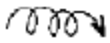
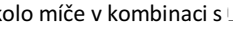
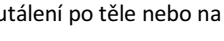
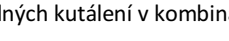
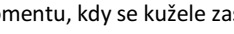
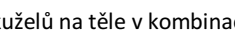
2.4 Akrobatické prvky

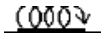
2.5 Originality náčiní

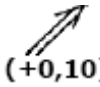
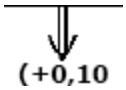
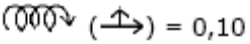
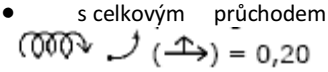
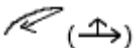
2.2 MISTROVSTVÍ S VYHOZENÍM A BEZ VYHOZENÍ

2.2.1. Popis „Bází“

Poznámka platná pro všechna náčiní: Jakákoli koordinace mezi tělem a náčiním, nebo jakékoli zvláště zajímavé využití náčiní, které nebylo specifikováno v následujících tabulkách, musí být předloženy ke schválení jako Originality.

báze	Všeobecné báze pro všechna náčiní
	Průchod náčiním, kroužení vpřed (švihadlo, obruč)
	Průchod náčiním s kroužením vpřed s poskoky (švihadlo, obruč)
	Kroužení náčiním – série, minimálně 3 (složené švihadlo, obruč okolo ruky)
	Velké kutálení po těle (minimálně 2 části těla) – s impulsy rukou (obruč, míč) (pro kutálení přes napnuté paže v upažení, velké kutálení musí být provedeno přes obě paže) Kritérium „bez pomoci ruky(u)“ může být k bázi přidáno pouze v případě, že impuls vychází z jiné části těla
	Manipulace náčiní spojená s 1. velké osmy, velké kruhy, také (pouze s pohybem trupu s velkou amplitudou) a (pouze v kombinaci s) 2. předání náčiní pod nohou / nohama během skoku ( ) 3. předání náčiní bez pomoci rukou ( ) 4. předání náčiní bez zrakové kontroly během prvku s rotací náčiní ( ) – rotace obruče a spirály se švihadlem a stuhou **Švihadlo:** 1. Spirály: 3 a více rotací konce švihadla **Míč:** 1. „převracení“ míče s nebo bez kruhových pohybů paží (s míčem vyváženým na 1 ruce nebo na části těla) v kombinaci s 2. rotace ruky okolo míče v kombinaci s  3. série malých kutálení po těle nebo na zemi v kombinaci s:  4. série doprovodných kutálení v kombinaci s:  **Kužele:** 1. ťukání (pouze pro dynamické pohyby těla s dynamickými obtížnostmi nebo s rotací, neplatí pro „promenádu“ 2. odražení od těla 3. kutálení po těle nebo po zemi (návrat kuželů kutálejících se po zemi musí být proveden před nebo okamžitě v momentu, kdy se kužele zastaví) v kombinaci s:  4. volné rotace kuželů na těle v kombinaci s: 

	Stuha: 1. Kutálení tyčky po části těla 2. Rotace tyčky okolo ruky 3. odražení tyčky od těla
	Nestabilní vyvažování náčiní v kombinaci s : *Náčiní je v „ nestabilní pozici" za předpokladu, že:* • *Náčiní je drženo bez pomoci ruky(ou) na malé části těla (krk, noha, hřbet ruky) nebo s obtížným spojením tělo-náčiní s rizikem ztráty náčiní (včetně míče na otevřené ruce během obtížnosti obratu)* • *Náčiní je drženo bez pomoci ruky(ou) během rotace těla podél horizontální nebo vertikální osy (včetně „zavěšené" pozice na krku nebo na jiné části těla s rizikem ztráty náčiní během rotace* • *„zavěšená" pozice náčiní na velké ploše těla není považováno za prvek nestabilní pozice není považováno za prvek nestabilního vyvažování (kuže(e) nemohou být zmáčknuty jakoukoli částí těla: např. krk, koleno, atd.)*
	Vysoké vyhození náčiní: dvojnásobek výšky gymnastky měřeno od její hlavy. Pouze výška vyhození „bumerangu" se stuhou, nebo plně rozloženého švihadla, nebo kužele s horizontální rotací mohou být nižší. Bumerang se stuhou po zemi je považován za malé vyhození)
	Chycení po vysokém vyhození
	„ešapé" s chycením (švihadlo a stuha)
	Malé vyhození + chycení, stejně tak jako záměrné sklouznutí náčiní po části těla + chycení (minimálně 2 kritéria musí být splněna, aby bylo dosaženo 0.10)
	Specifické báze pro jednotlivá náčiní
	ŠVIHADLO
	Kroužení: rozložené švihadlo držené uprostřed
	Kroužení: rozložené švihadlo držené za jeden konec
	OBRUČ
	Kutálení po zemi: vpřed nebo vzad
	Kroužení okolo osy mezi prsty nebo bez pomoci rukou (volné kroužení na části těla) – 1 rotace je dostačující.
	Přechod přes: částečný nebo celým tělem (s rukama, nebo s obručí kutálející se po zemi, nebo s obručí točící se na zemi)
	MÍČ
	Odbíjení: • od země: jedno odbití rukou nad úroveň kolen, také série malých odbití **Velké** odbití o jinou část těla

	KUŽELE
	Mlýnek se skládá z nejméně 4 malých kroužků kuželů s časovým zpožděním a se střídáním zkřížených a rozložených zápěstí/rukou pokaždé
	Asymetrické pohyby obou kuželů se musí lišit svým tvarem nebo amplitudou a v rovině a směru
	Série malých nebo středních kroužků obou kuželů ve stejné rovině a směru
	Velké vyhození obou kuželů s rotací (+ 0.10 za druhé náčiní)
	Chycení 2 kuželů (+ 0.10 za druhé náčiní)
	Malé vyhození obou kuželů společně + chycení (musí být splněno minimálně 1 kritérium, aby bylo dosaženo 0.10)
	STUHA
	Spirály: 4-5 kroužků, provedených se stejnou výškou a amplitudou „šermíř“ – protažení jedné paže skrze kresbu (4-5 kroužků) • s pohybem paže dovnitř a ven z kresby stuhy  • s celkovým průchodem tyčky do kresby s následným prohozením tyčky  Spirály: 4-5 kroužků vykreslených na zemi, se stejnou výškou a amplitudou
	Hádky: 4-5 vlnek, provedených se stejnou výškou a amplitudou Hádky: 4-5 kroužků vykreslených na zemi, provedených se stejnou výškou a amplitudou
	Osmy vykreslené na zemi a procházení kruhy osmiček na zemi (stejně jako mezi vlnkami hádků) v kombinaci s
	Bumerang se stuhou. V případě dvojitého bumerangu + 0.10: 

Poznámky pro Báze a technická manipulace s náčiním:

1. Švihy a kmihy jsou součástí technických skupin, ale nejsou platné jako Báze pro Mistrovství.
2. Malá vyhození: pokud jedna ze dvou akcí vyhození a chycení má jedno kritérium, je to hodnoceno jako dodatek k dalším činnostem
3. Jakékoli chycení usnadňující kontrolu nad náčiním (např. chycení / blokování s dodatečnou pomocí ruky) ruší hodnotu prvku. Speciální případ: chycení míče oběma rukama. Viz. Poznámky pro Báze a technické manipulace s náčiním : Míč)
4. Pokud gymnastka na oficiálním formuláři zapíše velké vyhození, ale během závodu provede malé vyhození, rozhodčí D2 poníží hodnotu kombinace vyhození o 0.10.

Švihadlo:

1. Skoky nebo poskoky musí být prováděny všemi směry: vpřed, vzad, s obratem, atd.
2. Je rovněž možné použít namotání, odrážení a mlýnky. Tyto prvky, stejně tak jako pohyby se složeným nebo zavázaným švihadlem, však nejsou typické pro toto náčiní a tudíž nesmí v kompozici převažovat.
3. „Ešapé“ je vypuštění a chycení jednoho konce švihadla, po částečném rozložení švihadla v průběhu pohybu.

Míč:

1. Manipulace míče drženého oběma rukama není typické pro toto náčiní a tudíž nesmí v kompozici převažovat.
2. Provedení všech technických skupin s míčem drženým jednoruč je správné pouze když jsou prsty přirozeně spojeny. Zmáčknutý“ míč je považován za statický.
3. Míč držený na ruce bez samostatného pohybu paže je považován za statický; proto je takové držení dovoleno pouze během jediného pohybu těla.
4. Chytání: Míč se obecně chytá do jedné ruky. Chycení do obou rukou snižuje hodnotu prvku Mistrovství (včetně Rizika) o jednu desetinu (0,10). (Výjimka: chytání bez zrakové kontroly)

Kužele:

1. Typickou technickou charakteristikou je manipulace obou kuželů společně, proto by tato technická práce měla v kompozici převládat, jakékoli jiné formy držení kuželů – např.: za tělo nebo krk kužele – nesmí převažovat.
2. Asymetrické pohyby musí být prováděny s různými pohyby každého kuželu (tvarem nebo amplitudou a rovinou nebo směrem manipulace). Malé kroužky se zpožděním nebo provedené v různých směrech se nepovažují za asymetrické pohyby, protože mají stejný tvar a stejnou amplitudu.
3. Asymetrické házení smí být provedeno jednou nebo oběma rukama současně. Pohyby kuželů během letu musí mít různý tvar nebo amplitudu (jedno vyhození výše než druhé) nebo různou rovinu nebo směr.
4. Kutálení, rotace, odrážení nebo klouzání nesmí v kompozici převládat

Stuha:

1. Je také možné provádět odrážení, namotání a vymotání náčiní. Avšak, stejně jako u všech prvků, které nejsou specifickou technikou pro dané náčiní, tyto prvky nesmí v kompozici převládat.

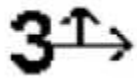
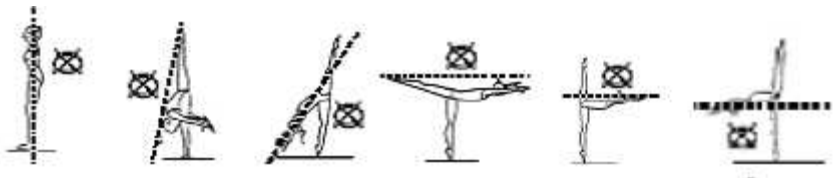
2.3.2. Popis kritérií

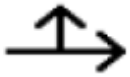
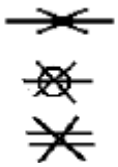
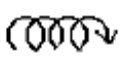
- Každý „základní technický prvek“ s náčiním má hodnotu 0.00 b.
- Podle základního pravidla Mistrovství, pokud je základní prvek s náčiním proveden s technickou chybou, prvek Mistrovství již není platný.
- 0.10 může být uděleno za každou pozici těla přítomnou v prvku

Hodnota báze se zvyšuje o 0.10 pokaždé, když je spojena s více než jedním z následujících kritérií:

Kritéria Mistrovství:

        	Tělo v prostoru: **Tělo během letu:** • všechny obtížnosti skoků • všechny prvky těla ve kterých je elevace těla dostatečná, aby mohla být zařazena do kategorie skoků: elevace vyšší než je u poskoků nebo chassé **Tělo v pozici rovnováhy:** • všechny obtížnosti rovnováhy • všechny prvky těla – v jakékoli pozici trupu nebo volné nohy – zafixované a provedené na jedné noze na výponu nebo na koleni **Tělo v rotaci okolo vertikální nebo horizontální osy:** • všechny obtížnosti obratů • všechny prvky těla bez ohledu na pozici trupu, nebo volné nohy provedené s rotací nebo přemetem (min. 360°) okolo vertikální/horizontální/předozadní osy na 1 nebo 2 nohách (min. 360°) nebo na 1 nebo 2 rukách (ne promenáda) **Let s rotací:** • všechny tvary skoků s rotací (min. 180°) – (let + rotace = 0.10 + 0.10) **Ohebnost s rotací:** • s předklonem trupu (min. 360°) (tělo v pozici rovnováhy + rotace = 0.10 + 0.10) • se záklonem trupu (min. 180°) • podmetenka na 1 noze všemi směry (tělo v pozici rovnováhy + rotace 0.10 + 0.10), prvky rotace provedené na jiných částech těla (min. 360°) • promenáda není pro Mistrovství považována za prvek rotace **Tělo provádějící ohebnost nebo vlnu:** • všechny obtížnosti ohebností a vln • všechny prvky těla prováděné na zemi nebo s oporou o 1 nebo 2 nohy s trupem v hlubokém záklonu nebo v jasném záklonu, úklonu či předklonu a/nebo v pozici velkého rozsahu.

