



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Analýza vybraných evropských závodních
programů ve sportovní gymnastice žen
a návrh jejich optimalizace v České
republice**

Autor: Adéla Plavcová

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2017



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Analysis of selected European rating
programs in artistic gymnastics women
a suggestion of their optimization in the
Czech Republic**

Author: Adela Plavcova

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Ceske Budejovice, 2017

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza vybraných evropských závodních programů ve sportovní gymnastice žen a návrh jejich optimalizace v České republice

Jméno a příjmení autora: Adéla Plavcová

Studijní obor: Přu-Tvu

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2017

Abstrakt:

V bakalářské práci jsme se zabývali analýzou vybraných evropských závodních programů (Německo, Slovensko, Česká republika) a mezinárodního programu FIG, který již používá řada evropských zemí, ve sportovní gymnastice žen. Ze závodních programů jsme zjistili kategorizační systém a poté jsme provedli srovnání prvků povinných sestav a skladebních požadavků. Získané výsledky pro věk 7-12 let jsme vložili do tabulek a jednotlivým prvkům jsme přidělili hodnotu obtížnosti podle mezinárodního dokumentu WAG Code of Point 2017-2020. Pomocí tabulek jsme vytvořili grafy, které ukazují obtížnost povinných sestav u vybraných závodních programů. Navrhli jsme optimalizaci závodního programu České gymnastické federace tak, aby byla republiková úroveň obsahově vyhovující a srovnatelná se sestavami evropských států.

Klíčová slova:

závodní program, sportovní gymnastika žen, povinné sestavy, volné sestavy, analýza

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Analysis of selected European racing programs in artistic gymnastics women a suggestion of their optimization in the Czech Republic

Author's first name and surname: Adela Plavcova

Field of study: biology and physical education

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

The bachelor thesis deals with the analysis of selected European racing programs (Germany, Slovakia, Czech Republic) and the FIG international program, which is used by many European countries, in women's artistic gymnastics. We have made the categorization system from the racing programs and then we compared the elements of the compulsory sets and the compositional requirements. The gained results for the categories between age of 7-12 years have been entered into the tables and in the consequence of this we have assigned the value of the difficulty according to the international document WAG Code of Point 2017-2020. Using values of points, we've created graphs that show the difficulty of the compulsory reports on selected racing programs. We have suggested optimalization of the racing program for Czech Gymnastics Federation, so that the level of the Czech Republic could be comparable to those of the European states.

Keywords:

racing program, artistic gymnastics women, compulsory sets, free sets, analysis

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 26. 6. 2017

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracovávání.

Obsah

1 Úvod	8
2 Metodologie.....	10
2.1 Cíl práce.....	10
2.2 Úkoly práce.....	10
2.3 Použité metody práce	10
2.4 Rozbor pramenů a literatury.....	11
3 Analytická část práce	14
3.1 Pojem sportovní gymnastika.....	14
3.2 Historický vývoj sportovní gymnastiky.....	15
3.3 Sportovní gymnastika dnes	19
3.3.1 Gymnastické federace (FIG, ČGF)	19
3.3.2 Soutěže ve sportovní gymnastice	21
3.3.3 Gymnastická sestava	22
3.4 Kategorizační systém závodních programů	24
3.4.1 Český závodní program	24
3.4.2 Slovenský závodní program	26
3.4.3 Německý závodní program	27
3.4.4 Mezinárodní závodní program FIG	28
4 Syntetická část práce	35
4.1 Srovnání sestav	35
4.1.1 Přeskok.....	35
4.1.2 Bradla	41
4.1.3 Kladina.....	49
4.1.4 Prostná	57
4.2 Návrh na optimalizaci - doporučení	64
5 Závěr.....	68
Referenční seznam použité literatury.....	70
Seznam použitých zkratek	72
Seznam příloh	73

1 Úvod

Národní závodní program ve sportovní gymnastice je vždy nedílnou součástí sportovního odvětví a determinuje jeho pozdější rozvoj. Odkazuje na to, jakým směrem se bude ubírat národní sportovní gymnastika v dalších letech. Všechny jeho změny jsou závazné a ovlivňují nejen úspěšnost a konkurenceschopnost v mezinárodních soutěžích, ale také volbu nejoptimálnějších tréninkových příprav.

Od závodního programu se odvíjí všechny soutěže regionálního, krajského a celostátního charakteru probíhající na území daného státu. Vymezuje základní soutěžní kategorie, které se dělí podle věku závodnice nebo podle dosažení potřebné bodové úrovně. Dále udává povinné sestavy a prvky nebo skoky v závodních sestavách pro jednotlivé věkové skupiny na všech čtyřech nářadích (kladina, bradla, prostná, přeskok). V neposlední řadě podává informace o bodových hranicích pro postup do dalších kategorií. Tento dokument se stává zásadním vodítkem pro trenéry, kteří se snaží přizpůsobit svou metodickou přípravu tréninku.

