

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Kučerová Tereza

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Pohybový obsah sestav kombinovaného programu v moderní
gymnastice MČR 2022**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Iveta Holá, Ph.D.

Vypracovala:

Kučerová Tereza

Praha, květen 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci vypracovala samostatně. Uvedla jsem všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Podpis diplomata

Poděkování

V úvodu bych ráda poděkovala především vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Mgr. Ivetě Holé, Ph.D. za cenné rady, konzultace a trpělivý přístup. Dále děkuji své rodině za podporu a pochopení v průběhu sepisování bakalářské práce.

Abstrakt

V bakalářské práci jsem se zaměřila na výběr prvků obtížnosti volných sestav ve vybraných kategoriích kombinovaného programu. K rozboru jsem si vybrala top 10 celkově umístěných gymnastek z I., III. a V. kategorie. Jedná se o videozáznam z MČR 2022. Hlavním cílem bylo porovnat výběr prvků a jejich kvalita provedení v jednotlivých kategoriích a jejich umístěním. Zjišťovalo se též procentuální zastoupení prvků v jednotlivých skupinách.

Název: Pohybový obsah sestav kombinovaného programu v moderní gymnastice z MČR 2022

Cíle: Cílem bakalářské práce byl rozbor volných sestav kombinovaného programu moderní gymnastiky se zaměřením se na výběr prvků obtížnosti. Porovnání zařazených prvků obtížnosti v jednotlivých kategoriích na základě obtížnosti, umístění a kvalitou provedení.

Metody: Průzkum byl dělán pomocí video rozboru z MČR 2022. Získaná data byla expertem hodnocena. Po sléze se výsledky porovnávaly a vyhodnocovaly.

Výsledky: Výsledky rozboru vybraných volných sestav jsou shrnuty do přehledných tabulek. Každá sestava byla jednotlivě rozebrána. Získané výsledky byly následně porovnány v každé kategorii a po sléze i napříč všemi vybranými kategoriemi. Zjištěné údaje se vztahují k především k výběru prvků obtížnosti a jejich kvalita provedení společně s porovnáním s celkovým umístěním. Bylo zjištěno, že ve většině případech se opravdu na vyšších příčkách umísťují gymnastky s náročnějšími prvky, ale jen pokud byl prvek proveden téměř dokonale. Zaznamenaly jsme spoustu sestav i s jednodušší prvky a to především u nejstarší kategorie, a to kategorie žen.

Klíčová slova: moderní gymnastika, kombinovaný program, prvky obtížnosti, pravidla moderní gymnastika, hodnocení

Abstract

In my bachelor's thesis, I focused on the selection of difficulty elements in the "optional" routines of selected categories in the combined program. For the analysis, I chose the top 10 overall places gymnast from categories I., III. and V. The analysis is based on the video recordings from the 2022 Czech Republic Championship. The main aim was to compare the selection of elements and their quality of execution across the different categories and their ranking. At the same time the percentage representation of elements in the individual categories was examined.

Title: The movement content of routines in the combined program of rhythmic gymnastics from the 2022 Czech Republic Championship

Objectives: The aim of bachelor's thesis was to analyze the „optional“ routines of the combined program in rhythmic gymnastics, focusing on the selection of difficulty elements. At the same time to compare the included difficulty elements across different categories based on their difficulty, placement, and quality of execution.

Methods: The analysis was conducted using video recordings from the 2022 Czech Republic Championship. The collected data were evaluated by an expert. In the end, the results were compared and analyzed.

Results: The results of the analysis of selected „optional“ routines are summarized in clear tables. Each routine was individually analyzed. The obtained results were then compared within each category and also across all selected categories. The finding data relate to the selection of difficulty elements and their quality of execution, along with a comparison to the overall placement. It was found that in most cases, gymnast who placed higher had more difficult elements, but only if these elements were performed almost perfectly. We also noted many routines with simpler elements, especially in the oldest category.

Keywords: rhythmic gymnastics, combined program, difficulty elements, rules, evaluation

Obsah

Seznam zkratk	8
Úvod	9
1 Teoretická východiska	11
1.1 Moderní gymnastika	11
1.2 Historie moderní gymnastiky	13
1.3 Dělení moderní gymnastiky	15
1.4 Vznik kombinovaného programu	17
1.5 Princip KP	17
1.5.1 Povinné sestavy KP	17
1.5.2 Volné sestavy KP	17
1.6 Pravidla	17
1.6.1 Náplň sestav	18
1.6.2 Panel rozhodčích	20
1.7 Shrnutí teoretické části	23
2 Cíle a úkoly	24
2.1 Výzkumné otázky	24
3 Metodika práce	25
3.1 Výzkumný rozbor	25
3.2 Výzkumné metody	26
3.2.1 Kvalitativní výzkum	26
3.2.2 Pozorování	26
3.2.3 Expertní posouzení	27
3.2.4 Komparace	27
3.2.5 Analýza	27
3.3 Organizace sběru dat	28
4 Praktická část	29
4.1. Rozbory sestav	29
I. kat.	30
III.kat	34
V.kat	38
5 Výsledky a Diskuze	44
6 Závěr	49
7 Použitá literatura	51
8 Přílohy	53

Seznam zkratek

č. - číslo

ČR – Česká republika

D – obtížnost, z anglického znění difficulty

E – provedení, z anglického znění execution

FIG - Mezinárodní gymnastická federace, v originálním znění Federation Internationale de Gymnastique

kat. - kategorie

KP – kombinovaný program

KPMG – kombinovaný program moderní gymnastiky

LOH – Letní olympijské hry

MČR – Mistroství České republiky

ME – Mistroství Evropy

MG – moderní gymnastika

min. - minuta

MS – Mistroství světa

např. - například

SCM - Sportovní centrum mládeže

tzv. – tak zvaně

VP – volný program

ZP – základní program

Úvod

Moderní gymnastika (MG) je výhradně ženský sport. Řadí se mezi sporty esteticko-koordinační. Je sportem, se kterým se začíná již v útlém věku, což je do značné míry určeno tím, že aktivní činnost gymnastek nemá dlouhé trvání. I nejlepší světové gymnastky přestávají závodit krátce po dosažení 20 let, kdy většina sportovců v jiných disciplínách teprve začíná dosahovat vrcholů své kariéry. Brzká specializace je tedy v tomto sportu nezbytná, avšak by se i v tomto úzce specializovaném sportu neměl zanedbávat rozvoj všestrannosti.

Podstatou MG je cvičení s náčiním, které zahrnuje široké spektrum dovedností. Tento sport vyžaduje, aby pohyby těla byly prováděny v maximálním kloubním rozsahu. S přibývajícím věkem avšak dochází k poklesu výkonnosti a pohyblivosti. MG je také charakterizována vysokou fyzickou a časovou náročností, což může vést k tomu, že starší gymnastky nejsou schopny konkurovat mladším soupeřkám, což může vést ke ztrátě motivace.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala rozbor volných sestav kombinovaného programu. Zaměřila jsem se pouze na prvky obtížnosti, na jejich kvalitu provedení a kvantitu ve třech věkových kategoriích. K rozboru jsem volila kategorii I., III. a V. Jelikož se jedná o tři různé věkové kategorie, očekává se v každé kategorii výběr jiných prvků obtížnosti a především jiná kvalita a náročnost provedení jednotlivých prvků. Z hlediska rozboru jsme se zaměřili na to, zda gymnastky, které dosáhly lepšího umístění, opravdu dosahují vyšší úrovně a volí si do sestav prvky těžšího charakteru či nikoli.

Hlavním důvodem, který mě vedl k výběru této problematiky, byl, že jsem se sama MG věnovala již od 6 let jako závodnice. Po ukončení své závodní kariéry jsem přešla na dráhu trenérky a v poslední době též k rozhodování. Situaci, kterou chci v práci rozebrat, úzce souvisí s výběrem prvků obtížnosti do volných sestav. Osobně se zabývám tvorbou sestav a neustále zvažuji, zda gymnastkám zařadit prvky, které jsou schopny technicky správně zvládnout, nebo je motivovat k učení novým věcem, i přes to, že prvek nemusí být technicky perfektní. Z pohledu rozhodčího mohu říci, že pokud prvek nemá téměř dokonalou podobu, prvek se neuznává a hodnotí se poněkud přísně. Tahle situace mě trápí z pohledu, jak již trenérky, tak také bývalé závodnice. Vždy jsem ráda zkoušela nové věci, ale z taktického hlediska jsem raději zařazovala prvky jednodušší, ale uznatelné. Věřím, že tento problém je relevantní nejen pro mě, ale i pro ostatní závodnice

a především tréninky kombinovaného a základního programu, a proto považuji za důležité se mu věnovat.

1 Teoretická východiska

1.1 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika je ryze dívčí sport, který kombinuje prvky gymnastiky, baletu, tance a manipulace s náčiním (Despina et al., 2014). Z hlediska pohybového obsahu se jedná o esteticky a velmi koordinačně a technicky náročný sport (Kašparová, 1981).

Moderní gymnastika jako sport pro ženy je prostředkem nejen tělesné, ale i rozumové, estetické, pracovní a mravní výchovy. Všechny tyto složky výchovy ovlivňují metodiku sportovního tréninku moderní gymnastiky a její techniku (Furlová, Livorová & Petrová, 1972).

Hlavní požadavky jsou cíleny na senzomotorické schopnosti, estetické cítění a plasticitu pohybu (Čížková & Novotná, 1978). Další klíčovou schopností, která má vliv na výkon v moderní gymnastice, je flexibilita. Byl potvrzen přímý vztah flexibility a technicky správného provedení jednotlivých prvků. Na základě výsledků studie bylo zjištěno, že existuje souvislost mezi flexibilitou a výkonem v různých kategoriích MG (Bologno, Deprá & Rinaldi, 2015). Pro moderní gymnastiku je specifické cvičení na hudbu s využitím jednoho z pěti náčiní- Mezi gymnastické náčiní patří švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha. Gymnastický program zahrnuje soutěže jednotlivkyň i společných skladeb, ve kterých se představuje 4 - 6 cvičenek.

Jsou zde kladeny velké nároky na ladnost a soulad pohybu s hudbou. Podle Petrové (1957) není možné oddělit pohyb od hudby, neboť dává cvičení osobitý ráz a pohybům pak různý charakter, určuje dynamiku cvičení, rychlost a napětí pohybů a plastickou výraznost.

Moderní gymnastika je definována jako unikátní kompozice vystavěná na specificky vybranou hudbu. Speciálně vybraná hudba směřuje k výběru pohybů a všechny komponenty kompozice jsou v harmonickém vztahu.

Oproti jiným sportům je zde preferovaná raná specializace, jelikož základy pohybů vstěpují nejlépe v dětském věku. Závodnice jsou v seniorské kategorii již od 15 let a na výkonnostním vrcholu se pohybují mezi 18 – 20 rokem. Většina gymnastek ukončí svou kariéru do 23 let. Těžký trénink a velké nároky kladené na malé děti a dívky přináší řadu problému fyzických i psychických.

Základem techniky i estetiky pohybů je vědomé řízení těla, které patří mezi nejdůležitější požadavky na výkon v moderní gymnastice (Zítko, Chrudimský, 2006). Výkon má charakter převážně stereotypní, nýbrž u jednotlivých struktur (prvků) jejich kombinací a celých sestav musí dojít k vysokému stádiu automatizace i přesto, že jsou kontrolovány vědomím (Čížková, Novotná, 1978). Jejich výkon se hodnotí dle kvalitativního provedení sestavy s výrazovým vyjádřením (Šimůnková, 2014).

1.2 Historie moderní gymnastiky

Počátky vzniku moderní gymnastiky, které se do roku 1969 říkávalo umělecká gymnastika, spadají na přelom 19. a 20. století. V Československu se vznik moderní gymnastiky jako sportovní disciplíny datuje do 50. let 20. století. Podle Čížkové (1983) můžeme rozdělit vývoj umělecké a později moderní gymnastiky do čtyř etap dle historických mezníků.

Období od roku 1953 do roku 1962 označujeme jako první vývojovou etapu. Tu charakterizuje vznik ústřední komise umělecké gymnastiky při sekci sportovní gymnastiky, zakládáním prvních oddílů a krajských komisí. V roce 1954 byly vypracovány první povinné skladby. Rok na to bylo uspořádání první školení trenérek a rozhodčích. Téhož roku proběhla první celostátní soutěž v Praze a nový ženský sport se rozšířil po celé zemi. Soutěžilo se v povinných i volných sestavách, ve skoku přes laťku a ve společných skladbách s náčiním a bez náčiní. V roce 1962 se poprvé uskutečnil závod O pohár MDŽ, který se poté konal pravidelně až do roku 1967. Tento závod se konal v pražské tělocvičně na Vinohradech (Hamžová, 2008). Téhož roku při Mistroství světa ve sportovní gymnastice v Praze proběhlo exhibiční vystoupení umělecké gymnastiky pro technickou komisi Mezinárodní gymnastické federace – FIG. FIG byl takto seznámen s koncepcí tohoto odvětví a na základě ukázek byla umělecká gymnastika přijata za řádného sportovního člena.