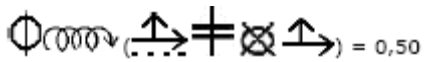
	**Provedeno v sérii**: série se skládá z alespoň 3 různých následných prvků, (s změnami rovin, směrů, úrovní, nebo střídání spirálek a hádků se stuhou) Výjimky: • 2 nebo 3 následné stejné průchody švihadlem/obručí pomocí skoků/poskoků a stuha (průchod kruhy při provádění osmy na zemi a vlnovkami hádků) • V případě identických průchodů švihadlem/obručí se skoky/poskoky, které mají 2 kritéria těla v prostoru (v letu a v rotaci) – tyto skoky jsou zapsány v zápise D1 – hodnota všech kritérií Mistrovství je násobena počtem skoků provedených (x 2 nebo max. x 3) • Série mlýnků může být provedena bez změny roviny/směru • série odbíjení může mít změnu rytmu a/nebo výšky nebo změnu vztahu tělo – náčiní.
	Koordinace se sekvencí rytmických kroků (minimálně 4 kroky): • Jakékoliv klasické taneční kroky • Jakékoliv folklórní taneční kroky • Jakékoliv rytmické kroky zmíněné v tělovýchovných příručkách • Jakékoliv rytmické kroky bez přemístění • Jakékoliv rytmické kroky v různých směrech a/nebo s otáčkami *Rytmické kroky musí být přesně spojeny s hudbou a vyjadřovat rytmus, a ne pouze pravidelné načasování*
	Provedeno bez pomoci ruky/rukou. Během manipulace v jakémkoli technickém prvku bez pomoci rukou, musí mít náčiní autonomní technický pohyb, který může být iniciován: • impulsem jiné části těla • s původním impulsem z ruky/rukou, ale potom musí být náčiní schopno provést kompletní autonomní pohyb bez rukou • se stuhou pokud je tyčka držena bez rukou během rotace po dobu, dokud stuha udrží kresbu
	Provedeno v pozici na zemi: • Během velkého kutálení náčiní po těle • Během průchodu skrz nebo přes náčiní (např. průchod přes nebo skrz švihadlo/obruč s krátkou oporou o ruce nebo poskoky se skrčenýma nohama) • Během dostačujícího pohybu trupu (zepředu dozadu a opačně, zleva doprava a obráceně) s technickými pohyby náčiní. Např.: osmy s náčiním, kruhy s rozloženým švihadlem, spirály/hádky, kutálení stuhy po části těla, atd. (s výjimkou švihů a kmihů náčiní).
	Provedeno bez zrakové kontroly: Manipulace náčiní mimo zrakové pole (mistrovství bez vyhození):  Jsou zde omezení pro použití těchto kritérií s Bází „manipulace“ : potřebná vysvětlení jsou podána v tabulkách pro jednotlivá náčiní (např.: toto není možné použít pro švihadlo nebo obruč na krku během rotace těla, atd.)

	• Průchod složeným švihadlem Každý další průchod náčiním během letu stejného skoku: za každý další průchod. V případě série, za každý další průchod náčiním během letu stejného skoku, nebo poskoku (max. 3x) velmi rychlé rotace 2 kuželů během malého házení
	**Provedeno se změnou:** • roviny • směru • úrovně • rytmu náčiní a / nebo gymnastky
	Průchod celým tělem/částí těla skrz nebo přes náčiní s/nebo bez skoku
	**Provedeno s přechodem přes náčiní** • pod nohou/nohama během letu skoku • bez zrakové kontroly během prvku s rotací náčiní (obruč, švihadlo a stuha se spirálami) • bez pomoci rukou
	Opětovné vyhození (vyhození a bez chycení, znovu okamžitě vyhodit), nebo opětovné odražení (opětovné odražení může být nižší)
	Vyhození a chycení po nohou/nohama
	Vyhození s rotací v horizontální rovině během letu (švihadlo, kužele)
	• vyhození obruče s rotací okolo její osy • vyhození s rotací 2 kuželů (společně, nebo v „kaskádě“)
	Vyhození obruče v šikmé rovině
	Chycení přímo do kutálení (obruč, míč, kužele)
	Obruč: přímé chycení do kroužení
	Míč: chycení na hřbety ruky/rukou

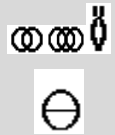
2.2.3. Souhrnné tabulky pro Mistrovství s náčiním (s a bez vyhození)

Poznámka: v zápise musí být kritéria zapsána podle jejich sledu v kombinaci D2

Např.: během série rytmických kroků provede gymnastka rotaci obruče okolo její osy na otevřené ruce (bez pomoci rukou), poté kutálení bez zrakové kontroly se změnou úrovně těla



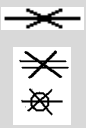
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

ŠVIHADLO												
	0,1	0,1			0,1		0,1		0,1			
		0,1		0,1	0,1		0,1		0,1			
	0,1	0,1	0,1	0,1 (při chycení)	0,1	0,1 (při chycení)	0,1	0,1	0,1 Dvojitá rotace konce švihadla	0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1 rovina	0,1		0,1		
	0,1		0,1	0,1	0,1* Velký oblouk tělem	0,1 spirály, s/bez pomoci rukou / vyvažování	0.1			0,1 spirály		
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1	0,1 Dvojitá rotace konce švihadla		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 Smíšená chytání	0,1 S výjimkou chytání ve středu švihadla / nebo konce švihadla	0,1 Rotace v horizontální rovině		0,1	0,1

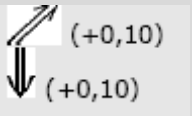
ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

OBRUČ												
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1			0,1	**0,1**	0,1	0,1 Zpětná rotace nebo kruh	0,1				
	0,1		**0,1**	0,1	**0,1**	0,1	0,1 Čelní nebo boční rovina			0,1 Bez pomoci rukou nebo s rotací		
	0,1		**0,1**	0,1	**0,1**	0,1	**0,1**	0,1		0,1		
( )	0,1	0,1	**0,1**	0,1	0,1	0,1	0,1 pro poskoky		0,1			
	0,1			**0,1**	**0,1**	0,1				0,1		
	0,1		0,1	**0,1**	**0,1*** **osmy**	0,1 s/bez pomoci rukou / vyvažování				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1		**0,1**	**0,1** **Rotace v horizontální rovině**		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1	**0,1** **Smíšená chytání**	**0,1**	**0,1** **Rotace v horizontální rovině**		0,1	0,1

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

MÍČ												
	0,1	0,1	0,1	0,1*		0,1	0,1	0,1		0,1		
	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1					
	0,1		0,1	**0,1**	**0,1*** **osmy**	0,1 s/bez pomoci rukou / vyvažování				0,1		
	0,1	0,1	**0,1** Během série	0,1	0,1	0,1		**0,1**	**0,1**		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		**0,1**	**0,1**		0,1	0,1

Poznámka: „bez rukou“ se týká odrážení od země bez ruky/rukou nebo chycení odražení bez ruky/rukou

KUŽELE												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1					
	0,1				0,1	0,1						
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1					
	0,1		0,1	0,1	0,1* osma	0,1 s/bez pomoci rukou / vyvažování				0,1		
	0,1			0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1	0,1 1nebo 2 kužele současně a střídavě	0,1 Během série	0,1	0,1	0,1	0,1 Malá asym.vyhození a smíšené chytání		0,1 Velmi rychlé malé rotace		0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0,1 Rotace okolo horizontální osy	0,1 Chycení do kutálení		0,1	0,1
 (+0,10) (+0,10)	0,1			0,1	0,1	0,1	0,1 asymetrické vyhození a smíšené chycení	0,1 Rotace okolo horizontální osy	0,1 Rotace během letu, kužele spojené nebo v kaskádě		0,1	

STUHA												
	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1	0,1	0,1				
	0,1	0,1	0,1		0,1		0,1	0,1	0,1			
	0,1		0,1	0,1	0,1							
	0,1		0,1	0,1	0,1* osma	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		
	0,1	0,1	0,1 Během série	0,1	0,1	0,1					0,1	
	0,1			0,1	0,1	0,1		0.1	0,1		0,1	0,1
	0.1			0,1	0,1	0,1	0.1					
	0.1			0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1		0,1	0,1

Poznámka: „bumerang“ (stahovačka) se stuhou. V případě dvojitého bumerangu + 0.10

2.3. RIZIKO

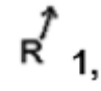
2.3.1. Každá sestava musí obsahovat nejméně 3 Rizika. Musí být rozdílná, bez ohledu na počet rotací provedených v každém Riziku.

2.3.2. Riziko může být s nebo bez vyhození náčiní.

2.3.3. Riziko s vyhozením

Báze Rizika s vyhozením			
symbol	**hodnota**	**Popis báze**	
	0.30	1.činnost	Během letu náčiní: **jedna** rotace kolem horizontální nebo vertikální osy těla, s nebo bez přechodu na zem, vždy se ztrátou vizuálního kontaktu s náčiním
		2.činnost	Chycení během nebo okamžitě na konci 1 rotace okolo horizontální nebo vertikální osy těla

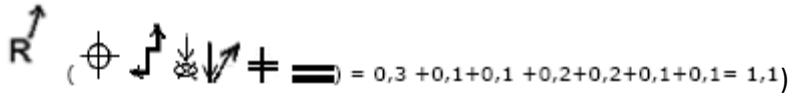
Hodnota Rizika může být zvýšena, pokud navíc k výše zmíněným činnostem jsou tam kritéria, která jsou popsána v níže uvedené tabulce:

Symbol	Hodnota	Kritéria, která mohou být přidána k Riziku s vyhozením
	(+ 0.20)	**Za každou rotaci navíc** okolo horizontální nebo vertikální osy těla, s nebo bez přechodu na zem (1,2, atd.) provedených následně po sobě **během letu náčiní.**
	(+ 0.10)	**Za každou změnu osy těla**
	(+ 0.10)	**Za každou změnu úrovně gymnastky** (3 úrovně: stojící, gymnastka v letu, na zemi)
	(+ 0.30)	**Za přímé chycení do kutálení** náčiní na tělo během rotace okolo osy těla
	(+ 0.20)	**Za opětovné vyhození náčiní** během rotace okolo osy těla
	(+ 0.20)	Za chycení bez zrakové kontroly během, nebo okamžitě na konci rotace okolo osy těla
Viz Mistrovství		Pro další předpokládaná kritéria – viz. Mistrovství s vyhození (např.: chycení bez rukou, na zemi, atd.)

Poznámky:

1. Je také možné chytit náčiní během prvku obtížnosti, nebo prvku těla, ale pouze pokud je obtížnost nebo prvek těla perfektně spojen s předchozím pohybem rotace těla a bez přerušení ztráty zrakového kontaktu.
2. Jakékoli nedobrovolné chycení oběma rukama (pro všechny náčiní) sníží hodnotu Rizika o 0.10.

3. Kritéria pro chycení s Mistrovstvím jsou zapsána na oficiálních formulářích za použití symbolů chycení s Mistrovstvím, i přesto, kritéria pro chycení během Rizika s chycením zachovávají symboly a hodnoty Rizika (např.:



4. V případě, že jedna, nebo obě základní činnosti Rizika nejsou provedeny, Riziko s vyhozením NENÍ PLATNÉ.
5. V případě, že jsou provedeny obě základní činnosti Rizika a gymnastka chytí náčiní, ale neprovede některá z kritérií chycení, hodnota Rizika je snížena o hodnotu kritérií, která nebyla provedena.
6. V obtížnosti náčiní (D2), může být jednoduchá podmetenka vpřed použita jako prvek s rotací těla okolo horizontální osy bez přechodu na zem, aniž by byl tento prvek zapsán jako prvek obtížnosti D1 v oficiálním zápise. Pokud gymnastka provede 3 následné podmetenky během rizika

, musí tyto podmetenky provést se změnou opory o nohu mezi každou rotací. V obou případech ale **není možné** doplnit ještě kritérium „tělo provádějící ohebnost“ .