Po splnění potřebných bodových hranic a absolvování všech soutěžních kategorií uvedených v závodním programu by měly být nejlepší závodnice schopny plynulého přechodu do závodů mezinárodního měřítka. Dokument zároveň podává zpětné informace o kvalitě, stupni náročnosti sestav a stanovuje jejich předpoklady pro kvalitní umístění a reprezentaci státu.

Pokud se zaměříme na historický vývoj gymnastického odvětví, úroveň gymnastických sestav nebo skoků se v posledních padesáti letech hodně liší. Dá se říci, že vrcholové cvičení na kladině před několika desetiletími, by nyní zvládla 11-letá dívka. V dnešní době je na všechny profesionální gymnastky vyvíjen neuvěřitelný tlak. Překonávají hranice svých možností a snaží se o nácvik stále náročnějších a lépe hodnocených prvků. Díky této rivalitě se formuje celá řada nových prvků, které dostávají pojmenování např. dle gymnastky, která jej jako první na světě byla schopna bezchybně zacvičit. Neustálý rozvoj světové úrovně sportovní gymnastiky dává signál k renovaci národních závodních programů. V lednu a únoru roku 2017 došlo k výrazné změně u mnoha evropských zemí, které začínají přizpůsobovat povinné sestavy mezinárodnímu programu FIG.

Téma bakalářské práce je mi velice blízké, jelikož jsem se několik let aktivně věnovala sportovní gymnastice, trénovala jsem dívky v předškolním věku a připravovala je na jejich první srovnání sil se soupeřkami. Na několika závodech jsem si také vyzkoušela roli rozhodčí III. třídy ve sportovní gymnastice žen v Jihočeském kraji a kraji Vysočina. Proto můžu potvrdit, že se v posledních letech závodní sestavy i rozdělení kategorií pozměnily. To dokládá i fakt, že se jednou za čtyřleté olympijské období koná shromáždění (školení) rozhodčích a trenérů všech gymnastických klubů. Účastníci školení jsou informováni o změnách sestav v národním závodním programu; zároveň mají povinnost předat veškeré nové obměny svým svěřenkyním a uzpůsobit tréninkovou přípravu.

2 Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem práce bylo srovnat národní závodní programy ve sportovní gymnastice žen vybraných evropských zemí (Česká republika, Slovensko, Německo) a mezinárodní program FIG, analyzovat jejich náročnost a navrhnout optimalizaci závodního programu žen České gymnastické federace.

2.2 Úkoly práce

- provést obsahovou analýzu dostupné místní i zahraniční literatury
- uvést přehled poznatků souvisejících s řešením tohoto projektu pro lepší orientaci v zadaném tématu
- vyhledat soutěžní kategorie, jejich povinné sestavy a prvky ve vybraných evropských závodních programech a v mezinárodním programu FIG
- vložit zjištěné informace do tabulek
- provést srovnání povinných sestav a prvků u jednotlivých států podle jejich obtížnosti a výsledky zpracovat do grafů
- navrhnout optimalizaci závodního programu ČGF tak, aby byla republiková úroveň obsahově vyhovující a srovnatelná se sestavami evropských států
- vypracovat závěr

2.3 Použité metody práce

Hlavní použitou metodou bakalářské práce je analýza vybraných národních závodních programů. Prvním krokem je získání potřebných dokumentů, tedy závodních programů, a jejich obsahová analýza, při které zkoumáme vzájemné souvislosti a vztahy. Závodní programy najdeme na stránkách gymnastických federací. Díky analýze získáme potřebný přehled dílčích částí, které se následně stanou předmětem

dalšího zkoumání. Jde tedy především o rozbor nejprve celého závodního programu, kdy se zaměříme na rozdělení jednotlivých kategorií, abychom srovnávali přibližně stejné věkové rozpětí u všech zkoumaných evropských zemí a mezinárodního závodního programu. Poté zjistíme povinné prvky sestav u konkrétních věkových tříd. Ze získaných informací vytvoříme pro lepší přehled tabulky a srovnávací grafy. Zaměříme se na to, jaké povinné prvky se objevují v sestavách nejčastěji, jaké naopak ojediněle. Poté musíme zjistit náročnost prvků, k tomu použijeme zdroj *WAG Code of Point 2017-2020*, kde je uvedeno hodnocení všech dosud známých prvků. Po tomto zjištění už jsme schopni určit, který analyzovaný stát má nejvyšší úroveň gymnastického odvětví.