Druhé období započalo vznikem samostatného Svazu umělecké gymnastiky v Československu, a to v roce 1963. Umělecká gymnastika se v této době těšila skutečně velké popularitě, o které svědčily zaplněné divácké tribuny. O 2 roky později, v roce 1965, na druhém MS, které hostila Praha, dosáhla naše umělecká gymnastika do svého největšího úspěchu. Absolutní mistryní světa se stala Hana Mičechová-Sitnianská. Od 1. 1. 1969 byl přijat Československým svazem umělecké gymnastiky z podnětu FIG nový název pro toto sportovní odvětví – moderní gymnastika (Válková, Hyklová, 2012). Československý svaz moderní gymnastiky kladl důraz na zkvalitnění metodiky tréninkového procesu, přípravy talentů a zvyšování výkonnosti našich reprezentantek. Roku 1967 byla ustanovena subkomise moderní gymnastiky FIG a v roce 1970 vznikla samostatná komise. Zabývala se především technikou pohybu, metodikou, organizací.

Podle Čížkové (1983) se třetí etapa datuje od roku 1978 do roku 1987. Ziskem čtyř medailí na MS v Londýně československá MG utvrzuje svou pozici ve světové

špičce. Z druhého ME v Amsterdamu přivezla Daniela Bošanská bronz ze cvičení se švihadlem a stejné ocenění vybojovala i společná skladba. Roku 1983 oslavila MG 30 let od svého založení. Za těchto 30 let si československé závodnice odvezly z MS a z ME celkem 24 medailí. Z toho čtyři tituly mistryň světa. To byly bohužel poslední cenné medaile pro naši republiku. Od roku 1984 je moderní gymnastika olympijským sportem. Zásahem pravidel v druhé půlce 80. let se zvýšila obtížnost sestav technicky a umělecky.

Čtvrtou etapu lze charakterizovat jako „olympijskou“, tedy od roku 1988. Olympijská premiéra Denisy Sokolovské, která skončila na 12. místě a Lenky Oulehlové, která obsadila 22. místo a začala vládnout naší MG pod vedením Zdeňky Schnizelové (Novotná, Panská & Šimůnková, 2011). Politické události na podzim roku 1989 zasáhly sportovní dění. Bohužel byla ukončena činnost tréninkových středisek mládeže a středisek vrcholového sportu, což byl velký zásah do fungujícího systému vrcholového sportu. Příprava sportovně talentované mládeže, péče o talenty a reprezentantky byla přesunuta do mateřských klubů a oddílů. Dne 1. 1. 1993 vznikem dvou samostatných států, vznikly i dva samostatné svazy moderní gymnastiky. Oba svazy se potýkaly s vyšší konkurencí, změnou pravidel a tím i zvýšením obtížnosti sestav a v neposlední řadě i nedostatkem financí.

V Atlantě 1996 měla česká MG jedno zastoupení, a to Lenku Oulehlovou, pro kterou to byla již třetí olympijská účast. Od roku 2001 opět začala vznikat a fungovat Sportovní centra mládeže (SCM) a sportovní třídy, kde se připravují vrcholové gymnastky a reprezentantky, jako byla třeba Dominika Červenková. Která se nominovala na LOH v Athénách v roce 2004. Od té doby se žádná česká reprezentantka se Olympijských her nezúčastnila.

Nesmíme opomenout, že současná česká moderní gymnastika se zabývá i nevrcholových odvětvím. Nabízí programy vhodné do zájmových kroužků a školních sportovních klubů. Jedná se základní a kombinovaný program moderní gymnastiky. Základní program je charakteristický dvojbojem povinných sestav a kombinovaný program kombinací jedné povinné sestavy a druhé volné sestavy. V obou těchto programech se pořádá Mistroství České republiky, které tak přispívá k propagaci tohoto krásného sportu a rozšíření členské základny. Nedílnou součástí jsou i každoročně pořádané soutěže a mistrovství ve společných skladbách, které mají v ČR dlouhodobou tradici.

1.3 Dělení moderní gymnastiky

Moderní gymnastika má v České republice 3 úrovně pro soutěž jednotlivkyň a 2 linie pro soutěže ve společných skladbách. Všechny úrovně jsou soutěžního charakteru na různých úrovních. Soutěž jednotlivkyň rozdělujeme na linii A - tzv. volný program, neboli vrcholová gymnastika na mezinárodní úrovni Linie B, která zahrnuje základní a kombinovaný program na národní úrovni. Společné skladby dělíme pouze na linii A a B.

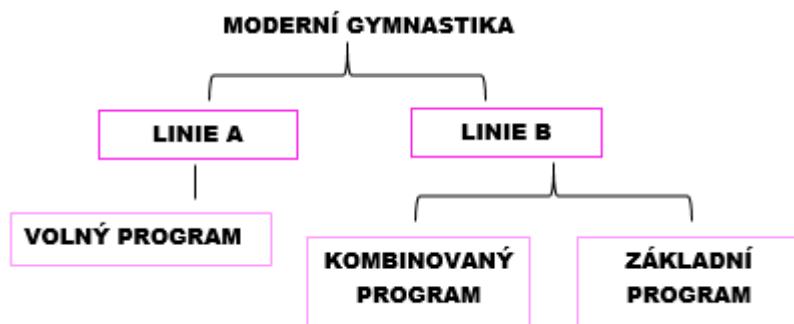


Schéma 1 – dělení moderní gymnastiky

Volný program je charakteristický volnými sestavami. To znamená, že gymnastky si volí vlastní hudební doprovod a obsah sestavy. I přes to sestavy musí splňovat určité požadavky. Sestavy obsahují předepsaný počet prvků a také jsou stanoveny manipulace s náčiním, které jsou v sestavách bonifikovány. Volný program má vlastní tabulky všech gymnastických prvků. Prvky jsou rozděleny dle obtížnosti od nejjednodušších po nejtěžší. Čím je těžší provedení prvku a vyžaduje větší technickou náročnost, tím je prvek za vyšší hodnotu a naopak.

Základnímu programu se lze věnovat jak na soutěžní, tak i rekreační nezávodní úrovni. ZP zahrnuje pouze povinné sestavy. Pro každou věkovou kategorii je přesně stanoveno náčiní a jsou definovány popisy sestav gymnastickým názvoslovím, které se provádějí na daný hudební doprovod. Výjimku tvoří nově vzniklá V. kategorie, neboli kategorie žen. Tato kategorie funguje principu kombinovaného programu, kde děvčata závodní s jednou povinnou a jednou volnou sestavu. Rozšíření ZP o kategorii žen určitě posunulo tento program o stupeň výš a zvýšil tak i větší zájem.

Kombinovaný program představuje kombinací základního a volného programu na národní úrovni. Jedná se o kombinaci jedné povinné a jedné volné sestavy, jak již bylo zmíněno výše. Pro každou kategorii je přesně předepsáno náčiní. Povinné sestavy jsou na

principu ZP a obsahují 8 povinných vazeb. Pro volnou sestavu lze použít libovolný hudební doprovod, což umožňuje větší kreativitu a osobní vyjádření gymnastek. Volná sestava, stejně jako ve VP, obsahuje určitý počet prvků. Hlavním rozdílem je jejich hodnocení. V KP mají všechny prvky stejnou hodnotu bez ohledu na jejich obtížnost.

Délka volných sestav je vždy 1:00 - 1:30. Od roku 2013 může být hudební doprovod instrumentální nebo zpívaný. Každá sestava musí obsahovat určité prvky a požadavky. U povinných sestav se myslí předepsané pohybové vazby.

1.4 Vznik kombinovaného programu

Kombinovaný program vznikl za účelem vyššího stupně pro rekreační gymnastiku. V podstatě se jedná o kombinaci volného a základního programu. V každé kategorii se závodí ve dvojboji, s jednou povinnou a jednou volnou sestavou, s výjimkou V. kategorie, kategorie žen, kde mají gymnastky dvě volné sestavy dle pravidel KP. Na rozdíl od základního programu, kde jsou 2 povinné sestavy, opět s výjimkou V. kategorie. Kategorie žen vznikla pár let zpět a je na principu kombinovaného programu, kde děvčata mají jednu povinnou a jednu volnou sestavu.

1.5 Princip KP

1.5.1 Povinné sestavy KP

Povinné sestavy kombinovaného programu mají přesně předepsaný popis, podle kterého gymnastky cvičí. Sestava obsahuje osm povinných vazeb. Každá vazba je hodnocena za 0,5 bodu. Musí být provedena přesně podle popisu bez jakékoli odchylky.

1.5.2 Volné sestavy KP

Volná sestava je tvořena pro každou gymnastku individuálně dle její preference. Každá sestava musí splňovat určitá kritéria. Sestavy obsahují maximálně 6 prvků obtížnosti. Jedná se o skoky, rovnovážné tvary a obraty. Sestava musí obsahovat minimálně 1 prvek a maximálně 3 prvky z jedné skupiny obtížnosti. Dále sestava obsahuje minimálně 1 sérii tanečních kroků, „risk“ neboli rotační prvek pod letícím náčiním a vlny nebo osmi. Jejich počet má neomezené množství. Každý prvek musí být proveden s manipulací náčiní, pokud se nejedná o sestavu bez náčiní.

1.6 Pravidla

Pravidla moderní gymnastiky jsou obvykle měněna se začátkem nového olympijského cyklu. Značné změny pravidel přišly v roce 2013. Snížil se počet prvků obtížnosti a byla snaha o omezení prvků s velkou flexibilitou zad. Začal se klást větší důraz na manipulaci s náčiním a v každé sestavě se musí vyskytovat minimálně jedna série tanečních kroků. Velkou novinkou byla možnost zacvičit jednu sestavu na hudbu se slovy, což ještě v roce 2012 nebylo možné.

V České republice jsou soutěže v moderní gymnastice rozděleny do dvou výkonnostně rozdílných linií. Linie A spadá pod mezinárodní program. Gymnastky závodí na vyšší úrovni a mají možnost se kvalifikovat na mistrovství Evropy si světa z republikových kol. Elitní kategorií je kategorie seniorek, v níž jsou gymnastky už od 15

let. V jednotlivkyních závodí v takzvaném čtyřboji. Jedná se o 4 sestavy s obručí, míčem, kuželi a stuhou. Pódiové skladby předvádějí choreografie dvě. Jedna se stejným náčiním a druhá s kombinací dvou různých náčiní (Federation Internationale de Gymnastique, 2013).

V národním programu neboli v linii B závodí gymnastky, které se nevěnují tréninku každý den. Sestavy v této linii zahrnují jak povinné, tak i volné sestavy a dosahují nižší úrovně obtížnosti ve srovnání s VP. Sestavy mají rozdílné požadavky a tím souvisí též hodnota jednotlivých prvků. Vrcholnou soutěží v rámci linie B je mistrovství ČR, kam se závodnice mohou kvalifikovat z oblastních přeborů. V současné době má linie B u nás značnou členskou základnu, kterou můžeme potvrdit se stále rostoucí účastí na oblastních přeborech.

1.6.1 Náplň sestav

Sestava pro jednotlivkyně je dlouhá 1:15 - 1:30 min a pro společné skladby je limit o 1 minutu delší.

Povinné sestavy obsahují povinné vazby. Každá povinná vazba je hodnocena 0,5 bodů. Celkem jich v jedné sestavě máme 8.

U volných sestav musí gymnastka zařazovat pouze prvky, které může předvést bezpečně a na vysokém stupni estetické a technické dovednosti. Prvky, které nebudou provedeny dostatečně, nebudou rozhodčími Obtížnosti (D) uznány a bude navíc udělena srážka rozhodčími Provedení (E). Volná sestava je pro kombinovaný program a nově pro V. kategorii ZP. Stejně jako u povinných sestavy, volné sestavy musí obsah též 8 povinných vazeb v hodnotě 0,5 bodů. Povinnými vazbami jsou v tomto případě myšleny prvky obtížnosti. Jedná se o skok, rovnováhu, rotaci, vlnu nebo osmu celým tělem, sérii tanečních kroků a „risk“. V sestavách bez náčiní se riskem myslí kombinace 2 rotačních prvků jdoucích po sobě. U sestav s náčiním se jedná o rotační prvkem pod letícím náčiním. Prvek obtížnosti musí být proveden s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní. Maximální počet zařazených prvků obtížnosti je 6, bez ohledu na jejich hodnotu. V sestavě mohou být zařazeny maximálně 3 prvky a minimálně 1 prvek z jedné skupiny obtížnosti. Počet tanečních kroků, risků, vln nebo osem je neomezené množství, ale započítává se pouze jednou.