2.3.4 Riziko bez vyhození

RIZIKO BEZ VYHOZENÍ		
Symbol	**Hodnota**	**báze**
R	**0.30**	Dlouhé kutálení náčiní po těle během rotace kolem horizontální osy těla (bez přechodu na zem)

Hodnota rizika může být navýšena:

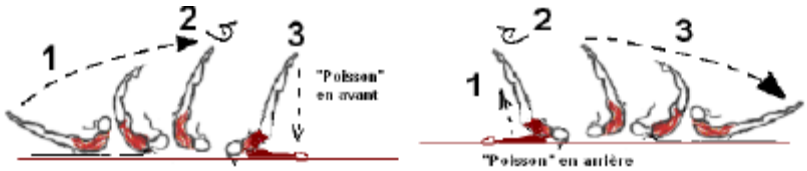
- **přechod na zem během** rotace těla
- **s opětovným vyhozením/odbitím** náčiní
- **s kritérii pro Mistrovství bez vyhození**

Symbol	Hodnota	báze
R (=)	**0.40**	+ 0.10 za přechod na zem
R (=↗)	**0.50**	+ 0.20 za přechod na zem + odbití náčiní
Plus kritéria pro Mistrovství bez vyhození		

2.4. AKROBATICKÉ PRVKY (pro jednotlivkyně a společné skladby)

2.4.1. Povoleny jsou pouze následující skupiny akrobatických prvků:

- kotouly vpřed bez letu
- kotouly vzad bez letu
- Přemety vpřed bez letu
- Hvězdy bez letu
- „Ralenkova“: přemet se začátkem na zemi
- Převal přes rameno/Rybička: přemet na zemi přes jedno rameno s přechodem přes vertikální pozici



- Skok s velkým roznožením do kotoulu: Skok s předklonem trupu bezprostředně následovaný kotoulem.

2.4.2 Přemety a hvězdy s různou oporou (o hrudník, předloktí, ruce) se považují za různé akrobatické prvky.

2.4.3 Následující prvky jsou povoleny, ale nepovažují se za akrobatické prvky:

- Stoj na hrudníku s nebo bez opory o ruce, nohu nahoře;

- Stoj na lopatkách („svíčka“);
- Čelní nebo boční rozštěp na zemi, bez zastavení v pozici;

2.4.4. Všechny skupiny povolených akrobatických prvků a prvků, které nejsou považovány za akrobatické, smí být součástí sestavy, pod podmínkou:

- že jsou provedeny v pohybu, bez zastavení v pozici a bez přerušení plynulosti sestavy;
- že jsou zkombinovány s technickým prvkem náčiní
- Případ 1. Gymnastka drží náčiní: prvek s náčiním může být proveden buď na začátku, na konci nebo během celého akrobatického prvku.
- Případ 2. Gymnastka již není v kontaktu s náčiním (házení, kotouly atd.); v tomto případě musí být gymnastka v kontaktu s náčiním na začátku nebo na konci akrobatického prvku.
- Případ 3. Gymnastka již není v kontaktu s náčiním (házení, kotouly atd.), ale na akrobatický prvek bezprostředně navazuje další prvek těla; v tomto případě musí být gymnastka v kontaktu s náčiním na začátku nebo na konci těchto spojených prvků.

2.4.5 Stejně tak jako u prvků obtížnosti, akrobatické prvky se nesmí opakovat, stejně jako obtížnosti. Avšak série stejných akrobatických prvků je povolena, v takovém případě nemůže ten samý prvek v sérii zopakován samostatně.

Poznámka platná pro všechna chytání s rizikem:

- Jednoduchá podmetenka vpřed může být využita jako prvek těla (nenahlášena jako obtížnost v zápise) s rotací kolem horizontální osy těla bez přechodu na zem. Při sledu 2-3 podmetenek, aby byly počítány jako pohyb těla s rotací, musí gymnastka provést při každé otočce změnu opory.
- Během rizika může být každý akrobatický prvek proveden dvakrát: jako izolovaný, nebo v sérii 2-3 nebo více prvků a jednou může být zopakován v Mistrovství (s nebo bez vyhození náčiní.
- V případě, že je hodnota obtížnosti těla, která se vztahuje k chycení Rizika vyšší než 0.10, je počítána jako prvek obtížnosti a tudíž musí být zapsána v oficiálním formuláři.

2.5. ORIGINALITY NÁČINÍ

2.5.1 Všechny originální pohyby náčiní musí být nahlášeny před Mistrovstvími, aby byly ohodnoceny Technickou komisí a zúčastněnými rozhodčími během oficiálního tréninku. Po Mistrovstvích bude po příslušné Národní federaci požadováno, aby předložila FIG dvojjazyčný popis (francouzsky a anglicky) s kresbami originalit, které byly uznány za platné. Gymnastky, které se nezúčastnily oficiálních mistrovství dostanou možnost předložit FIG video s originalitami pro jejich ohodnocení. Avšak předložené originality náčiní budou platné pouze pro turnaje, dokud nebudou přijaty na prvním oficiálním mistrovství, jehož se gymnastka zúčastní.

2.5.2 Za každé nové spojení gymnastky a náčiní:

- + 0,10 (+ 0,10 v případě rizika)

2.5.3 Potom co byla přijata, musí být originalita uvedena v oficiálním zápise se symbolem a se svou schválenou hodnotou (+ 0,30) nebo (+ 0,40) nalevo od příslušného symbolu pro mistrovství, v pravém sloupci pro obtížnost náčiní (D2).

2.5.4 Pokud není nový a/nebo originální prvek náčiní/obtížnost provedena správně nebo není provedena tak, jak byla oficiálně schválena, ztrácí celou svou hodnotu (prvku + originality = 0,00).

2.6 SRÁŽKY UDĚLOVANÉ ROZHODČÍMI D2

Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
	Nesprávný symbol pro obtížnost náčiní	Za každé chybějící riziko	za špatný součet hodnot obtížností náčiní v zápise nebo za špatnou hodnotu prvku mistrovství
		Za každé opakování povoleného akrobatického prvku, izolovaně nebo v kombinaci, za absenci koordinace s náčiním	

2.7. HODNOCENÍ OBTÍŽNOSTI NÁČINÍ (D2)

Rozhodčí obtížnosti náčiní (D2) musí postupovat následovně:

- Sledovat a kontrolovat všechny prvky podle jejich sekvencí provedení;
- Ověřit, že gymnastka provádí prvky uvedené v zápise platným způsobem včetně požadovaného počtu Rizik
- Ověřit každé opakování akrobatického prvku, který gymnastka provede
- Udělit příslušnou známku
- Odečíst srážky

ARTISTIKA (A)

(program jednotlivkyň i společných skladeb)

1. ZÁKLADNÍ KOMPOZICE

Hlavním cílem artistiky jako složky sestavy moderní gymnastiky je zprostředkovat divákům emocionální sdělení a znázornit choreografickou myšlenku s pomocí výrazového ztvárnění, které je vedeno třemi následujícími aspekty: hudebním doprovodem, uměleckým dojmem a výrazem (Choreografií).

Maximální hodnota Artistiky je **10,00 bodů.**

2. HUDBA - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

2.1 Všechny sestavy musí být celé předvedeny s hudebním doprovodem. Nicméně velmi krátká a úmyslná přerušení podnícená kompozicí smí být tolerována.

2.2 Sestava předvedená úmyslně či neúmyslně po dlouhou dobu nebo zcela bez hudebního doprovodu nebude hodnocena. V případě, že dojde k přerušení kvůli chybě organizátorů, má gymnastka právo sestavu zopakovat.

2.3 Hudba smí být interpretována jedním nebo několika nástroji, včetně hlasu, který je použit jako nástroj (beze slov). Všechny nástroje jsou povoleny za předpokladu, že vyjadřují hudbu s charakteristikami nezbytnými pro doprovod sestavy MG: jasně a s řádně definovanou strukturou.

2.4 Sestava smí být doprovázena buď jedním hudebníkem nebo hudební nahrávkou na CD.

2.5 Požadavky pro nahrávku:

- Je povoleno nahrát na začátek nahrávky zvukový signál, ale nikdy by nemělo zaznít jméno gymnastky nebo náčiní;
- Pro každou sestavu bude použito jiné CD;
- Hudba musí být nahrána na začátku CD;
- Na CD bude vyznačeno následující:
  - Jméno gymnastky a 3 velká písmena užívaná FIG pro označení země gymnastky
  - Symbol označující použité náčiní
  - Délka hudby
  - Jméno (a) skladatele(ů) a název použité hudby.

2.6 Charakteristiky hudebního doprovodu určují strukturu a charakter kompozice.

2.7 Hudba na sestavu MG musí mít požadované charakteristiky hudebního doprovodu sestavy MG: charakter v souladu s vývojem sestavy a dobrý a jasný, působivý, výrazný rytmus, aby podpořila a zdůraznila rytmus pohybů gymnastky.

2.8 Vyžaduje se velmi přesný soulad charakteru a rytmu hudby a sestavy (společné skladby) a jejích pohybů. Soulad hudby a pohybu musí být zdůrazňován během celé sestavy, pokud je pouze na začátku a na konci sestavy, je to považováno za „hudební pozadí".

2.9. Hudební skladba může být složena speciálně pro sestavu nebo smí být použita nebo upravena již existující hudba (aranžmá). V každém případě musí hudba mít jednotu a nesmí být nesouvislou směsicí různých hudebních útržků

3. CHOREOGRAFIE

3.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

3.1.1 Choreografie je vůdčí představa předváděná od začátku do konce prostřednictvím **jednotné** myšlenky s využitím všech možných pohybů těla a náčiní. Kompozice nesmí být nesouvislou směsicí obtížností. Musí využívat dostatek spojovacích prvků – technických, estetických a emocionálních – ve spojení s hudbou, aby napomohla rozvinutí tématu sestavy.

3.1.2 Obtížnosti těla musí být rovnoměrně rozloženy v celé sestavě.

3.1.3. Pohyby musí být logicky spojeny: přechod od jednoho pohybu – nebo sekvence pohybů – k druhému by měl mít logickou návaznost a neměl by být nesouvislou směsicí.

3.1.4 Musí být využita celá plocha.

3.1.5 Každí sestava musí mít vyváženost mezi manipulací náčiním v pravé a levé ruce – minimálně 3 prvky musí být provedeny v levé/pravé ruce (**platí pouze pro program jednotlivkyň)**

3.2 VÝBĚR PRVKŮ S NÁČINÍM

3.2.1 Musí být vybrány rovnoměrně ze všech skupin technických prvků každého náčiní. Technické prvky musí být různorodé v typech manipulace, amplitudy, směrů, rovin a dynamiky.

3.2.2 Na začátku a na konci sestavy musí být gymnastka v kontaktu s náčiním. Začáteční pozice v sestavě musí plynule korespondovat se začátečním pohybem náčiní. Začáteční a závěrečná póza nesmí být extrémní.

3.2.3. Vztah mezi gymnastkou a náčiním musí být nepřetržitý. Je možné provádět originální, estetické a různé choreografické dekorativní prvky, za předpokladu , že tyto prvky budou velmi krátké v kontinuitě pohybů s náčiním (max. 3x v každé sestavě a ne více než 3 prvky těla bez náčiní).

3.2.4. Házení musí být co nejrozmanitější v rovinách, směru, různých úrovních nebo různých způsobech využití mistrovství:

- jakékoliv možné roviny pro každý typ náčiní v letu – vertikální, horizontální, šikmá, s rotací – a skombinovaná s různými směry: vpřed, vzad, stranou, vertikálně nebo po zahnuté křivce.
- jakékoliv úrovně pozice gymnastky házející náčiní: vestoje, na zemi nebo gymnastka v letu.
- jakýkoliv stejný typ mistrovství podle kritérií házení a chytání nesmí v sestavě převládat. Žádný z výše zmíněných aspektů nesmí být proveden více než dvakrát. Každý druh převahy bude penalizován. (viz Tabulka Srážek – A)

3.3. VÝBĚR PRVKŮ BEZ NÁČINÍ

3.3.1. Pohyby těla bez náčiní musí být co nejrozmanitější.

3.3.2. Pohyby musí být prováděny celým tělem a musí vycházet z hrudníku. Pohyby těla nesmí být segmentovány, ale musí být doprovázeny pohyby hlavy, rukou, protažením ramen, prodloužením krku, atd.

3.3.3. Prvky náčiní musí být koordinovány s prvky bez náčiní: různé druhy přemísťování, různé druhy pohybů paží a trupu, skoky, otočky, obraty, rovnováhy, prvky ohebností, atd.