Další metodou je obsahová syntéza. Všechny shromážděné poznatky z analýzy jsme spojili do celku a navrhli jsme optimalizaci českého závodního programu, který by svým složením vyhovoval nejen evropské, ale i mezinárodní úrovni.

2.4 Rozbor pramenů a literatury

Největší význam při zpracování vybraného tématu měla publikace *Gymnastika* (Křištofič et al., 2003). Tato kniha vymezuje pojem gymnastika, její historii, uvádí všechny gymnastické sporty. Dále se zabývá pohybovým učením v gymnastice, technikou pohybových činností v gymnastických sportech, analýzou pohybových činností, didaktickým procesem a tréninkem ve sportovní gymnastice. Popisuje fakta týkající se gymnastického odvětví, která jsem použila do přehledu poznatků pro lepší orientaci v zadaném tématu. V tomto ohledu hrála významnou roli ještě publikace *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky* (Kubička et al., 1993), která je základním výchozím textem pro předchozí publikaci a je to v podstatě její starší verze.

Poměrně významnou úlohu při zpracování textu měla publikace *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III* (Libra et al., 1973). Kniha popisuje pohybové průpravy na všech nářadích (bradla, kladina, přeskok, prostná) a přispěla k základní charakteristice gymnastických nářadí v přehledu poznatků. Dalším zdrojem z hlediska nářadového cvičení byla publikace *Akrobacie* (Zítka, 1998), která

poskytuje základní ucelené informace o metodice a technice akrobatických cvičení na základě výkladu jednoduchých biomechanických zákonitostí.

Velmi přínosná byla také publikace *Crowood sports guides GYMNASTICS* (Readhead, 2011). Kniha popisuje historii gymnastického odvětví, představuje všechna nářadí, techniku rozhodování a známkování soutěžních sestav. Najdeme zde i odborné rady, jak rozpoznat ve sportovní gymnastice talent, jak ho rozvíjet a jaké náležité složky má obsahovat trénink. Tato publikace, která popisuje novodobou sportovní gymnastiku, se pro nás stala důležitým zdrojem pro uvedení vybraných kapitol v přehledu poznatků.

Za další velmi důležitý zdroj v mé práci se dají považovat národní závodní programy ve sportovní gymnastice žen, jelikož se budeme zabývat jejich analýzou u vybraných evropských států. Pro Českou republiku je to dokument *Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice* [dostupný na: http://www.gymfed.cz/prilohy/000/025/ZP%202014_uprava%202015.pdf], pro Slovenskou republiku *Obsah soutěží sportovní gymnastiky žen kategorie A a B na rok 2017* [dostupný na: <http://www.sgf.sk/html/03sgz02.html>], pro Německo dokument *Povinné cviky – sportovní gymnastika ženy od 7 do 11 let* [dostupný na: http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/tts/DTB-Pflichtprogramm_AK_7-11_leistungsorientiert_Version_1_12012017.pdf] a mezinárodní závodní program *Age group development and competition program* [dostupný na: <http://www.fig-docs.com/website/agegroup/manuals/Agegroup-wag-manual-e.pdf>]. Všechny tyto dokumenty jsou dostupné na internetových stránkách. Každý stát vychází ze svého závodního programu, který se liší svou obsahovou stránkou. Je to dokument, podle kterého se koordinuje a ubírá gymnastické odvětví v jednotlivých státech. Je závazný pro všechny regionální, krajské i celostátní soutěže. Souhrnně obsahuje rozdělení kategorií podle věku, postupové hranice a hodnoty do vyšších kategorií či výkonnostních stupňů. Nedílnou součástí jsou samozřejmě předepsané sestavy, skoky nebo povinné prvky v sestavách pro jednotlivá nářadí a kategorie, které budou pro práci nejvýznamnějším přínosem a předmětem analýzy. Dále podává informace o hodnotách prvků, bonifikacích zacvičených prvků či jejich vazeb. Pro lepší pochopení průběhu sestav nebo prvků jsou zde zahrnuty i kreslené ilustrace, které také zahrneme do práce.

Pro zpracování zadaného tématu je nutné znát všechny potřebné gymnastické prvky (objevující se v porovnávaných povinných sestavách) a jejich provedení. V této oblasti nám pomohl dokument *WAG Code of Point 2017-2020* dostupný v elektronické podobě na webových stránkách [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/CoP_WAG_2017-2020_ICI-e.pdf].

V dokumentu jsou obsaženy mimo běžných prvků i prvky nové, jejich použití ve vazbách a k lepší přehlednosti a orientaci slouží ilustrace, které vysvětlují průběh celého prvku.