Fundamentálními a vedlejšími skupinami práce s náčiním jsou myšleny předepsané manipulace pro každé náčiní. Fundamentální technické prvky mohou být provedeny kdykoli během sestavy. Tzn. u prvků obtížnosti nebo spojovacích prvků. Jedná se například o malé odbíjení míče, průchod obručí, chycení švihadla za konce, kutálení obruče po minimálně 2 velkých segmentech těla.

VOLNÁ SESTAVA - kombinovaný program a V.kategorie ZP		
Počet povinných vazeb	Popis povinné vazby	Hodnota povinné vazby
1x	izolovaný prvek obtížnosti SKOK – \wedge s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	izolovaný prvek obtížnosti ROVNOVÁHA – T s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	izolovaný prvek obtížnosti ROTACE – \circ s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
2x	libovolný izolovaný prvek obtížnosti - \wedge / T / \circ s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	1,0 b.
1x	vlna nebo osma s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	taneční kroky s libovolnou manipulací z fundamentální nebo vedlejší technické skupiny práce s náčiním pro dané náčiní	0,5 b.
1x	rotační prvek s vysokým vyhozením náčiní / 2 různé rotační prvky pro volnou sestavu bez náčiní (plynule navázané)	0,5 b.

Tabulka 2 - povinné prvky obtížnosti volných sestav

1.6.2 Panel rozhodčích

Rozhodčí hodnotí správné provedení sestav a započítávají chyby, kterých se gymnastka/ky dopustí. Dále pak hodnotí obtížnost jednotlivých prvků, vyhazování náčiní a manipulací.

Panel rozhodčí se skládá ze dvou skupin. Skupina, který hodnotí obtížnost je panel D, skupina pro hodnocení provedení a artistika je panel E. Celková známka je maximálně 14 bodů – 4 body D a 10 bodů E. Výsledná známka je průměrem středních známek, s tím, že rozchod středních známek nesmí být větší než 0,6 bodů. Každá rozhodčí hodnotí nezávisle na sobě.

Panel D, obtížnost – dvě skupiny do čtyřech rozhodčích

1. a 2. skupina – u povinných sestav – povinné vazby, u volných prvky obtížnosti a fundamenty

Panel E, provedení a artistika – dvě skupiny po čtyřech rozhodčích

1. skupina – hodnotí provedení povinných sestav
2. skupina – hodnotí provedení volných sestav (kromě ZP)

1.6.2.1 funkce panelu obtížnosti

Rozhodčí obtížnosti hodnotí provedení povinných vazeb u povinných sestav neboli prvky obtížnosti u volných sestav. Prvky musí být provedeny dle popisu a jejího technického provedení. Vazbu/prvek buď uzná a udělí 0,5 bodu nebo neuzná a neudělí žádné body. Pokud se vazba/prvek provedena s malou nebo střední odchylkou, bude vazba uznána, ale penalizována rozhodčími provedení. Pokud je nebo část vazby/prvku provedena s velkou chybou v provedení 0,5 bodu, vazba nebude uznána a navíc bude udělena srážka rozhodčími v provedení.

Všechny prvky/vazby musí splňovat řádně definovaný tvar společně s manipulací náčiní. To znamená, že všechny segmenty těla musí být ve správné pozici, aby mohl být identifikován platný tvar. U skoků nesmí chybět letová fáze a skok musí dosahovat určité výšky. U rovnovážných poloh opět platí zafixovaný a řádně definovaný tvar a nesmí chybět „stop-pozice“ v zafixovaném tvaru minimálně na 1 vteřinu. U obrátů je platný ten obrat, který splňuje předepsaný tvar a rotace v pevném tvaru je minimálně o 360°. Rozhodčí sleduje také vlny/osmi celým tělem, sérii tanečních kroků, která musí byt dlouhá minimálně 8 vteřin nebo risk. Risk nebo rotační prvek musí být proveden pod

letícím náčiním. U sestavy bez náčiní se riskem myslí kombinace 2 rotačních prvků jdoucí po sobě. Pokud tomu tak nebude, a rotační prvek bude proveden zároveň s vyhazováním či chytáním, nemůže být uznán. Stejně tak když dojde k přerušení v kombinaci 2 rotačních prvků. Pro všechny prvky obtížnosti a vazby platí, že musí být provedeny s platnou a dokončenou manipulací.

1.6.2.2. funkce panelu provedení a artistiky

Jak už bylo zmíněno výše, panel se skládá ze čtyř rozhodčích, které hodnotí sestavu nezávisle na sobě.

Dle FIG (2022) rozhodčí panelu E vyžadují, aby byly prvky provedeny technicky a esteticky dokonale. Technikou rozumíme způsob řešení úkolů v souladu s pravidly, biomechanickými zákonitostmi a možnostmi sportovce (Perič & Dovalil, 2010). Úroveň výkonnosti se vyznačuje vysokou úrovní rozvoje pohybových schopností, které se uplatňují při realizaci koordinačně i technicky náročných gymnastických dovedností (Novotná, 1979).

Panel artistiky hodnotí celkový dojem a všímá si každého pohybu po celou dobu sestavy. Hodnotí charakter sestavy, výraz těla, dynamické změny - vytváření kontrastů, efekty těla a náčiní, využití závodní plochy, jednotka kompozice, spojení, rytmus.

Panel provedení vyžaduje, aby prvky byly provedeny technicky a esteticky dokonale. U gymnastek se očekává, že vybrané prvky je schopna provést bezpečně a technicky dokonale. Veškeré odchylky je nucena rozhodčí penalizovat. Srážky jsou rozděleny na malé, střední a velké chyby určené stupněm odchylky od očekávaného správného provedení. Chyby v provedení jsou penalizovány pokaždé a za každý prvek s chybou.

Celková známka je ve výši 14 bodů. Srážka za artistiku a provedení je společně odečtena od 10 bodů, známka udělena rozhodčí obtížnosti je ve výši 4 bodů.

SLOŽENÍ VÝSLEDNÉ ZNÁMKY		
Výsledná známka = D (max. 4 b.) + E (max. 10 b.) - penalizace (časomíry, pomezí a zodpovědné r.)		
rozhodčí :	D - obtížnost	E - provedení
podskupina :	D1 a D2 (pro mistrovské soutěže D1, D2, D3, D4)	E1, E2, E3, E4
POVINNÁ SESTAVA základního a kombinovaného programu	hodnocené vazby povinné sestavy (8 x 0,5 b.)	Technické chyby a srážky, chyby artistiky, nesoulad s popisem a hudbou
VOLNÁ SESTAVA kombinovaného/základního programu	Min. 3, max. 6 prvků obtížnosti (hodnotí se 5) (5 x 0,5b) 1x vlna/osma (0,5b) 1x taneční krok (0,5b) 1x vyhození s rotací - RISK / pro BZN 1x kombinace 2 rotačních prvků (0,5b)	
způsob hodnocení :	ohodnotí nezávisle	ohodnotí nezávisle

Tabulka 3 - složení výsledné známky pro ZP a KP

1.7 Shrnutí teoretické části

MG je koordinačně estetický sport, jehož podstatou jsou volné a povinné sestavy. V rámci volného programu v linii A jsou sestavy tvořeny a předvedeny dle pravidel Mezinárodní gymnastické federace (FIG). Linií B dělíme dále na program základní a kombinovaný. ZP se vyznačuje povinnými sestavami, zatímco KP je kombinací jedné volné a jedné povinné sestavy dle pravidel KP. Součástí volných sestav jsou povinné prvky obtížnosti jako rovnováhy, obraty a skoky, dále série tanečních kroků, vlny a osmi a v neposlední řadě risky. Základem je tanečnost, soulad pohybu s hudbou a dosažení určité úrovně techniky těla. Podstatou MG je cvičení s náčiním, ale i bez náčiní.

Požadavky na sestavy jsou sice stanoveny, ale vlastní uznání a hodnocení je do značné míry subjektivní a závislé na individuálním pohledu každého rozhodčího. Znalosti a zkušenosti jsou u rozhodčích nepostradatelné.

KPMG funguje na principu propojení základního a volného programu. V ČR se tento program začíná více a více rozšiřovat a roste o něj větší zájem. To lze potvrdit zvyšující se účastí na postupových závodech na MČR neboli Přebory oblastí. Nárůst účasti můžeme vidět nejen u mladších kategorií, kam přicházejí nové gymnastky, ale především u kategorie V. V posledních letech se tato nejstarší kategorie stává čím dál více početnější. V minulých letech se v kategorii žen účastnilo kolem 6-7 gymnastek. Dnes můžeme říci, že tato kategorie patří někdy i mezi ty početnější a obvykle se zde setkáme i se 20 závodnicemi. Můžeme tvrdit, že gymnastky v těchto letech už dosahují určité úrovně, jak techniky těla, tak techniky náčiní. Je pro ně určitou motivací zkoušet nové a zajímavé prvky. Tzv. nad stupeň oproti ZP, jsou bez pochyby volné sestavy, které jsou tvořeny přímo pro každou gymnastku.

2 Cíle a úkoly

Hlavním cílem bakalářské práce je porovnání a zhodnocení výběru prvků obtížnosti volných sestav ve vybraných kategoriích kombinovaného programu linie B na MČR 2022 v Praze. V kombinovaném programu mají všechny prvky stejnou hodnotu bez ohledu na jejich náročnost. Proto bylo předmětem zkoumání, jaké prvky obtížnosti si gymnastky vybírají do svých sestav. Výzkum se zaměřil na to, zda sestavy na vyšších příčkách obsahují spíše prvky jednodušší s perfektním technickým provedením, nebo zda volí prvky obtížnější na úkor jejich kvality, ale celkového lepšího dojmu pro rozhodčí. Taktéž bylo zkoumáno, které prvky obtížnosti se v sestavách nejvíce vyskytují a jejich procentuální zastoupení nejen v jednotlivých kategoriích, ale také napříč všemi kategoriemi. Cílem práce je tedy zjistit, zda se gymnastkám vyplatí do sestav zařazovat prvky obtížnější a různorodější, nebo zda je efektivnější se zaměřit na jednodušší prvky s téměř dokonalým provedením.

Úkoly:

- Sepsat teoretická východiska
- Vybrat kategorie k pozorování
- Provést rozbor volných sestav ve vybraných kategoriích
- Zpracovat data do tabulek
- Expertní posouzení prvků obtížnosti dle kvality provedení
- Komparovat jednotlivé sestavy v jednotlivých kategoriích
- Komparovat prvky obtížnosti napříč kategoriemi
- Vyhodnotit a komparovat získané výsledky

2.1 Výzkumné otázky

1. Umisťují se gymnastky KPMG s prvky s vyšší obtížností v sestavách na předních příčkách na MČR?
2. Jaké prvky obtížnosti měly největší zastoupení ve všech sestavách a v každé kategorii?

3 Metodika práce

Tématem bakalářské práce je porovnání a zhodnocení výběru prvků obtížnosti volných sestav v KPMG na MČR 2022. Jedná se o rok 2022, protože z minulého roku nebyl pořízen oficiální videozáznam. Během této doby se pravidla nezměnila, tudíž lze považovat stále jako aktuální.

Pro výzkum byla vybrána I., III. a V. kategorie KPMG. Celkem se zkoumalo 40 sestav. Vždy se jednalo o top 10 nejvýše umístěných gymnastek.

Zaměřila jsem se pouze na jednotlivé prvky obtížnosti bez hodnocení celkového provedení sestavy. U sestav s náčiním bereme manipulaci náčiní v potaz, ale nehodnotíme ji. Sestavy byly rozebrány nepřímým pozorováním dle videí. Získaná data každé sestavy byly zpracovány do tabulek pomocí excelu. K tomuto kroku bylo přidáno expertní posouzení dle námi určené bodovací škály. Z následného popisu sestav lze vyčíst, jaké prvky byly do sestav vybrány, zda byly prvky obtížnosti provedeny správně, s odchylkami či uznatelné nebyly. Na základě kvantitativního ukazatele bylo zjištěno, jaké prvky a v jakých kategoriích se nejčastěji opakují. Cílem je získat ucelený pohled na to, které prvky jsou v jednotlivých kategoriích nejvíce preferovány společně s technikou provedení. Výsledky výzkumu mohou sloužit jako podklad pro další optimalizaci tréninkových a soutěžních strategií.