3.3.4. Rozmanitost pohybů musí zahrnovat následující faktory:

a. Dynamika (rychlost a intenzita pohybu)
b. Využití prostoru:
   - Směry
   - Dráhy
   - Úrovně výšky
   - Způsoby přemísťování

3.3.5. Počáteční pozice sestavy musí být odůvodněná a musí být využita počátečním pohybem náčiní.

SRÁŽKY UDÍLENÉ ROZHODČÍMI ARTISTIKY

4.1. HUDBA			
Srážky	**0.10**	**0.20**	**0.30 a více**
	Nedostatek harmonie a rytmu v charakteru každé pohybové sekvence a hudby **(od 0.10 do výše 2,00 bodů)**	Nedostatek jednoty mezi jednotlivými hudebními tématy	
		Náhlé přerušení hudby na konci sestavy	
4.2. CHOREOGRAFIE			
Všeobecná ustanovení	Přerušení logických spojení pohybů: pokaždé **0,10**		Nedostatečné propojující prvky technické, estetické a emocionální ve vztahu k hudbě (nedostatek jednoty): **0,50**
		Nedostatek rovnoměrného rozložení obtížností	
		Nedostatečné využití závodního prostoru, také nedostatečné využití prostoru: směry/dráhy/úrovně/přemisťování (pro každý typ)	Nedostatečná vyváženost mezi prací pravé a levé ruky (minimálně 3 prvky): **0.50**
Výběr prvků s náčiním	Nedostatek vyváženosti ve využití různých technických skupin	Nedostatečná rozmanitost v technických pohybech: typech, amplitudách, směrech, rovinách,dynamice	
	Nedostatečná rozmanitost ve vyhazování/chytání: Rovina/směr/úroveň/tvar	Za porušení pravidel o dekoračních prvcích (za každý další dekorační prvek – 0.20: ne více než 3 pohyby těla bez náčiní)	
Výběr prvků bez náčiní	Nedostatečná rozmanitost ve využití těla	Nedostatečné zapojení celého těla (pohyby segmentů těla)	Pohyby jsou nedostatečně doprovázeny hrudníkem, krkem, hlavou, pažemi, rukama (nedostatek výrazu) : **0,50**
		Počáteční pozice není opodstatněná počátečním pohybem náčiní	Extrémní začáteční nebo závěreční póza: **0.50**
			Nedostatečná rozmanitost v dynamice (rychlost a intenzita pohybů)

5. HODNOCENÍ ARTISTIKY (A)

Rozhodčí artistiky (A) zaznamená všechny chyby kompozice a udělí celkové srážky.

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

PROVEDENÍ (E)

Poznámka: *Chyby v provedení musí být penalizovány pokaždé a za každý chybný prvek.*

1. HUDBA A POHYB			
Srážky	**0,10**	**0,20**	**0,30 a více**
Hudba – pohyb			Nedostatek souladu mezi hudbou a pohybem na konci sestavy: **0,50**
			Nedostatek souladu mezi hudbou a pohybem na konci sestavy kvůli ztrátě náčiní: **0,30** + ztráta náčiní

2. TECHNIKA POHYBŮ TĚLA			
Srážky	**0,10**	**0,20**	**0,30 a více**
Všeobecná ustanovení	Nedokončený pohyb		
	Neúmyslné přemístění bez vyhození: upravování pozice těla na zemi		
Základní technika	Nesprávné držení části těla během pohybu **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		
	Ztráta rovnováhy: pohyb navíc bez přemístění	Ztráta rovnováhy: pohyb navíc s přemístěním	Ztráta rovnováhy s oporou o jednu nebo obě ruce nebo o náčiní: **0,50**
			Celková ztráta rovnováhy s pádem: **0,70**
			Statika gymnastky
Skoky	Nedostatečný rozsah	Těžký dopad	
Rovnováhy	Nedostatečný rozsah	Nezafixovaný tvar nebo nedostatečná výdrž v daném tvaru	
Obraty	Nedostatečný rozsah	Nezafixovaný nebo špatně definovaný tvar	
		Opora o patu během části rotace	Osa těla mimo vertikálu a zakončení s jedním krokem
	Přemísťování (posouvání) během rotace	Poskakování během rotace	

Ohebnosti	Nedostatečný rozsah a posouvání v pohybu	Nedostatečná plynulost pohybu: přerušení nebo nepravidelný pohyb	Osa těla mimo vertikálu a zakončení s jedním krokem
Akrobatické prvky		Povolený akrobatický prvek provedený nepovolenou technikou. Těžký dopad.	

3. TECHNIKA NÁČINÍ			
Srážky	**0,10**	**0,20**	**0,30 a více**
Ztráta náčiní			Ztráta a okamžité uchopení náčiní bez přemístění
			Ztráta a okamžité uchopení náčiní po krátkém přemístění (1-3 kroky): 0,50
			Ztráta a uchopení náčiní po dlouhém přemístění (4 kroky nebo více): 0,70
			Ztráta náčiní (žádný kontakt) na konci sestavy: **0,70**
Technika náčiní	Nepřesná dráha letu a chycení po 1 kroku		Nepřesná dráha letu a chycení po 2 a více krocích
	Nesprávné chycení nebo chycení s pomocí jedné ruky nebo těla		
	Nechtěný dotek těla se změnou dráhy		Statické náčiní
ŠVIHADLO			
Základní technika	Nesprávná manipulace: za amplitudu, tvar, rovinu manipulace nebo za švihadlo nedržené za oba konce **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Ztráta jednoho konce švihadla s malým zastavením v sestavě	Uzel na švihadle
		Zakopnutí o švihadlo	Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části s přerušením sestavy
OBRUČ			
Základní technika	Nesprávná manipulace: změna roviny manipulace, chvění (pokaždé, maximálně 1,00 bod)	Nesprávné kutálení s poskakováním, nedokončené kutálení po těle	
		Sklouznutí na předloktí během kroužení	Sklouznutí na paži během kroužení
	Nepravidelná rotace kolem vertikální osy	Chycení po vyhození: kontakt s předloktím	Chycení po vyhození: kontakt s paží
		Průchod obručí: zakopnutí o obruč	

3. TECHNIKA NÁČINÍ			
Srážky	**0,10**	**0,20**	**0,30 a více**
MÍČ			
Základní technika	Nesprávná manipulace: Míč opřený o předloktí nebo sevřený míč **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Nesprávné kutálení s poskakováním, nedokončené kutálení po těle	
KUŽELE			
Základní technika	Nesprávná manipulace (konkrétní malé chyby viz dále) **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		Ztráta obou kuželů a jejich okamžité uchopení bez přemístění: **0,40**
	Nepravidelné pohyby nebo přerušení pohybu během malých kroužků a mlýnků a paže příliš daleko od sebe během mlýnků		Ztráta obou kuželů a jejich okamžité uchopení po krátkém přemístění (1-3 kroky): **0,60**
	Změna synchronizace rotace kuželů během házení a chytání		Ztráta obou kuželů a jejich uchopení po dlouhém přemístění (4 kroky nebo více): **0,80**
	Nedostatečná přesnost v rovině manipulace kuželů během asymetrických pohybů		Ztráta obou kuželů na konci sestavy: **0,80**
STUHA			
Základní technika	Změna kresby stuhy **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Uzel, bez přerušení sestavy	Uzel s přerušením sestavy
	Nesprávná manipulace: nepřesné předávání, tyčka držená neúmyslně za prostředek, nesprávné napojení mezi kresbami, „utržení" stuhy **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části s přerušením sestavy
	Kroužky nebo vlnovky nedostatečně u sebe, kroužky nebo vlnovky s nestejnou amplitudou (výškou a délkou), **(pokaždé, maximálně1,00 bod)**,	Házení a úniky: konec stuhy zůstane neúmyslně na zemi	

Poznámky:

1. **Statické náčiní:** Náčin nesmí být drženo déle než během jednoho pohybu bez provedení zřetelného prvku nebo aniž by bylo v nestabilní pozici, ani nesmí prostě ležet na zemi. Definice: statické náčiní je náčiní držené dlouhou dobu:

a) „držené náčiní“ znamená, že je náčiní pevně drženo jednou nebo dvěma rukama nebo jednou nebo více částmi těla.

b) Náčiní držené „dlouhou dobu“ znamená, že je náčiní drženo déle než po dobu jednoho pohybu těla:

- během 2 nebo více následných přemístění nebo spojovacích prvků
- během přípravy na prvek obtížnosti a během samotné obtížnosti
- během dvou následných obtížností

Viz také Mistrovství náčiní – Technické skupiny, Míč: poznámky 2 a 3.

2. Statická gymnastka: gymnastka nesmí být nehybná ve chvíli, kdy není v kontaktu s náčiním (např. házení, kutálení).

4. HODNOCENÍ PROVEDENÍ

Každá rozhodčí provedení (E) musí zaznamenat jakékoliv chyby v provedení a udělit celkovou srážku.

ČESKÝ SVAZ MODERNÍ GYMNASTIKY

M E Z I N Á R O D N Í G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E

TŘETÍ ČÁST

SPOLEČNÉ SKLADBY

ČÁST 3 / SPOLEČNÉ SKLADBY

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Gymnastky
2. Nástup
3. Náčiní

OBTÍŽNOST (D1)

1. Obtížnost bez náčiní (D1)

1.1. Všeobecná ustanovení
1.2. Hodnota obtížností
1.3. Originality
1.4. Obtížnosti výměn – souhrnná tabulka
1.5. Srážky udílené rozhodčími D1
1.6. Hodnocení obtížnosti (D1)

2. OBTÍŽNOST NÁČINÍ (D2)

2.1. Všeobecná ustanovení
2.2. Spolupráce mezi gymnastkami
2.3. Mistrovství s vyhozením a bez vyhození
2.4. Riziko
2.5. Akrobatické prvky
2.6. Originality s náčiním
2.7. Srážky udílené rozhodčími D2
2.8. Hodnocení obtížnosti náčiní D2

ARTISTIKA

1. Základní kompozice
2. Hudba
3. Choreografie
3.1. Všeobecná ustanovení
3.2. Spolupráce a vztah mezi gymnastkami
3.3. Útvary
3.4. Výběr prvků s náčiním
3.5. Výběr prvků bez náčiní
4. Srážky udílené rozhodčími Artistiky
5. Hodnocení Artistiky

PROVEDENÍ

1. Hudba a pohyb
2. Chyby ve společné skladbě
3. Technika náčiní
4. Technika bez náčiní
5. Hodnocení provedení

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. GYMNASTKY

1.1. Počet gymnastek

Každá společná skladba musí být provedena 5 gymnastkami. Společná skladba, která se skládá z jiného počtu gymnastek, je nepřijatelná.

Každá federace smí do celkového programu společných skladeb přihlásit minimálně 5 a maximálně 6 gymnastek (2 sestavy a 2 finále)

V případě 6 gymnastek smí být gymnastky ze společné skladby:

- jmenovány na 2 sestavy programu
- jmenovány na jednu sestavu a být náhradnicemi na druhou

1.2. NÁHRADNICE

(viz Technické směrnice)

Pokud během sestavy opustí gymnastka společnou skladbu z opodstatněných důvodů:

- Smí být zastoupena náhradní gymnastkou

Srážky (Koordinační rozhodčí):

0,20 bodu za „opuštění plochy gymnastkou“

0,50 bodu za „využití náhradní gymnastky“

- Gymnastka není nahrazena

Srážky:

Rozhodčí artistiky:

2,00 body nebo 1,00 bod podle toho, zda gymnastka opustila společnou skladbu během první poloviny nebo druhé poloviny sestavy (sada srážek za nesplnění požadavků na kompozici kvůli chybějící gymnastce).

Rozhodčí provedení:

Možné chyby pro narušení celkového souladu, útvarů, přemísťování, atd.

Koordinační rozhodčí:

0,20 bodu za opuštění plochy gymnastkou.

Poznámka: Jedné náhradnici je během sestavy povolen vstup do závodního prostoru.

1.3. ÚBOR GYMNASTEK

Trikoty musí být stejné (ze stejného materiálu, stejného typu a střihu) a stejné barvy pro všech 5 gymnastek společné skladby. Ovšem pokud je trikot vyroben ze vzorovaného materiálu, určité drobné rozdíly vzniklé střihem jsou tolerovány.

Koordinační rozhodčí:

- 0,50 bodu, pokud není toto pravidlo dodrženo (celková srážka)

Další pravidla týkající se trikotu gymnastek jsou popsána v *První části*, *Všeobecná ustanovení*

2. NÁSTUP

2.1 Rozmístění společné skladby na ploše

Rozmístění společné skladby na ploše musí být provedeno:

- rychle a bez hudebního doprovodu
- každá z pěti gymnastek má jedno náčiní nebo jedna či několik gymnastek drží všech 5 kusů náčiní

Koordinační rozhodčí:

- 0.20 bodu za nedodržení těchto pravidel (koordinační rozhodčí)

3. NÁČINÍ

3.1 KONTAKT S NÁČINÍM

3.1.1 Začáteční pozice

Na začátku sestavy smí každá gymnastka držet jedno náčiní a být s ním v kontaktu nebo jedna či několik gymnastek smí držet všech pět kusů náčiní, které hodí nebo předá/předají svým partnerkám. V druhém případě musí být náčiní rozděleno partnerkám na začátku sestavy a 5 gymnastek nemůže zůstat bez náčiní déle než po dobu 4 pohybů.

Rozhodčí provedení:

- 0,30 bodu, pokud 1 nebo více gymnastek zůstanou bez náčiní déle než 4 pohyby

Pokud se náčiní a gymnastky nezačnou hýbat současně, různé pohyby musí následovat rychle jeden za druhým během krátkého časového úseku, aby se předešlo viditelné nehybnosti některé z gymnastek (ne déle než 4 pohyby).