Důležitou roli při pojmenovávání prvků sehrála publikace *Gymnastické názvosloví I. Názvosloví cvičení prostných* (Appelt & Libra, 1984) a *Gymnastické názvosloví II. Názvosloví cvičení akrobatických a cvičení na nářadí* (Appelt & Libra, 1987). Obě tyto odborné knihy obsahují gymnastické názvosloví cvičení na prostných, akrobatických cvičení a cvičení na nářadí, jak už je zřejmé z názvu. Knihy nám budou nápomocny k pojmenování prvků v povinných sestavách.

Při zpracování celé práce mi byla nápomocna publikace *The Publication Manual of the American Psychological Association* (6. vyd.). (2010). V této knize najdeme správné psaní citací.

3 Analytická část práce

V analytické části uvedeme nejprve přehled poznatků, který umožní lépe pochopit danou problematiku (historický vývoj, současné pojetí sportovní gymnastiky). Poté se pokusíme analyzovat a podrobně prozkoumat kategorizační systém a věkové rozdělení kategorií národních závodních programů žen vybraných evropských zemí, program FIG a dokument, který je závazný pro Českou Republiku.

3.1 Pojem sportovní gymnastika

Křištofič et al. (2003) uvádí, že je vývoj společnosti ovlivňován nejen kulturními, politickými, historickými a ekonomickými podmínkami. K těmto vlivům patří také pohybové aktivity, jelikož mají úzký vztah ke kultuře. Pro každou dobu byla charakteristická určitá tělesná cvičení, která zobrazovala život dané doby a byla součástí výchovy odpovídající národním potřebám. Slovo gymnastika bylo odvozeno od starořeckého slova „gymnasein“ (tj. cvičiti nahý) a „gymnastes“ (tj. bojovník, cvičenec). Gymnastika znamenala nadřazený pojem pro systémy gymnastických cvičení, které navazovaly na ideály antické harmonie člověka a jeho tělesné a duševní složky. Gymnastiku nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jev, který může ovlivňovat životní styl jedince a zároveň uspokojovat jeho potřeby. Slovo gymnastika se dodnes používá v celé angloamerické oblasti, a také v severských státech pro všechna tělesná cvičení. M. Tyrš uplatnil pro cvičení zajišťující tělesnou výchovu název „tělocvik“. Po druhé světové válce se tělesná výchova rozdělila do čtyř základních odvětví, kterými byli: gymnastika, sporty, hry a turistika. Tímto rozdělením došlo k odlišnému vnímání pojmu gymnastika jako specifického druhu cvičení. Setkáváme se s několika definicemi sportovní gymnastiky:

Křištofič et al. (2003, str. 7) definuje gymnastiku v nejširším pojetí jako *„otevřený systém uspořádaných přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka“*.

„Aby bylo dosaženo vrcholného úspěchu v gymnastice, je nezbytné v současné době vynaložit maximální úsilí, být naprosto precizní a zároveň i originální při předvádění gymnastických sestav“. (Strešková, 2008, s. 73)

Skopová a Zítka (2008) charakterizují gymnastiku jako systém metodicky uspořádaných pohybových činností koordinačně-estetického charakteru, který se zaměřuje na tělesný a pohybový rozvoj člověka s cílem udržovat a zlepšovat zdraví.

Kos (1990) definuje gymnastiku jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení s konkrétním cílem (tělesný a pohybový rozvoj).

Sportovní gymnastika je dnes jediným sportovním odvětvím, kde se podstatně liší obsah pohybové struktury žen a mužů. Disciplíny žen vyžadují nácvik zcela jiných cvičebních tvarů a mechanických podmínek, než je tomu u cvičení mužů. Tento fakt podkládá biologická odlišnost žen a mužů. Sportovní gymnastika žen je na rozdíl od té mužské založena na osobitém a uměleckém projevu, ladnosti, vyjádření pohybu apod. (Libra et al., 1973)

3.2 Historický vývoj sportovní gymnastiky

V historii lidstva byla tělesná výchova důležitou složkou výchovy. O tom, že již ve středověkém Egyptě byla oblíbená gymnastika a akrobatická cvičení víme i díky Hérodotovým Dějinám z pátého století př. n. l. Z období krétsko-mykénské kultury ve druhém tisíciletí př. n. l. se zachovaly malby a sošky znázorňující akrobatické přeskoky běžících býků. V antickém Řecku byla gymnastika součástí výuky na gymnáziích. V Římské říši již nebyl na tělesnou kulturu kladen přílišný důraz, protože existovala profesionální armáda. Středověká společnost neměla příliš velký zájem o tělesnou, tedy cíleně vedenou pohybovou aktivitu člověka. Tento postoj změnili významní filozofové 17. a 18. století (humanisté), kteří vzbudili zájem o tělesná cvičení a péči o lidské tělo. Jedná se o Komenského, Rousseaua, Loocka. V 19. století vznikly na základě humanistického postoje člověka k tělesnému cvičení tři tělocvičné systémy: německý, sokolský a švédský. Tyto systémy se staly výchozím předpokladem pro vypracování základních forem soutěží, včetně dnešní sportovní gymnastiky. Roku 1871 vypracoval zakladatel Sokola M. Tyrš dílo Základový tělocvik (na podkladu

německého systému), které se stalo výchozí myšlenkou pro vytvoření dnešních pravidel sportovní gymnastiky. (Křištofič et al., 2003)