Bodovací škála obsahuje čtyři různé hodnoty. Jednotlivé hodnoty jsou zaokrouhleny na celá čísla pro lepší přehlednost. Odpovídají uděleným srážkám, např. malá odchylka za 0,1 bodů, na bodovací škále značíme jako 1.

Při řádném rozboru byla používána odborná terminologie. Během písemného rozboru a popisování jednotlivých sestav se používaly značkové názvy. Značkové názvy jsou uvedeny v „uvozovkách“, dvojný obrat dále popisován pouze jako „obrat“.

3.1 Výzkumný rozbor

Pro zhodnocení a komparaci prvků obtížnosti bylo vybráno 10 nejlépe umístěných gymnastek z I., III., a V. kategorie z MČR 2022. Volná sestava byla rozebrána dle prvků obtížnosti. Jednotlivé prvky obtížnosti každé gymnastky byly zaznamenány do tabulek. Prvky byly následně posouzeny expertem dle kvality provedení a udělena srážka na naší zvolené 4 bodové škále.

3.2 Výzkumné metody

Práce je teoreticko-empirického charakteru. Předmětem je porovnání a zhodnocení výběru prvků obtížnosti každé sestavy. Rozbory sestav jsem prováděla pomocí video rozboru z MČR 2022 v Praze. Získaná data jsem shromáždila do tabulek, které jsem po sléze graficky znázornila. Získaná data získala hodnocení od expertního posuzovatele.

3.2.1 Kvalitativní výzkum

Dle Dismana (2011) je kvalitativní výzkum nenumerické šetření a interpretace sociální reality, přičemž jeho cílem je odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím. Cílem je vytváření nových hypotéz a teorií.

Tento typ výzkumu prokazuje vysokou validitu. Mnohá zkusení se minimalizují zejména tím, že data procházejí menším počtem transformací. Navíc díky tomu, že zkoumání má hloubkový charakter, zvyšuje se šance na porozumění zkoumanému fenoménu. Narážíme však na nízkou reliabilitu, neboť interpretace vycházejí od konkrétního výzkumníka a jsou jím ovlivněny. Kdyby totéž zkoumal jiný výzkumník, došel by možná k odlišným závěrům.

3.2.2 Pozorování

Pro získání podkladů byla zvolena metoda nezúčastněného pozorování. Jedná se o hlavní metodu kvalitativního výzkumu. To znamená, že pozorovatel není přítomen během výzkumu. Výzkum se provádí například ze záznamů. Minimalizuje se tím interakce s pozorovanými subjekty a snaží se získat úplný záznam.

Dle Hendla (2005) je pozorování součástí mnoha výzkumů kvalitativního charakteru.

Dle Švaříčka a Šedřové (2007) se jedná o nepřímé pozorování, při kterém se neocitneme přímo v terénu.

Jůva (2001) pojednává o pozorování jako o procesu sledování a zaznamenávání aktivit a chování jednotlivců nebo skupin a následně analýze těchto pozorování.

Uvedená metoda patří mezi základní způsoby vědeckého zkoumání. Klade vysoké nároky na pozorovatele, neboť jeho objektivita má vliv na získané výsledky. (Kovář & Blahuš, 1973).

Kvantita znamená mnohost, čestnost, množství, velikost. Filozoficky je to cokoli, na co se ptáme otázkou „kolik“? Je to tedy vždy vlastnost, kterou lze změřit a vyjádřit číslem.

3.2.3 *Expertní posouzení*

Jedná se o proces, při kterém odborník (expert) nebo skupina vyhodnocuje určitou situaci, problém na základě svých znalostí a zkušeností v dané oblasti.

Dle Hendla (2008) je úkolem experta zachytit a analyzovat obsah a organizaci znalostí člověka, který je v dané oblasti expertem. Pro potřeby bakalářské práce byla oslovena expertka, která byla vybrána dle splnění klasifikačních tříd a ochoty spolupracovat.

Z těchto údajů lze vyčíst kvalitu provedení a udělená srážka. Následně byly výsledky zpracovány do grafů, kde jsme dokázaly zjistit procentuální zastoupení každé skupiny prvků. Jednotlivé sestavy byly mezi sebou porovnány a díky tomuto bylo možné sestavy vyhodnotit.

3.2.4 *Komparace*

Metodou porovnáváním neboli komparace byly získány výsledky, ze kterých následně vyvozují závěry. Touto metodou lze srovnávat data jak z hlediska kvalitativního, tak i kvantitativního (Kovář & Blahuš, 1973). Tímto způsobem jsem zjišťovala kvalitu provedení jednotlivých prvků a jejich zastoupení v jednotlivých sestavách.

3.2.5 *Analýza*

Analýza dle Hendla (2012) spočívá v rozdělení celku na jednotlivé komponenty a v následném zkoumání, jak tyto komponenty fungují jako relativně samostatné prvky a jaké jsou vztahy mezi nimi. Tato metoda byla použita při pozorování videozáznamů volných sestav u vybraných gymnastek z I., III. a V. kat na MČR 2022.

Analýza dat proběhla pomocí počítačového programu Excel. Získaná data byla hodnocena jednak zvlášť pro každou gymnastku, pro porovnání mezi jednotlivými sestavami, tak i dle kvantitativního hlediska. Pro ukázání procentuálního zastoupení jednotlivých prvků, jsem se rozhodla využívat grafy. Rozhodla jsem se pro grafy výsečové, na kterých to lze přehledně vidět.

3.3 Organizace sběru dat

- Výběr tématu práce – září 2022
- Zadání bakalářské práce – září 2022
- Literární rešerše – prosinec 2023
- Sepsání teoretické části – únor 2024
- Rozbor sestav, sběr dat, tvorba tabulek a grafů – březen až duben 2024
- Sepsání praktické části – duben až květen 2024

4 Praktická část

4. 1. Rozbory sestav

Délka sestav jednotlivkyň je 1:20 – 1:30 min. V tomto čase musí gymnastka stihnout předvést maximálně 6 a minimálně 3 prvky obtížnosti, z každé skupiny prvků. Do celkového hodnocení se jich započítává pouze 5. Skupinami prvků obtížnosti jsou myšleny rovnováhy, obraty a skoky. V rámci jedné sestavy je nutné předvést minimálně 1 sérii tančenicích kroků, kdy každá musí trvat nejméně 8 vteřin bez jakéhokoli přerušení. Dále se v sestavě musí vyskytovat alespoň jeden „risk“. V sestavě bez náčiní se myslí kombinace dvou rotačních prvků za sebou bez přerušení. U sestav s náčiním se jedná o rotaci pod letícím náčiním. Do obtížnosti spadají také vlny a osmi, kterých je neomezené množství. Do celkového hodnocení počítáme pouze jednu.

U rozboru sestav soustředila pouze na prvky obtížnosti jako rovnováhy, rotace, skoky a risky. U těchto prvků máme přesně danou terminologii a je jich omezené množství, oproti sérii tanečních kroků nebo vln. U těchto prvků si gymnastka volí takové pohyby, které sedí přímo gymnastce, tak aby pohyb byl v souladu s hudbou a náčiním.

Vytvoření vlastní bodovací škály, nám umožnilo prvky obtížnosti ohodnotit. Bodovací škála je vytvořena tak, aby se co nejvíce podobala srážkám, které se běžně udělují. Prvky byly hodnoceny expertem – Šárkou Panskou. Šárka Panská je spoluzakladatelka KP i ZP včetně spoluautorka sestav a principu rozhodování a pravidel. Jedna z nejzkušenějších rozhodčích a školitelek kombinovaného a základního programu.

Pokud byl prvek uznán bez srážky, zaznamenala se 0. Pokud se u prvku obtížnosti jednalo o malou odchylku, např. nedopnuté koleno, trajektorie náčiní, lehké vychýlení v rovnováze či prvek proveden v menším rozsahu do 10°, byla srážka udělena 0,1 bodů v tabulce značeno pouze jako 1. Jakmile se jednalo o větší odchylku, do 20°, srážíme 0,3 bodů a v tabulce značíme číslem 3. Číslem 5, značíme prvky, které nebyly provedeny správně a odchylka byla větší než 0,5 bodů. Prvek se tedy „škrtná“, a není uznán.

BODOVACÁ ŠKÁLA	srážka
prvek uznán bez odchylky	0
malá odchylka, do 10°	1
střední odchylka, do 20°	3
prvek neuznán	5

Tabulka 4 - bodovací škála

I. kat.

Gymnastka 1

Gymnastka, která se umístila na 1. místě, měla v sestavě zařazené 2 rovnováhy, 1 obrat a 3 skoky. Jedná se o rovnováhy, které mají celkově v této kategorii největší zastoupení. Jeden obrat na zemi v bočním rozštěpu, který se také vyskytoval téměř u každé gymnastky. Tento prvek byl uznán pouze se srážkou 0,1 za nepropnuté zadní koleno. U všech třech skoků, které se v sestavě vyskytovaly, je zapotřebí dosahovat určité úrovně flexibility, kterou daná gymnastka téměř splňovala. U dálkového a jeleního skoku, byla udělena srážka 0,3 za nedostatečný rozsah. Kombinace 2 rotačních prvků jdoucí po sobě byl zvolen přemet vpřed společně s přemetem stranou bez srážky. Dle expertního posouzení byly všechny prvky uznány s různými odchylkami od perfektního provedení. Dle námi určené bodovací škály byla udělena srážka ve výši 7.

Gymnastka 2

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	rovnováha stoj s vysokým unožením	0
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvojný obrat v bočním rozštěpu	1
	dálkový skok	3
	jelení skok	3
	skok s roznožením	0
	R - přemet vpřed + přemet stranou	0
	celkem srážek	7

Tabulka 5 - I.kat. gymnastka 1

V následující sestavě jsme zaznamenaly 2 rovnováhy, 2 obraty a 2 skoky. Gymnastka se umístila na 2. místě. Udělena srážka byla taktéž 7. Opět se v této sestavě vyskytovaly prvky, které vyžadují značnou úroveň flexibility nejen dolních končetin. Jedná se váhu záklonmo, která byla provedena bez chyby. Rovnováha ve stoji s vysokým unožením bez dopomoci se srážkou 0,1 za lehké vychýlení spodní nohy. Dálkový skok bez srážky a jelení skok opět za 0,1 bodů. Opakoval se obrat v bočním rozštěpu, kde došlo ke ztrátě tvaru během obratu, a tudíž byl prvek neuznán. Druhý obrat byl zvolen se skrčením přednožmo, a srážka 0,1 za nepřesné přinožení. Jako risk přemet vpřed + přemet stranou.

Gymnastka 3

U gymnastky na 3. místě byly uděleny srážky o něco vyšší, a to ve výši 17. Prvky obtížnosti nebyly většinou dokončeny nebo neměly správný tzv. tvar. Myslí se tím nedotočený obrat o 360°, ztráta rovnováhy nebo pád z rovnováhy. Jedná se o rovnováhu se skrčením únožmo nebo obrat se skrčením přednožmo. I u skoků jsme zaznamenaly větší odchylky od perfektního provedení. U jeleního skoku srážka za rozsah do 20° u „kozáčka“ obdobně. Obrat na zemi v bočním rozštěpu byl uznán se srážkou 0,3 za střední odchylku v rozsahu. V sestavě se vyskytovaly o něco lehčí prvky, co se týče úrovně flexibility. Jako risk byl zvolen čertík s obratem společně s přemetem stranou.

Gymnastka 4

Stejně jako v předchozí sestavě se nám vyskytují 2 rovnováhy, 2 obraty a 2 skoky, jak je tomu nejčastěji. Rovnováhy byly zvoleny ve stoji s přednožením a stoj s vysokým unožením s dopomocí. Oba prvky se srážkou 0,1 za malé odchylky, jako nepropnutá kolena. Oba obraty měly bohužel odchylku větší než je 0,3 bodů, proto nebyly uznány. Obrat se skrčením přednožmo nebyl dotočen a obrat na zemi v bočním rozštěpu neměl dostatečný rozsah a ztráta tvaru. Celková srážka byla udělena ve výši 20.

Gymnastka 5

Oproti předchozím sestavám se u gymnastky 5 vykytovaly prvky jednodušší. Jedná se o váhu předklonmo, rovnováha s přednožením nebo nůžkový skok. Risky byly zařazeny dva. Dvojný obrat obounož společně s kotoulem vpřed a přemet vzad + „kolébka“. Jedná se o prvky technicky jednodušší a především nevyžadují vyšší úroveň flexibility. Dále obrat se skrčením přednožmo, obrat v bočním rozštěpu a jelení skok. Všechny byly expertem uznány s odchylkami. V součtu jsme se dostaly na srážku ve výši 13. U jeleního skoku srážka 0,3 za rozsah, stejně tak u skoku nůžkového.