Rozhodčí provedení:

- 0,30 bodu za statickou pozici jedné nebo více gymnastek (rozhodčí provedení).

3.1.2 Během sestavy

S výjimkou zvláštních okolností se v kompozici počítá s jedním náčiním na každou gymnastku. Během sestavy je možné, aby jedna nebo několik gymnastek držely dvě nebo více náčiní a jejich partnerky neměly žádné, a to za následujících podmínek: Taková situace je jen velmi dočasná.

Rozhodčí provedení:

- 0,30 bodu pokud jedna nebo několik gymnastek jsou bez náčiní více než 4 pohyby (statika)
- 0.30 bodu náčiní se nehýbe (statika)

Každý neúmyslný kontakt náčiní s tělem během cvičení bude penalizován.

Rozhodčí provedení:

- 0,10 bodu pokud kontakt změní dráhu pohybu náčiní

3.1.3. Na konci sestavy

Stejně tak jako u začáteční pozice, každá gymnastka musí držet nebo být v kontaktu s jedním z 5 náčiní; je dovoleno, aby několik gymnastek drželo jedno náčiní nebo aby jedna gymnastka držela

nebo byla v kontaktu s více náčiními (v tomto případě jedna nebo několik gymnastek mohou být v závěrečné pozici bez náčiní).

Rozhodčí provedení:

- 0.70 za každou chybující gymnastku, pokud je chybí kontakt kvůli ztrátě náčiní na konci sestavy

Viz Část 1, Všeobecná ustanovení

3.2 ZTRÁTA A OPĚTOVNÉ UCHOPENÍ NÁČINÍ

Viz První část, Všeobecná ustanovení.

3.3 ROZBITÉ NÁČINÍ

Viz První část, Všeobecná ustanovení.

OBTÍŽNOST (D)

1. OBTÍŽNOST BEZ NÁČINÍ (D1)

1.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1.1.1 Každá společná skladba může mít maximálně 14 obtížností (A a vyšší) v maximální hodnotě 10,00 bodů. Další prvky obtížnosti bez náčiní A mohou být v sestavě použity, aniž by byly hodnoceny a nesmí být uvedeny v hodnotě obtížnosti (D1).

1.1.2 Sestava musí mít nejméně 6 obtížností s výměnou úrovně D nebo vyšší (Viz Souhrnná Tabulka Obtížností Výměn). Pro výpočet 14 obtížností pro zápis do oficiálního formuláře, musí být výměna počítána následujícím způsobem:

- jeden prvek pohybu těla nebo více (nebo jednu obtížnost bez náčiní během výměny) = 1 obtížnost
- 2 obtížnosti bez náčiní během výměny = 2 obtížnosti.

Ve výměně mohou být provedeny maximálně 2 prvky obtížnosti.

Srážka: 0.30 pokud má výměna více jak 2 prvky obtížnosti. Pouze první dvě obtížnosti se pořítají do hodnoty výměny.

1.1.3. Povinné skupiny prvků bez náčiní (GCO) vyžadované pro každé náčiní v sestavách jednotlivkyň nejsou povinné pro společné skladby.

Srážky:

1. Pokud je v zápise nebo v sestavě více než 14 obtížností: **0,50** a hodnoceno bude jen prvních 14 provedených obtížností.

2. Pokud je v zápise/ v sestavě méně než 6 obtížností s výměnou: **0,30 bodu**

3. Za každou provedenou obtížnost úrovně B a vyšší, která nebyla uvedena v zápise: **0,30 bodu**

4. Za nesprávný součet celkové hodnoty obtížnosti (D1) nebo nesprávnou hodnotu některé obtížnosti: **0,30 bodu**

1.1.4. Každá společná skladba musí předem odevzdat sled všech obtížností (D1) v písemné podobě v **pravém sloupci** v oficiálním zápisu a s využitím příslušných symbolů.

1.2 HODNOTA OBTÍŽNOSTÍ

1.2.1 Hodnota obtížností BEZ výměn

Hodnota obtížností BEZ výměn je následující:

A = 0,10; B = 0,20; C = 0,30; D = 0,40; E = 0,50; F = 0,60; G = 0,70; H = 0,80; I = 0,90; J = 1,00, atd.

1.2.1.1 Pokud kterákoliv gymnastka neprovede obtížnost, ať již z jakéhokoliv důvodu – chyba v kompozici nebo jakákoliv z technických chyb uvedených v odstavci 2.1.2 - , obtížnost je neplatná.

1.2.1.2 Aby obtížnost platila, musí být provedena bez následujících technických chyb: (viz Cvičení jednotlivkyň – Obtížnost D1)

1.2.1.3. Všechny prvky obtížnosti, které budou provedeny bez spojení s náčiním náčiní se nepočítají jako prvky obtížnosti. Prvky Mistrovství s náčiním nejsou vyžadovány pro společné skladby (všechny ostatní požadavky, viz. Cvičení Jednotlivkyň D1)

1.2.1.4. Obtížnosti smí být stejného typu a úrovně pro všech 5 gymnastek nebo různých typů a úrovní. Avšak hodnotu obtížnosti pro celou společnou skladbu určuje nejjednodušší obtížnost předvedená jednou z gymnastek.

1.2.1.5. Souběžné provedení 3 nebo více různých typů obtížností bez náčiní (během výměn, nebo obtížnosti bez výměny nebo smíšené obtížnosti) – všemi 5 gymnastkami **není dovoleno**. **Příklad:** ve stejnou chvíli: „ronda“ provedená 3 gymnastkami, „kozák“ provedený 1 gymnastkou a „celková vlna těla se spirálou“ provedená jednou gymnastkou. V tomto případě se obtížnost nepočítá.

Srážka: Pokud 5 gymnastek předvede souběžně 3 nebo více obtížností bez náčiní: **0,30 (rozhodčí D1)**

1.2.1.6. Smíšená obtížnost (obtížnost s výměnou a obtížnost bez výměny) se počítá jako obtížnost bez výměny. Gymnastka, která se neúčastní výměny může provést pouze jednu individuální obtížnost. Pokud tyto gymnastky provedou 2 individuální obtížnosti, bude se počítat pouze první z nich; druhá se nebude počítat.

Srážka: nedodržení pravidel smíšené obtížnosti: 0.30 (rozhodčí D1)

1.2.1.7. Všechny obtížnosti uvedené pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby.

1.2.1.8. Jakákoliv obtížnost provedená v nižší hodnotě, než je uvedeno v zápise, se nebude počítat; obtížnosti provedené ve vyšší hodnotě si ponechávají hodnotu uvedenou v zápise – s výjimkou obtížností obratů a ohebností s rotací těla (viz Cvičení jednotlivkyň – Obraty, Ohebnosti a vlny).

1.2.2 Úroveň a hodnota obtížností s výměnou náčiní

1.2.2.1. Obtížnosti s výměnou náčiní mají následující hodnotu:

- Výměna D = 0,40 bodu (0,10 obtížnost A + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna E = 0,50 bodu (0,20 obtížnost B + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna F = 0,60 bodu (0,30 obtížnost C + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna G = 0,70 bodu (0,40 obtížnost D + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna H = 0,80 bodu (0,50 obtížnost E + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna I = 0,90 bodu (0,60 obtížnost F + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna J = 1,00 bod (0,70 obtížnost G + 0,30 za obtížnost výměny)
- Výměna K = 1,10 bodu (0,80 obtížnost H + 0,30 za obtížnost výměny) **nebo více**

1.2.2.2. Výměna s vyhozením náčiní je jediná považována za obtížnost s výměnou

1.2.2.3. Výměny smí být provedeny podskupinami nebo 5 gymnastkami, ale za výměnu je to považováno pouze v případě, že se všechny gymnastky účastní obou činností při výměně – jinými slovy:

- Hození náčiní partnerce
- Chycení náčiní od partnerky

1.2.2.4. Výměny mohou být provedeny souběžně nebo **velmi rychle po sobě.**

1.2.2.5. Výměny mohou být stejné úrovně pro všech 5 gymnastek a nebo různých úrovní. Avšak hodnota výměny pro celou společnou skladbu je určena nejjednodušší výměnou provedenou jednou z gymnastek.

1.2.2.6. Obtížnost bez náčiní provedená jako obtížnost bez výměny smí být podruhé použita s výměnou.

1.2.3 Všeobecná kritéria pro rozhodování o úrovni obtížnosti s výměnou

1.2.3.1 Obecně je to obtížnost bez náčiní, která určuje úroveň výměny.

1.2.3.2. Obtížnosti bez náčiní mohou být provedeny **během vyhození, během letu náčiní (s výjimkou rovnováhy) nebo během chycení náčiní.** Obtížnosti provedené těsně před vyhozením nebo těsně po chycení nejsou brány v úvahu pro hodnotu výměny.

1.2.3.3. Je zřejmé, že pokud jsou během stejné výměny provedeny 2 obtížnosti, hodnota bude dosažena přičtením hodnoty těchto 2 obtížností (*viz Souhrnná tabulka níže*).

1.2.4 Výměny házením

1.2.4.1 Prvky zvyšující hodnotu obtížnosti házení jsou následující:

- vzdálenost: 6m (→ 6) = **0,20 bodu**
- Chycení na zemi (gymnastka již musí být na zemi a ne se během chytání pohybovat směrem k zemi) (↓ =) = **0,10 bodu.**

1.2.4.2 Obtížnost s výměnou je za tuto považována pokud všechny gymnastky provedou obtížnost zapsanou ve formuláři, nebo prvek těla a pokud dodrží požadovanou vzdálenost – pokud je specifikována – v momentě vyhození a v momentě chycení.

1.2.4.3 Pokud jedno nebo více náčiní během výměny spadne, výměna se nepočítá. Výjimka: kužele. To znamená, že:

- pokud obě kužele spadnou (nezávisle na počtu gymnastek (1 nebo několik), které ztratí kužel(e), výměna se nepočítá.
- Pokud spadne jedna kužel, výměna je platná.

1.2.4.4. Chycení míče do 2 rukou – příklad: chycení/zadržení míče s pomocí druhé ruky – nebo usnadnění většinou gymnastek s sebou nese srážku **0,10 bodu** z hodnoty výměny.

1.2.4.5. Pokud není proveden prvek obtížnosti, který je součástí výměny, nebo je proveden mimo samotnou výměnu (např. po chycení), bez ohledu na počet chybujících gymnastek , výměna může být ohodnocena, pokud splňuje alespoň jedno další kritérium, které je platné, aby ji bylo možné považovat za „obtížnost s výměnou“.

1.3 ORIGINÁLNÍ OBTÍŽNOSTI

Všechny originální obtížnosti bez náčiní musí být nahlášeny před Mistrovstvími, aby byly ohodnoceny Technickou komisí a zúčastněnými rozhodčími během oficiálního tréninku. Po mistrovství bude po příslušné Národní federaci požadováno, aby předložila FIG dvojjazyčný popis (francouzsky a anglicky), s kresbami originalit, které byly přijaty jako platné. Společné skladby, které se nezúčastnily oficiálních Mistrovství budou mít možnost předložit FIG video originalit pro jejich ohodnocení. Avšak předložené originální obtížnosti budou platné jen pro turnaje, dokud nebudou přijaty na prvním oficiálním Mistrovství, kterého se společná skladba zúčastní.

Za každou novou obtížnost, s nebo bez výměny: **+ 0,30**.

Originální obtížnost musí být spojena s jedním náčiním. Je platná jako obtížnost pro všechna náčiní. Ale za originalitu bude udělen bonus jen pro určité náčiní, které bylo uvedeno.

Poté, co byla originalita přijata, musí být uvedena v oficiálním zápisu symbolem a se svou schválenou hodnotou (+ 0,30) nalevo od příslušného symbolu obtížnosti v pravé sloupci pro obtížnosti (D1).

Pokud není nová a/nebo originální obtížnost provedena správně nebo tak, jak je oficiálně schválena, ztrácí celou svou hodnotu (obtížnost + originality = 0,00).

1.4. OBTÍŽNOSTI VÝMĚN – SOUHRNNÁ TABULKA

vzdálenost	Pohyby těla nebo obtížnosti			partnerka	výsledek	
	vyhození	let	chycení		1 náčiní	2 náčiní
1 obtížnost (během vyhození, letu nebo chycení)						
		PT		PT	IIII	D
		A		A	D	E
		B		B	E	F
		C		C	F	G
		Atd.				
1 obtížnost, vzdálenost minimálně 6 m = + 0.20						
→6		PT		BM	E	F
→6		A		A	F	G
→6		B		B	G	H
→6		C		C	H	I
		Atd.				