Počátky závodění ve cvičení na gymnastickém nářadí připadají na soutěže ve všech sokolských jednotách, konaných devět let po založení Tělocvičné jednoty pražské (1862). Závodili pouze muži a závodní obsah byl velmi jednoduchý. Každý provedl jednotlivý gymnastický prvek a ostatní museli prvek zopakovat. Bodovalo se na stupnici od 1 do 5. Soutěže byly vypisovány pouze pro jednotlivce a na jednotlivé nářadové disciplíny. Kromě gymnastického nářadí byly do závodů zařazeny atletické disciplíny (šplh na laně, zvedání břemen, skok do dálky, skok do výšky, apod.). Po založení Svazu evropských tělocvičných sdružení – FEG roku 1881 se zároveň vytvořily předpoklady pro zařazení gymnastických závodů do programu Olympijských her. Od roku 1896 je sportovní gymnastika řazena mezi gymnastické sporty olympijské. (Skopová & Zítka, 2008) Až od roku 1928 v Amsterdamu se mohly zúčastnit OH i ženy. Také po zřízení župní organizace Sokola r. 1885 a po vytvoření České obce sokolské se rozvíjely gymnastické závody a vznikly soutěže družstev a víceboj v povinných a volných sestavách. (Křištofič et al., 2003)

Mezi světovými válkami se závody rozšířily o kategorii žen a dorostu. Postupně jsou z mezinárodních závodů a Olympijských her vypouštěny negymnastické (atletické) disciplíny a v sestavách nabývají převahu dynamická cvičení a akrobatické prvky. Povinné i volné sestavy se hodnotí desetibodovou stupnicí. Českoslovenští gymnasté a gymnastky patřili společně se závodníky Německem, Švýcarskem, Itálií a Slovinskem mezi světovou špičku (B. Šupčík, L. Vácha, A. Hudec). (Křištofič et al., 2003)

Po druhé světové válce se zformovaly gymnastické závody mužů i dorostenců, kteří startovali v nářadovém šestiboji a závody žen a dorostenek od OH 1960 mají podobu čtyřboje. Od roku 1955 jsou mimo světových soutěží pořádána i mistrovství Evropy. Československo se řadilo společně s Japonskem a Sovětským svazem mezi největší světové gymnastické velmoci. Mezi muži vynikal Leoš Sotorník (mistr světa v přeskoku 1954), Přemysl Krbec (mistr světa v přeskoku 1962), Ladislav Prorok (mistr Evropy na prostných 1955). V kategorii žen pak bodovala Eva Bosáková (dvojnásobná mistryně světa a držitelka zlaté medaile na OH 1960) a naše historicky nejúspěšnější gymnastka Věra Čáslavská, která získala mimo jiné sedm zlatých olympijských medailí (včetně dvou za víceboj) a tři tituly mistryně světa. Ve druhém dvacetiletém období

po druhé světové válce se vývoj sportovní gymnastiky značně zrychlil. Bylo zavedeno moderní nářadí, tréninkové pomůcky a časová tréninková příprava dětí byla výrazně vyšší. Začaly se cvičit nové, výkonnostně těžší gymnastické prvky, především švihového charakteru. V tomto období bylo velice úspěšné československé družstvo žen, které získalo na OH 1964 a 1968 stříbrné medaile a roku 1966 vybojovaly československé závodnice titul mistryň světa. (Křištofič et al., 2003)

V současné době na mezinárodních soutěžích úplně vymizely závody v povinných sestavách, gymnastické prvky se dělí podle obtížnosti do pěti skupin (A, B, C, D, E). Pro přeskok bylo zavedeno zcela nové nářadí – přeskokový stůl. K dnešnímu dni, tj. 16. 5. 2017 má mezinárodní federace 148 členů.