Gymnastka 6

Gymnastka 6 se se svou sestavou umístila na 6. místě. Po rozboru bylo zjištěno, že tato sestava obsahovala prvky mnohem náročnější, než jsme viděli v předešlých sestavách. Konkrétně se jedná o výdrž „cep“, obrat s vysokým přednožením s dopomocí a neobvyklý skok „přípatka“. I přes jejich vyšší náročnost, nebyl uznán pouze obrat s vysokým přednožením, který nebyl otočen o minimálně 360°. Dále v sestavě byla oblíbená rovnováha v této kategorii, a to rovnováha s vysokým unožením, obrat na zemi

v čelném rozštěpu, jelení skok. Jako risk, zde byly vybrány dvě různé kombinace. Jedná se o dvojný obrat obounož společně s přemetem vpřed a přemet stranou společně s „kolébkou“ Téměř všechny prvky byly uznány s odchylkou 3. I přes náročnost této sestavy byla udělena srážka 15.

Gymnastka 7

Do sestavy byly zařazeny více obvyklé prvky. Jedná se o rovnováhu ve stoji s vysokým unožením s dopomocí, rovnováha ve dřepu s přednožením, obrat na zemi v bočném rozštěpu, obrat se skrčením přednožmo, jelení skok a „kozáček“. Jde o prvky jednodušší, ale přesto byly uděleny srážky. U rovnováhy ve stoji s vysokým unožením chyběla „stop-pozice“ a byla vysazená pánev, tedy nesplňovala vyžadovaný tvar. Stejně tak byla ztráta tvaru u obratu na zemi v bočném rozštěpu. Risk byl vybrán „čertík“ s „přesedem“ bez srážky. Celková srážka byla udělena 18.

Gymnastka 8

Podobně jako u předchozí gymnastky, se v této sestavě vyskytovaly nejčastěji používané prvky celkově. Jedná se o rovnováhu ve stoji s vysokým unožením, rovnováha ve stoji s přednožením, obrat na zemi v bočném rozštěpu, obrat se skrčením přednožmo, jelení skok a nakonec skok „skoba“. Jako risk byly zvoleny 2 různé kombinace. První risk byl dvojný obrat obounož společně s kotoulem vpřed a přemet stranou s kotoulem vzad. V sestavě nebyl uznán obrat se skrčením přednožmo, kvůli nesplňující rotaci o 360° a skok „skoba“ kvůli chybějící letové fázi a nesplňující požadovaný tvar skoku. U zbylých prvků obtížnosti si gymnastka 8 vedla velmi slušně bez dalších velkých srážek. Celková srážka činila 14.

Gymnastka 9

Prvky u gymnastky 9 byly provedeny velmi nepřesně. Jednalo se o obrat v bočném rozštěpu s odchylkou do 20° a dále o rovnováhu, kde chyběla „stop-pozice“. Obrat se skrčením přednožmo byl neuznatelný kvůli následnému pádu a skok „skoba“ kvůli neudrženému tvaru během letové fáze. Opět jsme v sestavě mohli vidět 2 různé kombinace risků. Jedná se o přemet vpřed s kotoulem vzad a dvojný obrat obounož s „přesedem“. S touto nepřesností byla udělena srážka 20, což je jedna z vyšších známek. Celkové umístění gymnastky bylo 9. místo.

Gymnastka 10

Oproti předešlé sestavě, se u gymnastky 9 nevyskytovaly žádné hrubé chyby ani nové prvky. Jedná se o rovnováhy ve stoji s přednožením a rovnováhu ve dřepu s přednožením, které byly bez odchylky. Odchylky od perfektního provedení byly až u obrátů na zemi v bočném rozštěpu, u obratu se skrčením přednožmo a u dálkového skoku. U těchto prvků jsme mohli zaznamenat odchylku do 20°. Jelení skok s risky byly uznány bez udělení srážky. Celkové umístění činilo 10. místo a srážka sestavy byla 10.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj přednožit	0
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvojný obrat v bočném rozštěpu	3
	dvojný obrat skrčit přednožmo	3
	dálkový skok	3
	jelení skok	3
	R - přemet stranou + "přesed"	0
	R - dvojný obrat obounož + kotoul vpřed	0
	celkem srážek	12

Tabulka 6 - I.kat - gymnastka 10

III.kat

Gymnastka 1

Gymnastka 1 se umístila na 1. místě. Celkem sestava obsahovala 2 rovnováhy, 2, obraty a 2 skoky, jak je tomu obvykle. Dle expertního posouzení byly téměř všechny prvky obtížnosti uznány bez jakékoli odchylky. Jedná se rovnováhu ve stoji předklonmo, rovnováha ve dřepu s přednožením, dvojný obrat se skrčením únožmo a skok „kozáček. Jako risky zde byly vybrány 2 různé kombinace rotací. Jedná se o dvojný obrat obounož společně s kotoulem, který byl taktéž bez srážky a čertík s obratem, taktéž bez srážky. Gymnastce nebyl uznán obrat „attitude“, kde byla velká odchylka od tvaru prvku. Jelení skok byl uznán s větší odchylkou. Celková srážka byla udělena 9. Celkově sestava obsahovala prvky obtížnosti jednodušší, kde nebylo potřeba dosahovat vyšší úrovně flexibility.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	váha předklonmo "téčko"	3
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvojný obrat skrčit únožmo	0
	dvojný obrat pokrčit zánožmo "attitude"	5
	skok "kozáček"	0
	jelení skok	3
	R - dvojný obrat obounož + kotoul vpřed	0
	R - čertík s dvojným obratem	0
	celkem srážek	11

Tabulka 7 - III.kat - gymnastka 1

Gymnastka 2

Na druhém místě se umístila sestava se stejně vysokou srážkou, a to 9. Sestava obsahovala prvky technicky a pohyblivostně těžší. Jedná se rovnováhu ve stoji s vysokým unožením s dopomocí se srážkou za tvar prvku do 10°, o rovnováhu se zanožením s předklonem nebo a dálkový skok. Kromě obratu se pokrčením zánožmo a skoku „skoba“ byly všechny prvky uznány a menší odchylkou. Tyto prvky nebyly uznány kvůli nedodržení tvaru během provádění prvku. Risky zde byl 2. První risk byl dvojný obrat obounož se srážkou 1, kvůli trajektorii letícího náčiní. Druhý risk bez srážky, a tím je přemet vpřed.

Gymnastka 3

Sestava obsahovala podobné prvky jako sestava na 2. místě. Prvky bez odchylky nebo jen s malou srážkou byly rovnováha ve stoji s vysokým unožením s dopomocí, rovnováha ve stoji s vysokým zanožením s předklonem a s dopomocí a dálkový skok. Neuznatelným prvkem byl obrat „attitude“. Opět nebyl zachován tvar během provádění prvků, což je stále opakující se chyba. Risk zde byl zvolen „přesed“, bez srážky. Celková srážka činila 11.

Gymnastka 4

Sestava na 4. místě obsahovala zajímavé a neobvyklé prvky. Jedná se o váhu záklonmo, „obrat na zádech“ nebo obrat „podmetenka“. V sestavě dle expertního posouzení nebyl uznán obrat „podmetenka“ a výdrž ve stoji se skrčením zánožmo s dopomocí, kde nebyla uznatelná manipulace náčiní. Jelení skok byl proveden se střední odchylkou. Veškeré další prvky včetně obou risku byly uznány. S celkovou srážkou 14.

Gymnastka 5

Gymnastka se umístila na 5. místě. Sestava obsahovala více obvyklé prvky jako jelení skok, dálkový skok, obrat se skrčením únožmo, rovnováha ve stoji se skrčením zánožmo s dopomocí nebo rovnováha ve stoji s pokrčením zánožmo. V sestavě nebyl expertem uznán pouze jeden prvek, a to obrat s pokrčením zánožmo, kvůli pádu z obratu. Jako risk byl vybrán přemet stranou a druhý dvojný obrat obounož. Celková srážka činila 10.

Gymnastka 6

Sestava na 6. místě obsahovala pár neobvyklých prvků. Jedná o rovnováhu „italské fouetté“ a obrat „fouetté“. I přes náročnost techniky těchto prvků, byly expertem uznány s malou nebo střední srážkou. Dále jsme v sestavě mohli zaznamenat rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s dopomocí, dálkový skok a 2 risky. Jedná se o přemet vzad a přemet vpřed, které byly téměř bez srážky. Prvky obtížnosti, které nebyly v sestavě uznatelné, byly obrat „attitude“ a skok „skoba“. Celková srážka byla 15.

Gymnastka 7

V sestavě gymnastky 7 byla srážka o něco nižší, a to 8. Prvky obtížnosti byly technicky lehčího charakteru a celkově nevyžadovaly vyšší stupeň flexibility, kromě rovnováhy „cep“. Expertem byly uznány všechny prvky s menšími odchylkami. Sestava obsahovala tři rovnováhy. Jedná o rovnováhu ve stoji předklonmo, stoj přednožit a se skrčením zánožmo s dopomocí neboli „cep“. Rovnováhy byly provedeny téměř bez srážek. Jako skoky byly vybrány „kozáček“ a jelení skok se střední odchylkou. Obrat zde byl vybrán pouze jeden, a to obrat se skrčením přednožmo a menší odchylkou kvůli nepřesnému přinožení.

Gymnastka 8

Sestava z 8. místa byla celkem různorodá, protože se v sestavě našly prvky jednodušší, jako rovnováha se skrčením únožmo, obrat se skrčením přednožmo, jelení skok nebo risk jako dvojný obrat obounož. Zároveň ale obsahovala i prvky těžší jako rovnováha se skrčením zánožmo s dopomocí, obrat „podmetenka“ nebo dálkový skok. I přes to, že se uznává jeden risk, gymnastka jich měla v sestavě zařazené 3. Všechny byly provedeny bez srážky. Prvek, který nebyl uznán, byl jelení skok, kvůli chybějící letové fázi. Celkem zde byla udělena srážka 11.

Gymnastka 9

V sestavě gymnastky 9 se objevilo spoustu zajímavých prvků obtížností, které nejsou moc obvyklé. Obraty, které byly bohužel neuznatelné kvůli jejich nedotočení, byly se skrčením přednožmo a s vysokým přednožením s dopomocí. Rovnováhy byly uznatelné obě se střední srážkou, kvůli poposkočení. Jedná se o rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s předklonem a s dopomocí a promenáda ve vysokém unožení s dopomocí. Dále dálkový skok bez srážky a jelení skok s odchylkou do 20°. Celková srážka byla 19.

Gymnastka 10

Gymnastka na 10. místě získala celkovou srážku 17. V sestavě jsme mohli vidět rovnováhy, které vyžadují určitý stupeň flexibility. Mluvíme o rovnováze ve stoji s vysokým zanožením a dopomocí nebo rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s předklonem a s dopomocí. Jako risk zde byl zvolen přemet vpřed, bez srážky. Celkem jsme zde měli 3 neuznatelné prvky. Jedná se o obrat se skrčením únožmo, mimo osu a následný pád. Obrat „attitude“ nebyl dotočen a skok „skoba“ neměl letovou fázi.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj s vysokým zanožením s dopomocí	0
	rovnováha stoj s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí	1
	dvojný obrat skrčit únožmo	5
	dvojný obrat porčit zanožmo "attitude"	5
	dálkový skok	1
	skok "skoba"	5
	R - přemet vpřed	0
	celkem srážek	17

Tabulka 8 - III.kat - gymnastka 10

V.kat

1. provedení

Gymnastka 1

Gymnastka na 1. místě měla sestavu velmi různorodou a obsahovala zajímavé prvky, které nejsou v V. kategorii obvyklé. Celková srážka byla udělena 8. Sestava obsahovala prvky technicky těžší, kde se vyžaduje určitá úroveň flexibility. Jedná se například o rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s předklonem, rovnováha ve stoji se skrčením zánožmo s dopomocí, obrat s vysokým přednožením s dopomocí, „dálková ronda“. Jedním z nejzajímavějších a neobvyklých prvků jsme mohli zaznamenat skok „butterfly“. Celkově byly v sestavě všechny prvky uznány s menšími či středními odchylkami. Jednalo se například o chybějící „stop-pozici“ nebo nepřesné přinožení. Byly zde zařazeny 2 různé rotace pod letícím náčiním. A to „přesed“ nebo dva dvojně obraty obouoř za sebou, oba provedeny bez srážky.

umístění	prvky obtáženosti	srážky
1.	rovnováha stoj s vysokým zanožením s předklonem	1
	rovnováha "cep"	3
	dvojný obrat s vysokým přednožením s dopomocí	1
	obrat "fouetté"	0
	skok "dálková ronda"	0
	skok "butterfly"	3
	R - dvojný obrat sedem skrčmo "přesed"	0
	R - 2x dvojný obrat obouoř	0
	celkem srážek	8

Tabulka 9 - V. kat 1 - gymnastka 1

Gymnastka 2

Na druhém místě se umístila sestava, která měla prvky jednodušší. Všechny prvky byly technicky správně provedené s nejmenšími odchylkami. Sestava obsahovala rovnováhu ve stoji s přednožením, obrat ve dřepu s přednožením a risk čertík s obratem a kotoul vpřed. Rovnováha ve stoji s pokrčením zánožmo, obrat „fouetté“, dálkový a jelení skok byly prvky s malou odchylkou. Celková srážka byla udělena 4.