1 obtížnost a chycení na zemi = + 0.10						
	PT		⇣	Stejné	D	E
	A		⇣	Stejné	E	F
	B		⇣	Stejné	F	G
	C		⇣	Stejné	G	H
		Atd.				

1 obtížnost + vzdálenost + chycení na zemi = 0.20 + 0.10 = + 0.30						
→6	BM		⇣	Stejné	F	G
→6	A		⇣	Stejné	G	H
→6	B		⇣	Stejné	H	I
		Atd.				
2 obtížnosti						
	A		A	Stejné	E	F
	B		A	Stejné	F	G
	B		B	Stejné	G	H
		Atd.				
2 obtížnosti, vzdálenost minimálně 6m = + 0.20						
→6	A		A	Stejné	G	H
→6	B		A	Stejné	H	I
→6	B		B	Stejné	I	J
		Atd.				
2 obtížnosti a chycení na zemi = + 0.10						
	A	A	⇣	Stejné	F	G
	B	A	⇣	Stejné	G	H
	B	B	⇣	Stejné	H	I
		Atd.				
2 obtížnosti + vzdálenost + chycení na zemi = 0.20 + 0.10 = 0.30						
→6	A	A	⇣	Stejné	H	I
→6	A	B	⇣	Stejné	I	J
→6	B	B	⇣	Stejné	J	K
		Atd.				

Pozn. : „PT" = pohyb těla

Poznámky týkající se výměn:

1. Výměna házením **švihadla** nebo **stuhy** je platná, pouze pokud je na jakkoliv dlouhou dobu celé náčiní volně v prostoru.

2. Výměna jediného **kužele** na gymnastku se řídí stejnými pravidly jako výměna jakéhokoliv jiného náčiní.

3. Pří výměně **stuh** házením musí gymnastky obecně chytat náčiní za konec tyčky. Je ovšem povoleno úmyslně chytit náčiní za stuhu v případě, že k chycení dojde v oblasti přibližně 50 cm od jejího uchycení.

4 **Chytání na zemi** a házení nebo chytání **dvou náčiní během výměny** se počítá jen jako obtížnost bez náčiní **(D1)** a nemůže být uvedeno a hodnoceno znovu rozhodčími obtížnosti náčiní **(D2)**.

1.5. SRÁŽKY UDÍLENÉ ROZHODČÍMI D1

SRÁŽKY	0,10	0,20	0,30 A VÍCE
			Zápis/sestava obsahuje více než 14 obtížností: **0,50**
			Zápis/sestava obsahuje méně než 6 obtížností s výměnou
			Výměna má více než 2 obtížnosti bez náčiní
			Nesprávný součet celkové hodnoty obtížností nebo nesprávná hodnota jedné obtížnosti
			Více než jedna promenáda ve třech po sobě jdoucích obtížnostech nebo více než jedna promenáda v rovnováze, nebo více než jedna promenáda v ohebnosti.
			Pokud 5 gymnastek provede souběžně 3 nebo více různých obtížností bez náčiní
			Smíšená obtížnost nerespektující pravidla
			Za každou provedenou obtížnost úrovně B a vyšší, která není uvedena v zápise
	Nesprávný symbol Pro obtížnost		

1.6 HODNOCENÍ OBTÍŽNOSTI (D1)

Rozhodčí obtížnosti (D1) musí postupovat následovně:

- Sledovat a kontrolovat, že všechny gymnastky ze společné skladby provedly všechny obtížnosti předložené v oficiálním zápise v pořadí jejich provedení a přidat, je-li to nutné, obtížnosti, které nebyly uvedeny v zápise (B nebo vyšší).
- Celková hodnota obtížnosti (D1) se vypočítá součtem hodnot obtížností v chronologickém pořadí až do počtu obtížností uvedených v zápise.
- Ověřovat, že všechny gymnastky provedly obtížnost platným způsobem
- Udělit odpovídající známku
- Odečíst srážky

2. OBTÍŽNOST NÁČINÍ (D2)

2.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

2.1.1 Každá společná skladba může mít neomezený počet prvků mistrovství s náčiním: s nebo bez vyhození, s nebo bez spolupráce mezi gymnastkami, s rizikem nebo originalitou, v maximální celkové hodnotě 10,00 bodů.

2.1.2. Aby byly prvky mistrovství platné, viz Cvičení jednotlivkyň D2.

2.1.3. Všechny prvky mistrovství mohou být stejného typu a úrovně pro všech 5 gymnastek nebo různého typu a úrovně. Avšak hodnota pro celou společnou skladbu bude určena nejlehčím prvkem provedeným jednou z gymnastek.

2.1.4. Společní skladby musí předem předložit sled všech prvků mistrovství zapsaný pomocí odpovídajících symbolů uvedených **v levém sloupci (D2)** oficiálního zápisu.

2.1.5. Pokud je v zápisu celková hodnota obtížnosti náčiní nebo prvků mistrovství nesprávně: srážka 0,30 bodu. V případě, že je nesprávně zapsán symbol pro obtížnost, ale obtížnost je správně provedena, obtížnost je platná, ale je udělena srážka: 0.10 b.

2.1.6. Definice, normy a hodnoty Mistrovství jsou popsány v následujících odstavcích:

2.2 Spolupráce gymnastek

2.3 Mistrovství bez vyhození

2.4 Mistrovství s vyhozením

2.5 Riziko

2.6 Originalita náčiní

2.2 SPOLUPRÁCE MEZI GYMNASTKAMI

2.2.1 **Definice spolupráce**:Všechny gymnastky celkově nebo částečně, jsou v kontaktu buď přímo nebo prostřednictvím náčiní, pohybující se v různých směrech, útvarech nebo různými způsoby přemísťování.

2.2.2 Prvek spolupráce může být také proveden ve spojení s prvkem mistrovství s nebo bez vyhození za předpokladu, že prvek mistrovství je proveden všemi pěti gymnastkami. Hodnota této spolupráce je dána hodnotou mistrovství plus hodnotou spolupráce.

Příklad: dvojité laso (vypuštění jednoho konce švihadla - „échappé“) a konec švihadla chytá partnerka, všech 5 gymnastek je spojeno švihadly = spolupráce bez vyhození (0,10) + vypuštění jednoho konce švihadla („échappé“) s dvojitou rotací (0,10) = 0,20.

2.2.3 Spolupráce smí probíhat v podskupinách. Pokud podskupiny provádí spolupráci v různé hodnotě, počítá se hodnota nejnižší spolupráce.

2.2.4 V kritériích spolupráce ve společné skladbě odkazuje „ztráta zrakového kontaktu“ během letu náčiní na ztrátu zrakového kontaktu během jednoho nebo více pohybů těla s rotací a týká se vždy chycení náčiní, ať už je náčiní vyhozeno partnerkou nebo si gymnastka hází své vlastní náčiní

Typy spolupráce

Typy spolupráce	Symboly	Počet gymnastek	Hodnocení
Bez vyhození	C	5	0,10
S vyhozením	C↗	1 nebo více	0,20
Spolupráce s různými výměnami s využitím různých technik (s nebo bez vyhození)	CC	5	0,30
Vysoké vyhození 2 nebo více náčiní současně stejnou gymnastkou	C↗	1 nebo 2	0,30
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu	↗ CR1 nebo 3	1 nebo 2 3 nebo více	0,30 0,40
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu + přechod nad, pod nebo skrz jedno nebo více náčiní nebo partnerek během letu náčiní	↗ CRR1 nebo 3	1 nebo 2 3 nebo více	0,50 0,60
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu + průchod náčiním v letu, náčiní není drženo ani partnerkou, ani gymnastkou, která jím prochází	↗ CRRR1 nebo 3	1 nebo 2 3 nebo více	0,70 0,80
** Počet gymnastek = Počet gymnastek, které se účastní hlavní činnosti ve spolupráci*			

Poznámky:

1. Spolupráce ↗ CRR1 nebo 3, přechod **přes** partnerku nebo přes náčiní: ve chvíli, kdy gymnastka přechází přes, musí být náčiní umístěno nebo /partnerka(y) stát alespoň v úrovni výšky kolen stojící gymnastky.

2. Spolupráce ↗ CRR1 nebo 3, průchod **pod** partnerkami nebo pod náčiním: ve chvíli, kdy gymnastka prochází pod, musí být náčiní umístěno/partnerka(y) stát maximálně v úrovni výšky pasu stojící gymnastky.

Pokud není požadavek na výšku umístění náčiní/postavení gymnastek respektován, je spolupráce ponížena na spolupráci typu ↗ CR1 nebo 3, pokud stále obsahuje riziko. Ovšem pokud se partnerky nebo příslušné náčiní pohybují, zatímco gymnastka přechází přes, pod nebo skrz, **není výška pozice vyžadována.**

3. Spolupráce ↗ CRRR1 nebo 3 znamená, že kritérium „průchod skrz náčiní v letu“ musí být přidáno k předchozímu riziku (↗ CRR). Proto pouhý průchod náčiním v letu nestačí jako „vysoké riziko“ (↗ CRRR).

4. Spolupráce se souběžným vyhozením může být zkombinována s každou spoluprácí s rizikem. V takovém případě je hodnota spolupráce dána součtem hodnot těchto dvou složek. V zápise musí být symboly uvedeny následovně:

(C↗ **CR1** = 0,60)

2.3 MISTROVSTVÍ S HÁZENÍM A BEZ HÁZENÍ

2.3.1. Všechny prvky mistrovství pro cvičení jednotlivkyň jsou platné také pro společné skladby.

Viz Druhá část, Cvičení jednotlivkyň – *2.2. Mistrovství s vyhozením a bez vyhození*.)

2.4 RIZIKO

Všechny prvky s rizikem uvedené pro cvičení jednotlivkyň jsou platné také pro společné skladby. (Viz. Cvičení jednotlivkyň D2, 2.3. – Riziko)

2.5. AKROBATICKÉ PRVKY

Všechny akrobatické prvky platné pro cvičení jednotlivkyň jsou platné také pro společné skladby. *Viz Cvičení jednotlivkyň D2, 2.4. Akrobatické prvky*).

2.6. ORIGINALITY S NÁČINÍM

2.6.1 Všechny originální obtížnosti bez náčiní musí být nahlášeny před Mistrovstvími, aby byly ohodnoceny Technickou komisí a zúčastněnými rozhodčími během oficiálního tréninku. Po mistrovství bude po příslušné Národní federaci požadováno, aby předložila FIG dvojjazyčný popis (francouzsky a anglicky), s kresbami originalit, které byly přijaty jako platné. Společné skladby,které se nezúčastnily oficiálních Mistrovství budou mít možnost předložit FIG video originalit pro jejich ohodnocení. Avšak předložené originální obtížnosti budou platné jen pro turnaje, dokud nebudou přijaty na prvním oficiálním Mistrovství, kterého se společná skladba zúčastní.¨

2.6.2 Za každý nový vztah gymnastka – náčiní: + 0,30 (+ 0,10 v případě rizika se ztrátou zrakového kontaktu s náčiním během letu)

2.6.3 Za každý nový vztah a spolupráci gymnastka – náčiní a mezi gymnastkami bude udělen bonus za originalitu podle typu spolupráce:

Typy spolupráce	Hodnota originality
Bez vyhození	0,10
S vysokým vyhozením	
Spolupráce s různými výměnami s využitím různých technik (s nebo bez vyhození)	0,20
Vysoké vyhození 2 nebo více náčiní současně stejnou gymnastkou	
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu	0,30
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu + přechod nad, pod nebo skrz jedno nebo více náčiní nebo partnerek během letu náčiní	
S vyhozením + riziko ztráty zrakového kontaktu s náčiním během jeho letu + průchod náčiním v letu, náčiní není drženo ani partnerkou, ani gymnastkou, která jím prochází	0,40

2.6.4. Poté, co je originalita přijata, musí být na formuláři zapsána se symbolem I

a její schválenou hodnotou, např. (+0,30) na levé straně dané značky pro Mistrovství, značky pro kolaboraci nebo/a riziko v levém sloupci Obtížnosti náčiní (D2).

2.6.5. Pokud nový a/nebo originální prvek není proveden správně nebo není proveden tak, jak bylo oficiálně schváleno, ztrácí celou svou hodnotu (prvek + originalita = 0,00).

2.7. SRÁŽKY UDÍLENÉ ROZHODČÍMI D2

Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
	Nesprávný symbol obtížnosti		Nesprávný součet celkové hodnoty obtížnosti prvků s náčiním nebo nesprávná hodnota mistrovství nebo prvku spolupráce.
		Za každé opakování povoleného akrobatického prvku, izolovaně nebo v kombinaci, za absenci kombinace s náčiním	

2.8. HODNOCENÍ OBTÍŽNOSTI NÁČINÍ (D2)

Rozhodčí obtížnosti náčiní (D2) postupuje následovně:

- Sleduje a kontroluje všechny prvky podle sledu jejich provedení
- Ověřuje, že společná skladba provádí prvky předložené v zápisu platným způsobem
- Udělí odpovídající známku
- Odečte srážky

ARTISTIKA (A)

1. ZÁKLADNÍ KOMPOZICE

Všechny normy, které byly zmíněny ve cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby. Maximální hodnota artistiky je 10,00 bodů.