Vývoj a charakteristika nářadí ve sportovní gymnastice žen

Libra et al. (1973) popisuje všechna čtyři nářadí sportovní gymnastiky žen. Těmi jsou prostná, přeskok, bradla a kladina. Vrcholem gymnastického víceboje žen můžeme nazývat cvičení na **prostných**, protože zde gymnastka využívá nejen své sportovní výkonnosti, ale také krásu, ladnost a kulturu pohybu. Prvními tvůrci uceleného systému cvičení na prostných byl J. H. Pestalozzi, Eiselen a A. Spiess v druhé polovině 18. století. Petr Henrik Ling (1776-1839) je tvůrcem odlišného charakteru prostných. Zdůrazňoval především správné držení těla a zdravotně hygienické hledisko. Po založení „Tělocvičné jednoty Pražské“ r. 1862 se stala prostná nedílnou součástí naší tělesné výchovy. Až do první světové války bylo cvičení na prostných strohé, statické, pohyby musely být přesné a většinou prováděné na jednom místě. G. Demény zastával názor, že pohyb na prostných má být plynulý, dynamický a rytmický. Tento přelom ve sportovní gymnastice zajistil pozdější sestavování prvků cvičení v rytmické řady, doprovázené hudbou.

V současné době měří plocha na cvičení prostných 12x12 m a je ohraničena ochranným pásem o šířce 1 m. Základna je pokryta měkkým kobercem, který překrývá pružné desky. Tato konstrukce umožňuje vysoký odraz a zároveň tlumí dopad. Sestava žen na prostných je dlouhá max. 90 vteřin. Skladba sestavy a jejích prvků musí vhodně odpovídat vybrané hudbě. Vše je totiž součástí hodnocení, proto je hodnocen i celkový projev gymnastky při cvičení. (Readhead, 2011)

Dalším nářadím je **kladina**, která prošla výraznějším historickým vývojem. Nejprve totiž představovala neopracovaný kmen či kládu, poté rovné prkno a později břevno obdélníkového průřezu, které bylo upevněno ve stojanech. Ostré hrany břevna ovšem nevyhovovaly gymnastkám při zařazování obtížnějších cvičebních prvků. Po druhé světové válce, v padesátých letech, dostává břevno tvar podobný současné kladině. V 19. století připomínalo cvičení na kladině spíše udržování rovnováhy. V druhé polovině 19. století se začaly cvičit především cyklické cviky (chůze) a její obměny, jednoduché obraty a pohyby paží v postojích. Po druhé světové válce zaznamenal rozvoj úrovně cvičení na kladině opět velký vzestup. Sestava už nepředstavovala pouze statické prvky, ale zařazovaly se i prvky akrobatické, které se do té doby cvičily pouze na prostných. (Libra et al., 1973)

Dnes je kladina dlouhá 5 m, vysoká 125 cm a šíře středu průřezu je 10 cm. Kladina se dá nastavit i na menší výšku, toho se využívá především u nejmladších kategorií. Cvičení představuje spojení akrobatických prvků se skoky a obraty s patřičným uměleckým projevem. Gymnastka musí při své sestavě využít celou délku kladiny a zároveň musí prokázat pružnost a ovládnutí rovnováhy. Stejně jako u cvičení na prostný je maximální čas sestavy 90 vteřin. (Readhead, 2011)

Třetím z celkových čtyř nářadí je **přeskok**. Ten patří k velmi starým pohybovým činnostem tělovýchovného charakteru. Vyvinul se z krétsko-mykénské kultury a z branných dovedností, kde bylo úkolem překonat překážku skokem. Od ostatních disciplín se liší principem lokomoce, strukturně-technickými znaky, i svými účinky na organismus (anatomicko-fyziologické, psychické). U přeskoku převažuje dynamická složka techniky, tou je rozběh a odraz, samotný skok je ovlivňován především kinematickou stránkou. (Libra et al., 1973)

V roce 2001 byl tradiční přeskokový kůň nahrazen přeskokovým stolem. Stůl je zakřivený, odpružený, polstrovaný a jeho konstrukce umožňuje nastavit potřebnou výšku pro jednotlivé kategorie. Pro ženy však nejvíce 125 cm od podlahy. Rozběhová plocha je maximálně 25 m dlouhá, pokryta kobercem. Přistávací žíněnka je označena dvěma bočními liniemi, mezi které by měla gymnastka doskočit. (Readhead, 2011)

Posledním nářadím jsou **bradla**, dříve nazývaná jako bradla o nestejně výši žerdí. Bradla se vyvinula z bradel používaných v mužské sportovní gymnastice. K. Hanušová

chtěla vyhovět ženám všech věkových kategorií nejen snížením náročnosti, ale také poskytnutím lepších možností pro cvičení a větší rozmanitosti cvičení, proto navrhla asymetrickou úpravu žerdí pánských bradel. Po druhé světové válce obsahovaly sestavy na bradlech převážně toče, mety, vzepření a přechody z poloh vyšších do nižších, které byly často spojovány s obraty kolem podélné osy těla. Později se v sestavách rozšířilo švihové pojetí cvičení a došlo tak k výrazné změně v konstrukci nářadí. Bradlové žerdě se tak postupně oddalovaly až do dnešní podoby. (Libra et al., 1973)

Výška od podlahy k nižší žerdi je 170 cm, k vyšší 250 cm a maximální povolená šířka mezi žerděmi je 180 cm. Šířka mezi žerděmi je nastavitelná, každá gymnastka má možnost si ji upravit tak, aby vyhovovala její výšce i obsahu cvičení.