Gymnastka 3

V sestavě gymnastky 3 jsme mohli zaznamenat rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí, dálkový skok a risk přemet vpřed bez odchylky. Prvky s odchylkou byly rovnováha „italské fouetté“, nepřesná poslední fáze, obrat „fouetté“, kde bylo poposkočení, obrat se skrčením únožmo bez přesného přinožení. Jelen byl označen jako neuznatelný kvůli chybějící letové fázi. Sestava se srážkou 10 se umístila na 3. místě.

Gymnastka 4

Sestava na 4. místě obsahovala různorodější prvky jako skok „roznožka“, vysoké unožení s dopomocí nebo dvojný risk v podání dvojného obratu obounož společně s „přesedem“. Kromě obratu s pokrčením zánožmo, který byl točen mimo osu s následným vychýlením a pádem, byly všechny prvky uznány. Celková srážka byla udělena 10.

Gymnastka 5

Sestava gymnastky 5 obsahovala prvky obtížnosti výrazně jednodušší. Jedná se váhu předklonmo, obrat se skrčením únožmo, příklepový skok nebo skok „luftka“. Zajímavým prvkem lze vybrat „obrat na zádech“. Celková srážka této sestavy byla 10. V rovnováze „italské fouetté“ byla udělena srážka za poskočení, v risku za nepřesné chycení náčiní a dotyk těla. Příklep uznán se střední odchylkou kvůli tvaru.

Gymnastka 6

Sestava obsahovala rovnováhu „attitude“, rovnováhu ve stoji se skrčením zánožmo s dopomocí, obrat s pokrčením zánožmo, obrat „fouetté“, dálkový a jelení skok a risky jako přemet vpřed nebo kotoul vpřed. S celkovou srážkou 11. Neuznatelným prvkem byl jelení skok, kde chyběla letová fáze. U výdrže a rovnováhy bylo poposkočení.

Gymnastka 7

Sestava na 7. místě obsahovala prvky obtížnosti, které jsou pro tuto kategorii velmi typické. Prvky byly uznány všechny, ale s odchylkami. Celková srážka byla 13. Jedná se o prvky jako rovnováha „attitude“ s odchylkou do 10°, rovnováha s vysokým zanožením s předklonem a s dopomocí taktéž, obrat „attitude“ s lehkým vychýlením mimo osu a obrat „fouetté“. U obou skoku srážka za nedostatečný rozsah s odchylkou do 20°. Risk byl zvolen kotoul vpřed a malou srážkou za nepřesné chycení.

Gymnastka 8

Sestava gymnastky 8 sestava obsahovala prvky jednodušší. Většina z nich byla provedena správně, téměř bez odchylky. Tomu také odpovídá udělena srážka, která činila 7. Sestava obsahovala rovnováhu a obrat v přednožení, váhu předklonmo, obrat se skrčením úožmo, jelení skok a skok „luftka“. Risky zde byly opět dva – dvojný obrat obounož a kotoul vpřed.

Gymnastka 9

Opět se setkáváme se sestavou, která obsahuje prvky obtížnosti technicky jednodušší. Patří sem váha předklonmo, rovnováha „italské fouetté“ a rovnováha ve stoji se skrčením úožmo, obrat se skrčením úožmo, jelení skok a skok „luftka“. Celková srážka činila 7. Kromě jeleního skoku, který byl bez letové fáze, byly všechny prvku uznány.

Gymnastka 10

Celková srážka sestavy byla dle expertního posouzení 15. Nebyl uznán jeden prvek, a to skok „jelení ronda“. U tohoto skoku měla gymnastka výrazně pokrčené zadní koleno a během provedení skoku chyběla letová fáze. Ostatní prvky byly uznány s odchylkami. Mohli jsme vidět obrat „fouetté“ se střední srážkou za poposkočení nebo risk přemet vpřed se srážkou za nepřesné chycení náčiní a dotyku těla. Se střední odchylkou byl jelení skok. Bez odchylky byly prvky jako obrat se skrčením úožmo a s rovnováhou ve stoji s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí, kde byla pouze malá srážka za lehké vychýlení dolní končetiny.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí	0
	rovnováha "attitude"	1
	dvojný obrat se skrčením přednožmo	0
	obrat "fouetté"	3
	dálkový skok	3
	skok "jelení ronda"	5
	R - přemet vpřed	3
	R - 2x dvojný obrat obounož	0
	celkem srážek	15

Tabulka 10 - V.kat 1 - gymnastka 10

2. provedení

Gymnastka 1

V druhém provedení se některé prvky opakují, ale objevilo se tu i pár nových. Gymnastka dostala celkovou srážku 11. Se srážkou předvedla rovnováhu ve stoji s vysokým přednožením s dopomocí, kde chyběla „stop – pozice“. Se stejnou srážkou byl předveden obrat s pokrčením zánožmo a obrat „fouetté“, kde se vyskytlo malé poposkočení. Další prvky téměř bez srážky.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	rovnováha stoj s vysokým přednožením s dopomocí	3
	rovnováha "italské fouetté"	0
	obrat "fouetté"	3
	dvojný obrat "attitude"	3
	dálkový skok	0
	skok "dálková ronda"	1
	R - kotoul vpřed	1
	R - "přesed"	0
	celkem srážek	11

Tabulka 11 - V.kat 2 - gymnastka 1

Gymnastka 2

Gymnastka v druhé sestavě zakomponovala téměř stejné prvky obtížnosti jako u první sestavy. V této sestavě si vedla téměř obdobně. Kromě obratu ve dřepu, který nebyl otočen o 360°, byly uznány všechny prvky obtížnosti. Jako neobvyklý skok byl zařazen prošvihávaný jelen. Celková srážka této sestavy byla 11.

Gymnastka 3

V druhém provedení volné sestavy jsme mohli vidět opět obdobné prvky. Až na rovnováhu „italské fouetté“, kde bylo výrazné poskakování a prvek proveden mimo osu, si gymnastka vedla velmi dobře a její prvky byly uznatelné. Celkovou srážku získala 10.

Gymnastka 4

Celková srážka v druhém provedení činila 14. Gymnastka se dopustila dvou velkých chyb. Jedná se nedotočený a tedy neuznatelný obrat ve dřepu s přednožením a poté risk s přemetem vpřed. Vyhozené náčiní letělo příliš daleko a gymnastka byla nucena za ním udělat několik kroků s následným nepřesným chycením a bouchnutí švihadla o zem. Veškeré další prvky byly uznány.

Gymnastka 5

Gymnastka 5 zvolila naprosto totožné prvky obtížnosti jako v první sestavě. Předvedla i obdobný výkon a srážka činila 7. Jediným neuznatelným prvek byl obrat se skrčením přednožmo, který nebyl dotočen.

Gymnastka 6

Gymnastka 6 si vedla v druhém provedení značně lépe. Jako jediná v této kategorii zvolila rovnováhu ve stoji s vysokým zanožením s dopomocí, který byl na jeho náročnost proveden bez odchylky. Dále se v sestavě objevoval typický dálkový a jelení skok, rovnováha „attitude“, stejně tak obrat, a obrat se skrčením únožmo. Jako risk zvolila „přesed“ a dvojný obrat obounož. Neuznatelným prvkem byl jelení skok, kterému chyběla letová fáze. Celková srážka činila 10.

Gymnastka 7

I u gymnastky 7 se nám objevil neobvyklý skok „butterfly“. Celková srážka činila 10. Veškeré zařazené prvky byly uznány, jen pár z nich se středními odchylkami. U skoku se jednalo o odchylku do 20° a u obratu „fouetté“ za srážku provádění obratu lehce mimo osu s následným nepřesným přinožením.

Gymnastka 8

Stejně jako v prvním provedení gymnastka zařadila naprosto totožné prvky. Prvky byly předvedeny bez větších odchylek až na 2 velké chyby a tudíž 2 neuznatelné prvky. Jedná se obrat se skrčením únožmo, který nebyl dotočen a risk. U risku dvojný obrat obounož se gymnastka dopustila pádu náčiní. V sestavě ale měla zakomponované 2 risky, tudíž o tento prvek nepřišla a byla udělena pouze srážka. Celková srážka činila 12.

Gymnastka 9

Stejnou taktiku volila i gymnastka 9, kde se prvky opět opakovaly. I přes zařazení pár jednodušších prvků nebyl některý z nich uznán. Konkrétně se jedná o skok „luftka“. Kde se gymnastka dopustila špatného odrazu, prvek byl mimo osu, nepřesný tvar a doskok. Ostatní prvky byly uznány pouze s menší odchylkou. Jako risk zvolila těžší variantu, a to dvě jdoucí rotace po sobě – dvojný obrat obounož + kotoul vpřed provedeno bez srážky. Celková srážka byla 9.

Gymnastka 10

Gymnastce na 10. místě se v druhém provedení tolik nedařilo. Měla nedotočený obrat, s následnou ztrátou rovnováhy a pádem, myslí se tím obrat „fouetté“, který nebyl uznatelný. Dále rovnováhu ve stoji se skrčením přednožmo, která musí být provedena ve výponu, a tomu tak nebylo. Obrat s pokrčením zánožmo a jelenová ronda se střední srážkou. Celková srážka činila 17.

umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj skrčit přednožmo	5
	váha předklonmo "téčko"	1
	dvojný obrat s pokrčením zánožmo "attitude"	3
	obrat "fouetté"	5
	dálkový skok	0
	skok "jelení ronda"	3
	R - dvojný obrat obounož	0
	R - kotoul vpřed	0
		17

Tabulka 12 - V.kat 2 - gymnastka 10

5 Výsledky a Diskuze

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat výběr prvků obtížnosti, jejich komparace v jednotlivých kategoriích a hodnocení. Záměrem bylo zjistit, zda výběr prvků má vliv na umístění. Zda gymnastky zařazují spíše těžší prvky, které mohou být pro rozhodčí zajímavější nebo se soustředí na jednodušší, ale technicky precizně provedeny. Je potřeba zmínit, že v kombinovaném programu mají všechny prvky obtížnosti stejnou hodnotu, bez ohledu na jejich obtížnost provedení.

Dle získaných výsledků bylo v I. kategorii zjištěno, že prvky obtížnosti u jednotlivých gymnastek se velmi často opakují. Jelikož se jedná o nejmladší kategorii v tomto programu, všechny gymnastky dosahují velmi podobné úrovně. Dle expertního posouzení se s nejmenší udělenou srážkou opravdu umístila gymnastka 1 následně gymnastka 2. Je nutno říci, že obě gymnastky měli v sestavách zařazené prvky poněkud těžší. Následující gymnastky dosahovaly podobné úrovně. Obtížnost prvků byla proměnlivá a většinou se jednalo o kombinaci lehčího a těžšího prvku obtížnost.

V I. kategorii lze říci, že obsahovala nejrozmanitější risky a rovnováhy. Jelikož u risků v sestavách bez náčiní se jedná o kombinaci 2 rotačních prvků, gymnastky mají obrovskou škálu, ze kterých lze vybírat a celkově kombinovat. Proto se dá říci, že každý „risk“ jsme mohli zaznamenat téměř jen jednou. Nejčastější kombinací bylo „šené“ s kotoulem vpřed, které se vyskytovalo z 23%. Nejčastěji opakující se rovnováha byla ve stoji s vysokým unožením s dopomocí, která měla zastoupení z 33%, Poté rovnováha ve stoji s přednožením. Hned u prvních dvou nejčastěji volených rovnovážných poloh lze říci, že se jedná naprosto o rozdílné rovnováhy, co se týče flexibility. Mezi méně oblíbené lze zařadit například rovnováhu „cep“, váhu záklonmo nebo rovnováhu ve stoji s vysokým unožením bez dopomoci. Jedná o prvky, které vyžadují určitou zkušenost a flexibilitu dolních končetin a zad. Technicky patří mezi těžší prvky. U obrátů má jednoznačně největší zastoupení obrat v bočném rozštěpu na zemi, který má až 50% zastoupení. Jedná o obrat, který opět vyžaduje určitou úroveň flexibility, kterou gymnastky v této kategorii téměř vždy dosahují. Obrat v bočném rozštěpu se obvykle v jiné kategorii nevyskytuje. Jelení skok, dálkový skok společně se skokem „skoba“ patří mezi nejčastěji opakované skoky. Nejoblíbenějším skokem je jelení skok, který má zastoupení z 48%. I přes to, že skoky byly kolikrát neuznatelné, gymnastky je měli v sestavách zakomponované. V závěru lze říci, že častokrát byly prvky voleny v poměru 3 rovnováhy, 1 obrat a 2 skoky. Častokrát se vyskytovali i 2 různé kombinace risků.