2. HUDBA

Všechny normy, které byly zmíněny ve cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby.

3. CHOREOGRAFIE

3.1 VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

Všechny normy, které byly zmíněny ve cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby.

3.2 VZTAH A SPOLUPRÁCE MEZI GYMNASTKAMI

3.2.1 Typickou charakteristikou společné skladby je účast každé gymnastky na stejnorodé práci společné skladby v duchu spolupráce. Kompozice musí být pojata takovým způsobem, aby byla myšlenka spolupráce mezi všemi gymnastkami jasně viditelná během celé sestavy.

3.2.2 Každá kompozice musí navíc ke vztahu při výměně náčiní mít i různé prvky „vztahu spolupráce mezi gymnastkami“ a „skupinové práce“ a mít různé typy uspořádání společné práce:

a. Když všechny gymnastky provádějí **stejné pohyby**:

- uspořádání se souběžným provedením
- uspořádání provedení po sobě v rychlém sledu
- uspořádání provedení jako „kánon“
- uspořádání s „opačným“ provedením

b. Když všechny gymnastky nebo podskupiny provádějí **různé pohyby**:

- uspořádání se „sborovým“ provedením
- uspořádání se spoluprací během provedení

Žádný z těchto typů uspořádání nesmí v kompozici převažovat.

3.2.3 Prvky spolupráce (**minimálně 5 prvků)**, s nebo bez fyzického kontaktu, jsou ty, v nichž úspěšné provedení každé gymnastky závisí na přesné koordinaci s její partnerkou (například průchod skrz nebo přes pohybující se náčiní držené partnerkou). Společná skladba, která ve své kompozici dostatečně nezdůrazňuje princip spolupráce ztrácí svou hodnotu (viz Srážky Artistika).

3.2.4 Prvky zahrnující spolupráci mezi gymnastkami musí být vybrány podle základních charakteristik moderní gymnastiky, konkrétně:

- manipulace s náčiním
- estetika gymnastiky

3.2.5 Všeobecná kritéria pro posuzování zakázaných prvků:

- Všechny činnosti prováděné nebo pozice udržované opřením o jednu nebo několik partnerek bez kontaktu se zemí po dlouhou dobu

Poznámka: „po delší dobu“ znamená během **3 nebo více následných pohybů** nebo setrvání v pozici déle než **3 vteřiny**

3.2.6 Proto prvky jako:

- nesení nebo tažení gymnastky na rukou nebo na jiné části těla déle než během 3 kroků
- chození – s více než jednou oporou – přes jednu nebo několik gymnastek seskupených dohromady
- vytváření pyramid
- provádění několika kotoulů přes jednu nebo několik gymnastek seskupených dohromady bez kontaktu se zemí - nesmí být použity, protože neodráží charakter moderní gymnastiky.Tyto zakázané prvky budou penalizovány následujícím způsobem (viz Tabulky srážek Artistika):

3.2.7. Na druhou stranu, následující je povoleno:

a. Prvky spolupráce, kdy jedna nebo několik gymnastek dávají prvotní impuls, ať přímo nebo s pomocí náčiní, k pohybu jedné nebo několika partnerek (pohyby s rotací, skoky, atd.)

b. Krátké pasivní prvky s pomocí jedné nebo více partnerek bez přemísťování nebo s maximálně jedním nebo dvěma kroky.

3.3 ÚTVARY

3.3.1. Každá společná skladba musí zahrnovat **minimálně 6 různých útvarů,** s rozdíly v jejich velikosti (úzké a široké útvary), v jejich umístění na ploše a s využitím různých směrů, což znamená, že společná skladba musí využívat celý prostor

3.3.2. Útvary smí využívat všech 5 gymnastek stejně jako různých podskupin, podle možností rozdělení.

3.3.3 Gymnastky by neměly zůstávat dlouho ve stejném útvaru.

3.4 VÝBĚR PRVKŮ S NÁČINÍM

3.4.1 Všeobecné normy, které byly zmíněny ve cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby.

3.4.2 Z každé technické skupiny musí být gymnastkami vybrán alespoň jeden prvek.

3.4.3 Je také možné provádět originální, estetické a choreografické prvky za předpokladu, že tyto prvky jsou velmi krátké s případnou statikou gymnastky nebo náčiní (která netrvá déle než 3 pohyby) a jsou zkoordinovány se společnou prací gymnastek.

3.5 VÝBĚR PRVKŮ BEZ NÁČINÍ

3.5.1 Všeobecná pravidla pro cvičení jednotlivkyň jsou také platná pro společné skladby, s výjimkou odstavce 3.2 (viz Druhá část, 3.2. Cvičení jednotlivkyň – Artistika).

3.5.2 Následující pravidla se navíc vztahují ke společným skladbám:

- Povinné skupiny prvků bez náčiní (CGO) pro každé náčiní nejsou při společných skladbách vyžadovány.
- Z každé skupiny prvků bez náčiní musí být proveden alespoň jeden prvek.

3.5.3. **Rozmanitost** pohybů musí také zahrnovat následující prvky:

a. Dynamičnost (rychlost a prudkost pohybu)
b. Využití prostoru:
- Směry
- Dráhy
- Úrovně výšky
- Způsoby přemísťování

4. SRÁŽKY ROZHODČÍCH ARTISTIKY

Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
Hudební kompozice	Nedostatek harmonie v charakteru každé pohybové sekvence a hudby, stejně tak jako rytmu každé pohybové sekvence a hudby **(od 0.10 do 2,00 bodů)**	Nedostatek jednoty mezi jednotlivými hudebními tématy	
		Náhlé přerušení hudby na konci sestavy	
Choreografie	Přerušení logických spojení pohybů: **pokaždé 0,10**	Nedostatek rovnoměrného rozložení obtížností	Nedostatečné propojující prvky,technické, estetické a emocionální ve vztahu k hudbě (nedostatek jednoty) : **0,50**
Spolupráce mezi gymnastkami		Za každý chybějící prvek spolupráce (navíc k výměnám)	Prvek s nepovoleným kontaktem těla
Vztah mezi gymnastkami	Nedostatek rozmanitosti v uspořádání společné práce		
Útvary		Dlouhé zastavení v útvaru	Chybějící útvar
		Nedostatečné využití plochy, nedostatečná rozmanitost ve vzorech útvarů/amplitudě útvarů (každý typ), nedostatečná rozmanitost ve využití prostoru: směrech, rovinách, trajektoriích, úrovních, přemisťování (za každý typ)	
Výběr prvků bez náčiní a s náčiním	Chybějící skupina pohybů náčiní nebo skupina prvků bez náčiní	Nedostatečná rozmanitost v technických pohybech: typech, amplitudách, směrech, rovinách, dynamice	
	Nedostatečná rozmanitost v technických pohybech: typech, amplitudách, směrech, rovinách, dynamice, také		

	Nedostatečná rozmanitost v házení/chytání: rovina/směr/úroveň/tvar: **0.10 za každou převahu**		
	Nedostatečná rozmanitost ve využití těla	Nedostatečné zapojení celého těla (pohyby částí těla)	Pohyby jsou nedostatečně doprovázeny hrudníkem, krkem, hlavou, pažemi, rukama (nedostatek výrazu): **0,50**
			Nedostatek rozmanitosti v dynamice (rychlost a intenzita pohybů)
Zvláštní případy			Gymnastka opustí sestavu: Během 1. části: **2,00 b.** Během 2. části: **1,00 b.**

5. HODNOCENÍ ARTISTIKY

Rozhodčí artistiky (A) zaznamená všechny chyby kompozice a udělí celkové srážky.

PROVEDENÍ (E) / SPOLEČNÉ SKLADBY

Poznámka: Chyby v provedení musí být penalizovány pokaždé a za každý chybný prvek, s výjimkou případů celkových srážek.

1. HUDBA - POHYB			
Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
Synchronizace a soulad (každé gymnastky)	Nedostatek synchronizace mezi individuálním rytmem a rytmem společné skladby		Nedostatek souladu mezi hudbou a pohybem ne konci sestavy: **0,50**
			Nedostatek souladu mezi hudbou a pohybem na konci sestavy kvůli ztrátě náčiní: 0,30 + ztráta náčiní

2. CHYBY SPOLEČNÉ SKLADBY			
Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
Synchronizace a soulad	Nedostatek synchronizace v rychlosti, rozsahu a intenzitě výrazu **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		
Útvary a přemísťování	Změna útvaru		
	Nepřesnost ve směru a tvaru přemísťování		Srážka gymnastek (+ všechny následky)

Poznámka. Nedostatek rozsahu prvku bez náčiní jedné nebo několika gymnastek nebo rozdíl ve vzorci vytvořeném náčiním uvedeným do pohybu vytváří změnu v celkovém souladu nebo v synchronizaci. Proto by měla být udělena srážka, ať už to vede k technické chybě nebo ne.

3. TECHNIKA S NÁČINÍM (VŠEOBECNĚ) **Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby**			
Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
Ztráta a opětovné uchopení (každá gymnastka)			Ztráta a okamžité uchopení
			Ztráta a okamžité uchopení náčiní po krátkém přemístění (1-3 kroky): **0,50**
			Ztráta a okamžité uchopení náčiní po dlouhém přemístění (4 kroky nebo více): **0,70**

			Ztráta náčiní a použití náhradního náčiní: **0,50**
			Ztráta náčiní (žádný kontakt) na konci sestavy: **0.70**
Technika s náčiním (každá gymnastka)	Nepřesná dráha letu a chycení s 1 krokem		Nepřesná dráha letu a chycení se 2 a více kroky
	Nesprávné chycení nebo chycení s dopomocí jedné ruky nebo těla		Statika náčiní, také během spolupráce a na začátku sestavy
	Nechtěný dotek těla se změnou dráhy		Srážka náčiní, kolize mezi náčiními (+ všechny následky)
Srážky	**0.10**	**0.20**	**0.30 a více**
ŠVIHADLO (Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby)			
Základní technika	Nesprávná manipulace: za amplitudu, tvar rovinu manipulace nebo za švihadlo nedržené za oba konce **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Ztráta jednoho konce švihadla s přerušením sestavy (**každá gymnastka)**	Uzel na švihadle **(každá gymnastka)**
		Zakopnutí o švihadlo během skoků a poskoků	Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části s přerušením sestavy (**každá gymnastka)**
OBRUČ (Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby)			
Základní technika	Nesprávná manipulace: změna roviny manipulace, vibrace **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Nesprávné kutálení s poskakováním a neúmyslně nedokončené kutálení po těle	
	Nepravidelná rotace kolem vertikální osy	Sklouznutí na předloktí	Sklouznutí na paži
		Chycení: kontakt s předloktím	Chycení: kontakt s paží
		Zakopnutí o obruč	
MÍČ (Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby)			
Základní technika	Nesprávná manipulace: Míč opřený o předloktí nebo „zmáčknutý“ míč **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**	Nesprávné kutálení s poskakováním a neúmyslně nedokončené kutálení po těle	

KUŽELE (Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby)			
Základní technika	Nesprávná manipulace (konkrétní malé chyby viz. dále) **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		Ztráta obou kuželů a jejich okamžité uchopení bez přemístění: **0,40 (každá gymnastka)**
	Nepravidelné pohyby nebo přerušení pohybu během malých kroužků a paže příliš daleko od sebe během mlýnků		Ztráta obou kuželů a jejich okamžité uchopení po krátkém přemístění (1-3 kroky) nebo opuštění plochy náčiním: **0,60 (každá gymnastka)**
			Ztráta obou kuželů a jejich uchopení po dlouhém přemístění (4 kroky nebo více),: **0,80 (každá gymnastka)**
	Změna synchronizace rotace kuželů během házení a chytání		Ztráta obou kuželů na konci sestavy: **0,80 (každá gymnastka)**
	Nedostatečná přesnost v rovině manipulace kuželů v asymetrických pohybech		
STUHA (Obecné normy pro cvičení jednotlivkyň jsou platné i pro společné skladby)			
Základní technika	Změna kresby stuhy **(pokaždé, maximálně 1,00 bodu)**	Uzel bez přerušení sestavy **(každá gymnastka)**	Uzel s přerušením sestavy **(každá gymnastka)**
	Nesprávná manipulace: nepřesné předávání, tyčka držená neúmyslně za prostředek, nesprávné napojení mezi kresbami, „utržení“ stuhy **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		Nechtěné namotání kolem těla nebo jeho části s přerušením sestavy
	Kroužky nebo vlnovky s nestejnou amplitudou (výškou a délkou)	Házení a úniky: konec stuhy zůstane neúmyslně na zemi	