3.3 Sportovní gymnastika dnes

3.3.1 Gymnastické federace (FIG, ČGF)

V Belgii roku 1881 byla založena **Evropská gymnastická federace** (FEG – Fédération Européenne gymnastique) na popud zvýšeného zájmu o gymnastické odvětví v Evropě. Mezi zakládající státy se řadí Belgie, Holandsko a Francie. Za prvního prezidenta této federace považujeme Nicolase Cupéruse. Roku 1896 na prvních Olympijských hrách v Athénách se pomocí federace FEG zařadila sportovní gymnastika mezi olympijské sporty. Olympijských her v Athénách se zúčastnilo celkem 18 gymnastů z pěti zemí. Rok poté patřil také český národ mezi členské státy FEG. Až v roce 1921, při vstupu nového člena (USA), se z Evropské gymnastické federace stává federace mezinárodní – **Fédération Internationale de Gymnastique (FIG)** s šestnácti členy.

Nyní se řadí mezi nejstarší mezinárodní sportovní federace. Je řídicím orgánem pro gymnastiku po celém světě (148 národních federací) se sídlem ve švýcarském městě Lausanne. FIG určuje sedm disciplín: Gymnastika pro všechny, sportovní gymnastika- Muži, sportovní gymnastika - Ženy, moderní gymnastika, trampolína, aerobic a akrobatická gymnastika. FIG pořádá pravidelné mistrovství světa ve sportovní

gymnastice každé dva roky a je považována za federaci zodpovídající za chod Olympijských her v oblasti sportovní gymnastiky, které se konají jednou za 4 roky. Pravidelně po Olympijských hrách dochází ke změně prvků v povinných sestavách a úpravě mezinárodního závodního programu z důvodu neustále se rozvíjející kvality sportovního odvětví. (History of federation FIG, 2014)

Česká gymnastická federace (ČGF)

Synek (2005) uvádí, že Česká gymnastická federace pokračuje v činnosti Českomoravského svazu gymnastiky, který vznikl 23. 5. 1990. Šest let po jeho vzniku dostává nový název – Česká gymnastická federace (ČGF). Spolek je zapsaný ve spolkovém rejstříku. Je uznávaným představitelem gymnastických sportovních odvětví na celém území České republiky (akrobatická gymnastika, aerobik, skoky na trampolíně, sportovní gymnastika, teamgym, olympijský šplh, všeobecná gymnastika) a tato gymnastická sportovní odvětví zastupuje i na mezinárodní úrovni jako člen Mezinárodní gymnastické federace (FIG) a Evropské gymnastické unie (UEG). (Stanovy ČGF, 2015)

Vydává také metodické materiály a jiné odborné publikace. Tímto se dostáváme k národnímu závodnímu programu České republiky pro sportovní gymnastiku, který vydává ve spolupráci s Technickou komisí sportovní gymnastiky žen. Národní závodní program je dokument, kterým se řídí celé gymnastické odvětví daného státu. Souhrnně obsahuje rozdělení soutěžních kategorií a jejich povinných sestav na všech nářadích (přeskok, bradla, kladina, prostná). Tento specifický dokument vydává nejvyšší gymnastický orgán státu, a tím určuje úroveň gymnastického cvičení. Nyní se stále častěji setkáváme s využíváním mezinárodního závodního programu jako nejvhodnější alternativy pro přípravu na mezinárodní závody.

„Závodní program je vždy velmi důležitou součástí národního systému podpory a rozvoje sportovního odvětví. Ve sportovní gymnastice určuje základní směr práce s mládeží a je metodickým podkladem a vodítkem pro trenéry různých věkových kategorií“. (Rexa, 2011, s. 5)

„Spolek s názvem Česká gymnastická federace, z.s. (dále jen ČGF) je samosprávný a dobrovolný svazek členů, kterými jsou jednak fyzické osoby a dále sportovní oddíly

a kluby, jejichž účelem a hlavní činností je provozování, organizování a podpora gymnastických sportů“. (Stanovy ČGF, 2015, čl. I)

3.3.2 Soutěže ve sportovní gymnastice

Křištofič et al. (2003) ve své publikaci rozděluje soutěže ve sportovní gymnastice žen na **závody mezinárodní** (olympijské, mistrovství světa, mistrovství Evropy, Univerziády) a **závody domácí** (kontrolní, domácí mistrovské soutěže, přípravná mezistátní utkání).