U nejmladších lze říci, že obvykle gymnastky, které se umístily na vyšších příčkách, mají zařazené prvky těžší. V této kategorii se většinou do sestav zařazují prvky obtížnosti takové, které gymnastka s největší pravděpodobností zvládne. Je potřeba zmínit, že kolikrát nebyly uznatelné ani prvky jednodušší jako například obrat v bočním rozštěpu na zemi. Nebo také, některé prvky obtížnosti technicky těžší i přesto, že nebyly uznatelné

Dle mého názoru konkrétně v této kategorii nehraje velkou roli výběr prvků, ale především jejich technické provedení. Jak už bylo zmíněno výše, jedná se o nejmladší kategorii, kde se gymnastky věnují moderní gymnastice poněkud krátkou dobu a jejich výkonnost je téměř obdobná.

Ve III. kategorii, stejně jako u I. kategorie, jsme největší různorodost zaznamenali u rovnovážných tvarů a naopak nejmenší rozptyl u skoků. Podle pozorování a získaných výsledků se nám zde ukázalo, že ne vždy gymnastky na vyšších příčkách zařazují prvky těžší. Jak lze vidět v příloze 2, gymnastka 1 zařadila prvky jednoduššího charakteru. U vybraných prvků se nevyžaduje velká flexibilita zad ani dolních končetin. Dle expertního posouzení provedla gymnastka téměř všechny prvky pouze se střeními odchylkami a tudíž nám jednu z myšlenek - gymnastky volí prvky takové, které dokáže technicky správně provést bez udělení srážky. Oproti tomu gymnastky 2 a 3 volily prvky těžší a pro rozhodčí určitě zajímavější. Po rozboru a hodnocení expertem byla srážka velmi nízká a naopak nám potvrzuje myšlenku, která tvrdí: gymnastky na vyšších příčkách zařazují do sestav prvky těžšího charakteru. Obecně lze říci, že v této kategorii se téměř žádná gymnastka „nebála“ zařazovat prvky technicky těžší a často se nám opakovaly prvky, které vyžadují dosažení určité úrovně kloubní pohyblivosti. Jak zmiňuji níže, největší rozptyl lze zaznamenat u „risků“. I přesto, že do celkového hodnocení se počítá pouze jeden povedený risk, gymnastky měly většinou zařazené dva různé risky. V pořadí většinou lehčího a těžšího rotačního prvku. Děje se tomu tak z taktického hlediska, kdy první povedený risk se automaticky uzná a druhý už není potřeba provádět. V této kategorii se ale nestalo, že by některé z top 10 gymnastek se tento prvek nepovedl.

V této kategorii byly nejrůznorodější opět rovnováhy. Spoustu rovnovážných tvarů jsme mohli zaznamenat pouze jednou, maximálně 2x. Největší zastoupení měla rovnováha „cep“ z 18%, stoj s vysokým unožením s dopomocí z 14% nebo stoj s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí také z 14%. V této kategorii gymnastky už prokazují

značnou zkušenost s technikou těla, tudíž volí prvky náročnější. Jedná se o rovnováhy, které vyžadují značnou úroveň flexibility ramen, zad i dolních končetin. Oproti těmto rovnovážným polohám se v sestavách vyskytovaly rovnováhy značně jednodušší. Jedná se například o dřep s přednožením, váha předklonmo, stoj se skrčením únožmo. Po rozboru lze říci, že gymnastky často volily kombinaci jednodušší a těžší rovnováhy. Oproti předešlé kategorii jsme u obrátů viděli bezpochyby větší různorodost. Celkově lze říci, že gymnastky vybíraly zajímavé obraty. Jedná se o obrat na zádech, „fouetté“, „podmetenka“ nebo obrat s vysokým přednožením s dopomocí. Nejčastěji opakovaným obratem byl obrat „attitude“, který se objevil téměř u třetiny gymnastek. Jeho procentuální zastoupení bylo 32%. Po rozboru sestav jsme si ale všimli, že i přes jeho vysoké zastoupení se gymnastkám většinou nedařil a rozhodčí ho neuznávaly. Obrat „attitude“ patří mezi obraty těžší, ale přesto si ho gymnastky do sestav volí. Druhým neoblíbenějším obratem byl obrat se skrčením únožmo, který patří mezi tzv. „jistotu“. Velmi malá různorodost byla u skoků. Stejně zastoupení měl skok dálkový a jelení po 37%. Co je ale zajímavé zmínit, že u „risků“ jsme zaznamenaly docela velký rozptyl. Některé gymnastky volily jednodušší cestu, jako například dvojný obrat obounož, kotoul vpřed nebo čertík s obratem. Naopak jsme ale viděli i prvky těžší jako přemet vpřed, přemet vzad nebo dvě různé rotace za sebou. Risk přemet vpřed, který patří mezi neoblíbenější v této kategorii má zastoupení z 33%. Celkově lze říci, že jsme mohli zaznamenat prvky těžší.

V V. kategorii neboli v kategorii žen byla největší různorodost vůbec. Jak u rovnovážných tvarů, obrátů, tak i skoků a „risků“. Jelikož v této kategorii je poněkud velký věkový rozptyl, gymnastky dosahují různé úrovně a podle toho si vybírají prvky obtížnosti do svých sestav. V. kategorii žen se ale očekává, že nejstarší gymnastky jsou nejzkušenější a budou volit prvky těžšího charakteru. Opak je ale pravdou. Po rozboru lze říci, že část gymnastek vyšší úroveň splňuje a druhá část naopak. Viděli jsme obtížnější prvky především u gymnastky 1 (viz. příloha 3), ale také prvky mnohem jednodušší například u gymnastky 5 (viz. příloha 3). Po rozboru a expertním posouzení je potřeba zmínit, že i přes udělení u gymnastky 2 nižší srážky, byla na prvním místě gymnastka se srážkou vyšší. Při porovnání sestav si lze všimnout, že obě gymnastky volili naprosto rozdílné prvky obtížnosti a tudíž i jejich náročnost. Rozdíl v obtížnosti sestav jsme mohli vidět napříč všemi sestavami. Gymnastky volily prvky jednodušší, ale i těžší. Lze říci, že ne vždy se vyplatilo zvolit jednodušší prvek, protože kolikrát nebyl uznatelný.

U většiny gymnastek, které zvolily prvky obtížnosti těžšího charakteru, byly prvky uznatelné. Celkově lze říci, že gymnastky se snaží zařazovat takové prvky, které technicky zvládnou bez jakékoli odchylky.

Některé gymnastky volily prvky opravdu tzv. „na jistotu“, tak aby prvek byl uznatelný. Některé se experimentovat nebály a mohli jsme díky tomu vidět prvky opravdu zajímavé. Jelikož se jedná o kategorii nejstarších a v podstatě nejzkušenějších gymnastek, očekává se od nich určitá úroveň, odvaha. Mezi nejčastější rovnovážné tvary patří například „téčko“ z 19%, „italské fouetté“ také z 19%, „cep“ za 14% nebo rovnováha ve stoji s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí také z 19%. Jedná se o prvky těžší až na rovnováhu „téčko“. U obrátů měl největší zastoupení obrat se skrčením únožmo z 26%, obrat „attitude“ z 27% nebo „fouetté“ z 21%. Opět se jedná o kombinaci těžké a lehké varianty. Stejně tomu tak bude o skoků. Mezi těžší variantu, kde je potřeba dosahovat určité flexibility patří dálkový skok oproti „luftce“, kde se žádná flexibilita nevyžaduje. Největší zastoupení měl bezpochyby dálkový skok z 35%, hned za ním jelení skok z 30%. Skok „luftka“ má zastoupení z 15%. Nejoblíbenějším riskem byl kotoul vpřed nebo „přesed“, oba z 28%. Celkově lze říci, že gymnastky většinou volili kombinaci lehkého a těžšího prvku. Co se týče risků, gymnastky většinou volily dvě různé rotace. Děje se to z taktického hlediska, kdyby se případně jeden z risků nepovedl.

Největší rozptýl prvků obtížnosti, co se týče rovnovážných tvarů, jsme zaznamenali u V. kategorie. Ale je potřeba zmínit, že celkově v každé kategorii měly rovnováhy největší různorodost a spoustu rovnovážných tvarů jsme mohli vidět pouze jednou. Naopak nejmíň obsáhlá skupina prvků byla skupina s obraty a skoky.

Podle rozboru a zjištěných dat bylo toto očekávání vyvráceno. Především bylo zjištěno, že napříč kategoriemi je výběr prvků téměř vždy rozdílný. Níže můžeme vidět nejoblíbenější prvky napříč jednotlivými kategoriemi.

Tři nejoblíbenější rovnováhy		Tři nejoblíbenější rotace	
I.kat.	%	I.kat.	%
výdrž s vysokým unožením	33%	dvojný obrat v bočním rozštěpu na zemi	50%
výdrž stoj přednožit	24%	skrčit přednožmo	45%
výdrž ve dřepu s přednožením	14%	dvojný obrat s vysokým přednožením s dopomocí	5%
III.kat.		III.kat.	
stoj je skrčením zánožmo "cep"	18%	s pokrčením zánožmo ("attitude")	36%
výdrž s vysokým unožením	14%	skrčit únožmo	26%
vysoké zanožení s předklonem s dopomocí	14%	skrčit přednožmo	16%
V.kat.		V.kat.	
vysoké zanožení s předklonem s dopomocí	19%	obrat krčením a napínáním volné nohy ("fouetté")	37%
"italské fouetté"	19%	obrat se pokrčením zánožmo ("attitude")	26%
Váha předklonmo "téčko"	19%	skrčit únožmo	26%
Tři nejoblíbenější skoky		Tři nejoblíbenější risky	
I.kat.	%	I.kat.	%
jelení skok	48%	"šené" + koutoul vpřed	23%
dálkový skok	14%	přemet vzad + koutoul vzad	12%
"skoba"	14%	přemet vpřed + přemet stranou	11%
III.kat.		III.kat.	
jelení skok	37%	přemet vpřed	33%
dálkový skok	37%	"šené"	22%
"skoba"	16%	čertík s dvojným obratem	11%
V.kat.		V.kat.	
jelení skok	30%	koutoul vpřed	33%
dálkový skok	35%	"přesed"	28%
"luftka"	15%	"šené"	22%

Tabulka 13 - tři nejoblíbenější prvky obtížnosti napříč kategoriemi

Z tabulky lze vyčíst, že nejoblíbenější rovnováhy většinou vyžadují určitý stupeň flexibility. U obrátů a skoků se prvky obtížnosti většinou opakují. Nejoblíbenějšími skoky vůbec byl jelení a dálkový skok.

Na základě rozboru lze tvrdit, že gymnastky, které se umístily na vyšších příčkách, měly většinou zařazené těžší prvky. Nicméně toto tvrzení neplatí vždy (viz tabulka č. 13, gymnastka 1). Je důležité zmínit, že v každé kategorii se na výběr prvků přihlíží odlišně. U mladších kategorií, není kladen důraz na zařazování těžších prvků, protože ve většině případech, nejsou malé gymnastky prvky správně provést. Naopak u starších kategoriích se vyšší obtížnost prvků očekává a vyžaduje. Je obtížné jednoznačně určit, zda je lepší se rozhodnout pro lehčí nebo těžší variantu prvků. Pokud však gymnastka nemá dostatečně těžší prvky natrénovaný, volila bych spíše lehčí variantu. Na druhou stranu, volba lehčího prvku může být pro gymnastky demotivační a může vést k poklesu jejich výkonnosti.