2. TECHNIKA POHYBŮ TĚLA			
Srážky	0,10	0,20	0,30 a více
Obecně	Nedokončený pohyb		
	Neúmyslné přemístění bez vyhození: upravování pozice těla na zemi		

	Nesprávné držení části těla během pohybu **(pokaždé, maximálně 1,00 bod)**		
	Ztráta rovnováhy: pohyb navíc bez přemístění **(každá gymnastka)**	Ztráta rovnováhy: pohyb navíc s přemístěním **(každá gymnastka)**	Ztráta rovnováhy:opora o jednu nebo obě ruce nebo o náčiní: **0,50 (každá gym.)**
			Celková ztráta rovnováhy s pádem: **0,70 (každá gymnastka)**
Na začátku sestavy			Gymnastka(y) bez náčiní během více než 4 pohybů, Statika gymnastky(ek) nebo náčiní držených gymnastkou bez manipulování déle než 4 pohyby
během sestavy			Gymnastka(y) s více než jedním náčiním drženým dlouhou dobu
			2 a více náčiní držená gymnastkou bez manipulace
			Prvek spolupráce: statika jedné gymnastky nebo náčiní během více než 3 pohybů
Skoky	Nedostatečný rozsah	Těžký dopad	
Rovnováhy	Nedostatečný rozsah	Nezafixovaný tvar nebo nedostatečná výdrž v daném tvaru	
Obraty	Nedostatečný rozsah	Nezafixovaný nebo špatně definovaný tvar	
		Opora o patu během části rotace	
	Přemísťování (posouvání) během rotace	Poskakování během rotace	Osa těla mimo vertikálu a zakončení s jedním krokem
Ohebnosti	Nedostatečný rozsah	Nedostatečná plynulost pohybu: přerušení nebo nepravidelný pohyb	Osa těla mimo vertikálu a zakončení s jedním krokem
Akrobatické prvky		Nepovolený akrobatický prvek	
		Povolený akrobatický prvek provedený nepovolenou technikou Těžký dopad	

Poznámky:

1. **Chyby v provedení** se obvykle počítají za každou gymnastku; všechny ostatní srážky, které nebyly upřesněny tučným písmem, jsou celkové srážky, bez ohledu na počet chybujících gymnastek (1 až 5).

2. **Statika náčiní:** Náčiní nesmí být ani drženo, ani nesmí sloužit gymnastce nebo její partnerce jako opora, ani nesmí prostě ležet na zemi (viz také Druhá část – Cvičení jednotlivkyň, Provedení).

3. **Statika gymnastky:** gymnastka nesmí být nehybná ve chvíli, kdy není v kontaktu s náčiním nebo když čeká na svou partnerku, aby provedla nebo dokončila svou činnost/pohyb. (viz také Druhá část – Cvičení jednotlivkyň, Provedení).

4. **Hudba – pohyb:** společná skladba musí rozvíjet svou sestavu s velmi přesným souladem mezi charakterem a rytmem hudby a každé sekvence pohybů. Trvání každé pohybové sekvence je určeno stejnou strukturou, co má vybraný hudební doprovod.

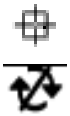
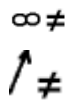
5. HODNOCENÍ PROVEDENÍ

Každá rozhodčí provedení musí zaznamenat jakékoliv chyby v provedení a udělit celkovou srážku.

ČTVRTÁ ČÁST

PŘÍLOHY

..

ROZHODČÍ	ARTISTIKA (A)	RO.Č.	DATUM:	
Stát	Jméno gymnastky			
HUDBA	KONCEPT	symbol	srážka	ROZHODČÍ
	Nedostatek jednoty mezi různými hudebními tématy		- 0,20	
	Náhlé přerušení hudby na konci sestavy		- 0,20	
	Nedostatek souladu v charakteru každé sekvence pohybů a hudbou, stejně tak v rytmu každé sekvence pohybů a hudbou. Od 0,10 do max. 2,00 b. (Srážka 2,00 b., pokud je hudba použita jako kulisa)		X 0,10	
VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ	Přerušení logické návaznosti pohybů. Max. 1,00 b. Nedostatečné propojující prvky, technické, estetické a emocionální, ve vztahu k hudbě (nedostatek jednoty)		X 0,10 - 0,50	
	Chybí rovnoměrné rozložení obtížností			
	Nedostatečné využití plochy a také nedostatek rozmanitosti ve využití prostoru: směry / trajektorie / úrovně / přemisťování (za každý typ)		X 0,20	
	Nevyvážená práce pravé a levé ruky		- 0,50	
NÁČINÍ	Nedostatečná vyváženost ve využití různých technických skupin		- 0,10	
	Nedostatečná vyváženost v házení / chytání a technických pohybech: typ, amplitudy, směry, roviny, dynamika: srážky za každou převahu		X 0,10	
	Za porušení norem pro dekorační prvky (za každý dekorační prvek navíc -0,20, ne více než 3 prvky a ne více než 3 pohyby pokaždé)		X 0,20	
TĚLO	Počáteční pozice nesouvisí s počátečním pohybem náčiní Extrémní počáteční nebo závěrečná póza	**1**	-0,20 -0,50	
	Nedostatečná rozmanitost ve využití těla, NEBO nedostatečné zapojení celého těla (pohyby částí těla), NEBO nedostatečné doprovázení pohybů trupem, hlavou, krkem, pažemi, rukama (nedostatek výrazu): **od 0,10 do 0,50**		-0,10 -0,20 -0,50	
	Nedostatečná rozmanitost v dynamice (rychlost a intenzita pohybů)		- 0,30	
CELKOVÁ SRÁŽKA				
ROZHODČÍ	ARTISTIKA (A)	RO.Č.	DATUM:	

Stát	**Jméno gymnastky** **1 typ náčiní**		**2 typy náčiní**	
HUDBA	KONCEPT	symbol	srážka	ROZHODČÍ
	Nedostatek jednoty mezi různými hudebními tématy	✂	- 0,20	
	Náhlé přerušení hudby na konci sestavy	✂	- 0,20	
	Nedostatek souladu v charakteru každé sekvence pohybů a hudbou, stejně tak v rytmu každé sekvence pohybů a hudbou. Od 0,10 do max. 2,00 b. (Srážka 2,00 b., pokud je hudba použita jako kulisa)		X 0,10	
VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ	Přerušení logické návaznosti pohybů. Max. 1,00 b. Nedostatečné propojující prvky, technické, estetické a emocionální, ve vztahu k hudbě (nedostatek jednoty)	 	X 0,10 - 0,50	
	Chybí rovnoměrné rozložení obtížností			
	Nedostatečné využití plochy a také nedostatek rozmanitosti ve využití prostoru: směry / trajektorie / úrovně / přemisťování (za každý typ)	 	X 0,20	
	Nevyvážená práce pravé a levé ruky		- 0,50	
NÁČINÍ	Nedostatečná vyváženost ve využití různých technických skupin	☒☑	- 0,10	
	Nedostatečná vyváženost v házení / chytání a technických pohybech: typ, amplitudy, směry, roviny, dynamika: srážky za každou převahu	∞≠ 	X 0,10	
	Za porušení norem pro dekorační prvky (za každý dekorační prvek navíc -0,20, ne více než 3 prvky a ne více než 3 pohyby pokaždé)		X 0,20	
TĚLO	Počáteční pozice nesouvisí s počátečním pohybem náčiní Extrémní počáteční nebo závěrečná póza	**1**	-0,20 -0,50	
	Nedostatečná rozmanitost ve využití těla, NEBO nedostatečné zapojení celého těla (pohyby částí těla), NEBO nedostatečné doprovázení pohybů trupem, hlavou, krkem, pažemi, rukama (nedostatek výrazu): **od 0,10 do 0,50**		-0,10 -0,20 -0,50	
	Nedostatečná rozmanitost v dynamice (rychlost a intenzita pohybů)		- 0,30	
speciální	Gymnastka opustí sestavu: během 1.části (2.00), během 2.části (1.00)	!	- 2,00 - 1,00	
CELKOVÁ SRÁŽKA				

PROGRAM JUNIOREK

1. Věk gymnastek

a. **2009**: 1996 – 1995 – 1994
b. **2010**: 1997 – 1996 – 1995
c. **2011**: 1998 – 1997 – 1996
d. **2012**: 1999 – 1998 – 1997

2. Závodní program

Jednotlivkyně: 4 sestavy

2009: švihadlo, obruč, míč, kužele
2010: švihadlo, obruč, míč, kužele
2011: obruč, míč, kužele, stuha
2012: obruč, míč, kužele, stuha

Společné skladby: 2 sestavy

2009: 5 stuh, 5 obručí
2010: 5 stuh, 5 obručí
2011: 5 švihadel, 5 obručí
2012: 5 švihadel, 5 obručí

Poznámka*:
Pro juniorské gymnastky je délka stuhy 5 m, zatímco pro seniorské gymnastky je to 6m.

3. Technický program pro gymnastky – jednotlivkyně

Délka sestavy: 1'15'' - 1'30''. Pedagogická stránka je zohledněna snížením počtu obtížností.

Obtížnost (D)

- Obtížnosti prvků bez náčiní (**D1**): 10 obtížností, maximálně 7,00 bodů. Hodnota každé obtížnosti: maximálně 1,00 bod.
- Prvky obtížnosti patřící do povinné skupiny prvků bez náčiní (GCO) specifické pro dané náčiní, musí být zařazeny následovně:
- Minimálně 6 povinných prvků obtížnosti bez náčiní (3 + 3) v sestavě
- Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru

Sestava s obručí musí obsahovat všechny skupiny prvků bez náčiní, a to následovně:

> minimálně 2 prvky obtížnosti z každé skupiny prvků bez náčiní (GCO) v sestavě s 8 – 10 obtížnostmi

> minimálně 1 prvek obtížnosti a maximálně 2 prvky obtížnosti z každé skupiny prvků bez náčiní v sestavě s 7 (a méně) obtížnostmi

Tabulka platná od 1.1.2011

ŠVIHADLO	OBRUČ	MÍČ	KUŽELE	STUHA
Skoky / obraty	Skoky/ rovnováhy / obraty / ohebnosti a vlny	Ohebnosti a vlny / skoky	Rovnováhy / obraty	Obraty / skoky
Minimálně 3 a 3 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru	Minimálně 2 z každé skupiny a 2 další prvky libovolně dle výběru	Minimálně: 3 + 3 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru	Minimálně: 3 + 3 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru	Minimálně: 3 + 3 Maximálně 4 prvky z dalších skupin libovolně dle výběru

Obtížnost náčiní (mistrovství s a bez vyhození a rizika) (D2): maximálně 10,00 bodů (maximálně 2 rizika).

Artistika (hudba a choreografie) (A): maximálně 10,00 bodů.

Požadavek: vyváženost práce pravé a levé ruky. Srážka: 0,50 bodu, pokud není toto pravidlo dodrženo.

Provedení: maximálně 10,00 bodů.

Výpočet výsledné známky: součet známek D1 a D2 dělený 2 + výsledná známka A + výsledná známka E. Celkem: maximálně 28,50 bodů.

4. Technický program pro společné skladby

Délka sestavy: 2'15 - 2'30. Pedagogická stránka je zohledněna snížením počtu obtížností.

Obtížnost (D)

Obtížnosti prvků bez náčiní (**D1**): 10 obtížností, maximálně 7,00 bodů. Hodnota každé obtížnosti: maximálně 1,00 bod.
Obtížnost náčiní (mistrovství s a bez vyhození a rizika) (**D2**): maximálně 10,00 bodů.

Artistika (hudba a choreografie) (A): maximálně 10,00 bodů.

Požadavek: vyváženost práce pravé a levé ruky. Srážka: 0,50 bodu, pokud není toto pravidlo dodrženo.

Provedení: maximálně 10,00 bodů.

Výpočet výsledné známky: součet známek D1 a D2 dělený 2 + výsledná známka A + výsledná známka E. Celkem: maximálně 28,50 bodů.

5. Složení komise rozhodčích a výpočet známek

4 rozhodčí obtížnosti (D), 4 rozhodčí artistiky (A), 4 rozhodčí provedení (E):

- Rozhodčí D: 4 rozhodčí (2 rozhodčí D1: maximálně 7,00 bodů; 2 rozhodčí D2: maximálně 10,00 bodů): (součet)
- Rozhodčí A: 0 až max.10 bodů (rozhodčí udělují součet srážek)
- Rozhodčí E: 0 až max. 10 bodů (rozhodčí udělují součet srážek)