6 Závěr

MG je koordinačně estetický sport, jehož podstatou jsou volné a povinné sestavy. S volnými sestavami se setkáme v linii A ve volném programu, kde sestavy musí být tvořeny a předvedeny dle pravidel FIG. Linii B dělíme dále na program základní a kombinovaný. ZP se charakterizuje povinnými sestavami a KP je kombinací jedné volné a jedné povinné sestavy dle pravidel KP. Součástí volných sestav jsou povinné prvky obtížnosti jako rovnováhy, obraty a skoky, dále série tanečních kroků, vlny a osmi a v neposlední řadě risky. Jejím základem je tanečnost, soulad pohybu s hudbou a dosažení určité úrovně techniky těla. Podstatou MG je především cvičení s náčiním, ale i bez náčiní.

Cílem práce bylo porovnat výběr prvků obtížnosti volných sestav KPMG u vybraných gymnastek na MČR 2022. Společně s expertem jsme hodnotily provedení jednotlivých prvků. Výzkum byl dělán podle platných pravidel pro základní a kombinovaný program moderní gymnastiky pro rok 2022-2024. Celkem bylo zkoumáno 40 sestav z I., III. a V. kategorie KPMG.

Pozorováním jsem zjišťovala výběr prvků obtížnosti u jednotlivých gymnastek, jejich obtížnost a provedení. Hodnocení bylo prováděno na základě podrobného rozboru a popisu každé gymnastky ve spolupráci již zmíněnou expertkou Šárkou Panskou.

Video rozbohem a porovnáním jednotlivých prvků bylo zjištěno, že velká většina gymnastek volí takové prvky, které jsou spíše rozhodčími uznatelné. Jak už bylo zmíněno výše, často se jednalo o variantu lehčího a těžšího prvku obtížnosti. Nutno říci, že u nejstarší kategorie, kategorie V., byly největší rozdíly co se výběru prvků obtížnosti. Některé sestavy obsahovaly prvky těžšího charakteru, jak se v této kategorii očekává a naopak u některých gymnastek jsme mohli zaznamenat prvky opravdu jednoduché. Rozbory sestav nám ukázaly, že udělené srážky ne vždy odpovídají celkovému umístění (viz. příloha 17).

Nutno ale zmínit, že i přes to, že se jedná o program, který je vykonáván pouze na národní úrovni, tak některé tréninkové jednotky v oddílech se pomalu přibližují k výkonnostní úrovni. Oddíly mívají tréninky minimálně 3x týdně. Délka tréninku se může přibližovat až k 3 hodinám. K tomu nesmíme opomenout hodiny baletu a víkendová soustředění, které jsou nezbytnou součástí.

Po rozboru sestav jsme mohli u některých gymnastek zaznamenat neobvyklé a zajímavé prvky, které se KP vyskytují jen zřídka. Těmito prvky jsou myšleny např. obraty s vysokým přednožením s dopomocí, rovnováhy ve stoji s vysokým zanožením s dopomocí, „dálkové rondy“ apod. Gymnastky, které volily tyto těžší prvky, měly většinou prvky provedeny bez velké srážky. Jejich úroveň, co se týče kloubní pohyblivosti, se velmi přibližuje vrcholovým gymnastkám v ČR.

Na závěr je potřeba zmínit, že členská základna čím dál více roste a o základní a kombinovaný program je čím dál větší zájem. Především ve starších kategoriích, zejména kategorii žen, což svědčí o stále rostoucí popularitě programu mezi dospívajícími dívkami. Tím se zvedá i jeho úroveň a obtížnost sestav. Pro gymnastky je určitě motivace se novým prvkům učit. Zatímco v minulých letech, před vznikem tohoto programu, končily dívky s aktivní sportovní činností s přestupem na střední školu. Nyní celá řada dívek pokračuje v aktivní činnosti až do dospělosti, tzn. jedná se o vysokoškolačky.

Do letošního roku byla pořádána i akademická soutěž, která měla stále rostoucí tendenci a z nepochopitelných důvodů byla zrušena, i přes to, že zájem byl. Místo toho, aby se akademický sport snažil nabídku soutěží rozšířit, tak ji ČUS naopak zrušil.

Doufám, že práce bude přínosem pro všechny, kteří se snaží českou gymnastiku dál posouvat. I přes to, že se jedná pouze o národní program, zájem o tento formát stále roste.

7 Použitá literatura

1. Appelt, K., Horáková, D., & Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia.
2. Boligon L., Deprá, P. P., a Rinaldi, I. P. B. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. *Acta Scientiarum: Health Sciences*, Vol 37, Iss 2, Pp 141-145 (2015).
3. Český svaz moderní gymnastiky [online]. 2013 [cit. 2013-03-04]. Dostupné z: <http://csmg.cz/>
4. Český svaz moderní gymnastiky | Moderní Gymnastika [online]. Dostupné z: <https://www.csmg.cz/files/dokumenty/pravidla-a-newsletter-fig/pravidla-a-newsletter-od-2022/2022-2024-pravidla-mg-aktualizace-090922.pdf>
5. Čížková, M. (1983). *Dějiny moderní gymnastiky*. Praha: Sportpropag.
6. Čížková, M., a Novotná, V. (1978). *Program sportovní přípravy v TSM v MG*. Praha: ÚV ČSTV
7. Despina, T., George, D., George, T., Sotiris, P., Alessandra, D. C., George, K., Maria, R., & Stavros, K. (2014). Short-term effect of whole-body vibration training on balance, flexibility and lower limb explosive strength in elite rhythmic gymnasts. *Human movement science*, 33, 149–158.
8. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Šimberová, D.
9. Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Karolinum Press
10. Fédération Internationale de Gymnastique. [online]. Dostupné z: <https://www.gymnastics.sport/site/rules/#5>
11. Fürlová, D., Livorová, H. & Petrová, B. (1972). *Základy moderní gymnastiky*, Praha, Olympia.
12. Gavor, P., (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido
13. Hamžová, M. Moderní gymnastika historie a vývoj motorické přípravy v tréninkovém procesu [online]. Brno, 2008 [cit. 2023-05-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/dk0kn/>.
14. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 572.
15. Hlad'o, P. (2011). *Úvod do pedagogického výzkumu pro učitele středních škol*. Brno: Mendelova univerzita v Brně, 134.

16. Válková, H., & Hyklová, V. (2012). Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí Speciálních olympiád. Univerzita Palackého v Olomouci.
17. Javorková, M. VZNIK A VÝVOJ MODERNÍ GYMNASTIKY.
18. Kašparová, S. (1981). Technika a metodika moderní gymnastiky. Praha: SPN.
19. Kheilová, A. (2018). | Porovnání výběru sérií tanečních kroků dle pravidel moderní gymnastiky na přelomu dvou olympijských cyklů.
20. Kovář, R., & Blahuš, P. (1973). Stručný úvod do metodologie. Univerzita Karlova.
21. Novotná, V., Panská, Š., & Holá, I. (2011). Rytmičká gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou.
22. Olecká, I., & Ivanová, K. (2010). Metodologie vědecko-výzkumné činnosti. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc.
23. Pavlica, K. (2000). Sociální výzkum, podnik a management: průvodce manažera v oblasti výzkumu hospodářských organizací. Ekopress.
24. Pelikán, J. (2011). Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Karolinum
25. Petrová, B. (1957). Metodika umělecké gymnastiky začátečnic ve fakultativním oddíle umělecké gymnastiky na vysokých školách.
26. Šimůnková, I. Základy sportovní přípravy v moderní gymnastice. Praha, 2014. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Gymnastika. Vedoucí práce Novotná, V.
27. Šimůnková, I., Panská, Š., Thorovský, J. (2008). Kombinovaný program MG na období od roku 2009. Praha : ČSMG.
28. Švaříček, R., & Šedřová, K. (2007). Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. PORTÁL sro.
29. Vojtíšek, P. (2012). Výzkumné metody. Praha: Vyšší odborná škola sociálně právní.
30. Zítka, M., & Chrudimský, J. (2006). Akrobacie 2 rozšířené vydání. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

8 Přílohy

Příloha 1 – tabulka 14 – I. kat. – rozbor sestav gymnastek 1, 4, 10

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	rovnováha stoj s vysokým unožením	0
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvojný obrat v bočném rozštěpu	1
	dálkový skok	3
	jelení skok	3
	skok s roznožením	0
	R - přemet vpřed + přemet stranou	0
	celkem srážek	7
umístění	prvky obtížnosti	srážky
4.	rovnováha stoj přednožit	1
	rovnováha stoj s vysokým unožením	1
	dvojný obrat v bočném rozštěpu	5
	dvojný obrat skrčit přednožmo	5
	jelení skok	3
	skok "skoba"	5
	R - dvojný obrat obouoň + přemet stranou	0
	R - přemet vzad + kotoul vzad	0
	0	20
umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj přednožit	0
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvojný obrat v bočném rozštěpu	3
	dvojný obrat skrčit přednožmo	3
	dálkový skok	3
	jelení skok	3
	R - přemet stranou + "přesed"	0
	R - dvojný obrat obouoň + kotoul vpřed	0
	<i>dvojný obrat ve vysokém přednožení s dopomocí</i>	12

Příloha 2 – tabulka 15 – III. kat. – rozbory sestav gymnastek 1, 4, 10

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	váha předklonmo "těčko"	3
	rovnováha ve dřepu s přednožením	0
	dvójný obrat skrčit únožmo	0
	dvójný obrat pokrčit zánožmo "attitude"	5
	skok "kozáček"	0
	jelení skok	3
	R - dvójný obrat obounož + kotoul vpřed	0
	R - čertík s dvójným obratem	0
	celkem srážek	
umístění	prvky obtížnosti	srážky
4.	rovnováha stoj s vysokým unožením s dopomocí	0
	váha záklonmo	0
	rovnováha "cep"	5
	dvójný obrat "podmetenka"	5
	"obrat na zádech"	0
	jelení skok	3
	R - dvójný obrat obounož + "přesed"	1
	R - dvójný obrat obounož	0
celkem srážek		14
umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj s vysokým zanožením s dopomocí	0
	rovnováha stoj s vysokým zanožením s předklonem s dopomocí	1
	dvójný obrat skrčit únožmo	5
	dvójný obrat pokrčit zánožmo "attitude"	5
	dálkový skok	1
	skok "skoba"	5
	R - přemet vpřed	0
R - dvójný obrat obounož + přemet vpřed		17

Příloha 3 – tabulka 16 – V. kat., rozbor sestav gymnastek 1, 5, 10

umístění	prvky obtížnosti	srážky
1.	rovnováha stoj s vysokým přednožením s dopomocí	3
	rovnováha "italské fouetté"	0
	obrat "fouetté"	3
	dvojný obrat "attitude"	3
	dálkový skok	0
	skok "dálková ronda"	1
	R - kotoul vpřed	1
	R - "přesed"	0
celkem srážek		11
umístění	prvky obtížnosti	srážky
5.	váha předklonmo "téčko"	0
	rovnováha "italské fouetté"	1
	dvojný obrat se skrčením přednožmo	5
	"obrat na zádech"	0
	příklepový skok vpřed	3
	skok "luftka"	0
	R - kotoul vpřed	0
	R - "přesed"	0
	R - dvojný obrat obounož	0
celkem srážek		9
umístění	prvky obtížnosti	srážky
10.	rovnováha stoj skrčit přednožmo	5
	váha předklonmo "téčko"	1
	dvojný obrat s pokrčením zánožmo "attitude"	3
	obrat "fouetté"	5
	dálkový skok	0
	skok "jelení ronda"	3
	R - dvojný obrat obounož	0
	R - kotoul vpřed	0
		17

Příloha 4 – tabulka 17 – tabulka s udělenými srážkami u jednotlivých gymnastek

I.kat.	srážky		III.kat.	srážky
Gymnastka 1	7		Gymanstka 1	11
Gymnastka 2	8		Gymanstka 2	14
Gymnastka 3	17		Gymanstka 3	11
Gymnastka 4	20		Gymanstka 4	14
Gymnastka 5	13		Gymanstka 5	10
Gymnastka 6	13		Gymanstka 6	15
Gymnastka 7	18		Gymanstka 7	8
Gymnastka 8	14		Gymanstka 8	11
Gymnastka 9	20		Gymanstka 9	19
Gymnastka 10	12		Gymanstka 10	17
V.kat. 1	srážky		V.kat. 2	srážky
Gymnastka 1	8		Gymnastka 1	11
Gymnastka 2	4		Gymnastka 2	11
Gymnastka 3	10		Gymnastka 3	10
Gymnastka 4	10		Gymnastka 4	14
Gymnastka 5	10		Gymnastka 5	9
Gymnastka 6	11		Gymnastka 6	10
Gymnastka 7	13		Gymnastka 7	10
Gymnastka 8	7		Gymnastka 8	12
Gymnastka 9	7		Gymnastka 9	7
Gymnastka 10	15		Gymnastka 10	17