Readhead (2011) popisuje závody mezinárodní, které jsou ve sportovní gymnastice nejvýznamnější. Mezinárodní závody jsou vypisovány pouze ve volných sestavách. Na mistrovství světa a Olympijských hrách existují *čtyři typy soutěží: kvalifikační závody, závody družstev, závody jednotlivců, závody na jednotlivých disciplínách*. Nejprve je nutné, aby se každá gymnastka kvalifikovala svým cvičením na kvalifikačních závodech, které jsou zároveň závodem družstev. Závodů družstev se účastní nejlepší dvanáct týmů mužů a osm týmů žen z celého světa. Obvykle se družstvo skládá ze šesti gymnastek a maximálně pět jich soutěží na jednotlivých náradích. Do celkového skóre družstva se počítají pouze čtyři nejlepší výsledky. Do finálových závodů na jednotlivých disciplínách postupuje 32 gymnastek (8 z každého náradí). Do závodů jednotlivců ve všech disciplínách postupuje 24 nejlepších a nejvšestrannějších gymnastek. Tento titul je nejprestižnějším oceněním gymnastky. Olympijským závodům ve sportovní gymnastice také předchází kvalifikace, kterou je mistrovství světa konané rok před Olympijskými hrami. Na OH se soutěží také pouze ve volných sestavách se stanovenou základní obtížností. Mistrovství Evropy družstev má jednu významnou odlišnost od mistrovství světa a olympijských her. Družstvo se skládá z pěti gymnastek. Na každé náradí však nastupuje pouze trojice soutěžících. Všechny jejich bodové výsledky se započítávají do celkového skóre družstva, tudíž do poslední disciplíny nebývá závod rozhodnut.

Domácí závody se dělí dle systému výkonnostních stupňů na několik úrovní. Např. nejnižší výkonnostní stupně se neúčastní mistrovství republiky. Pro tyto stupně jsou vypisovány povinné sestavy. Cílem je usměrňovat metodiku tréninku dětí a dorostu tak, aby nedocházelo k přílišnému urychlení růstu jejich výkonnosti

s ohledem na posunutí minimální věkové hranice závodnic, umožňující start na olympijském závodě (16 let). Takový způsob usměrňování tréninku mládeže je využíván v mnoha zemích včetně České republiky. Celý systém gymnastických závodů mládeže sleduje cestu postupného plnění výkonnostních stupňů, jehož cílem je dosažení mezinárodní úrovně v optimálním věku závodnic. Domácí závody lze rozdělit také na mistrovské (mistrovství republiky) a dále nepostupové, které končí v oblastech nebo krajích České republiky. (Křištofič et al., 2003)

3.3.3 Gymnastická sestava

Druhy sestav

„Jedním ze specifických rysů sportovní gymnastiky je vázání pohybových činností do sestav jako finální formy gymnastického pohybového projevu. Sestava je soubor vybraných cvičebních tvarů uspořádaných v logický pohybový celek podle požadavků závodních pravidel“ (Kubička et al., 1993, s. 25).

Kubička et al. (1993) rozděluje dva druhy gymnastických sestav, kterými jsou **povinné sestavy**. Ty určuje a vypisuje příslušná řídicí složka pro jednotlivé výkonnostní kategorie a jejich platnost je omezena na určené závodní období. Obsah povinných sestav se liší s věkem, výkonnostní třídou a speciálními požadavky stanovenými zvlášť pro každé nářadí. Obtížnost povinných sestav odpovídá výkonnostními průměru jednotlivých kategorií tak, aby byla přístupná většině. Další sestavy jsou **volné sestavy**. Představují tvůrčí pohybový projev gymnastky, ve kterém se uplatňují její individuální dovednosti za souladu s výkonnostními, technickými a estetickými normami.

Celková hodnota gymnastické sestavy se skládá z hodnoty obsahové, technické a estetické. Měřítkem těchto hodnot jsou výkonnostní, technické a estetické normy. Gymnastka by se měla snažit tyto hodnoty neustále rozvíjet a směřovat k novým vyšším hodnotám. Celá historie vývoje gymnastické sestavy je toho důkazem. Na špici světové gymnastiky stojí jen ti jedinci nebo národy, kteří nepodléhají šablonovitosti, ale hledají vlastní způsob podání závodní sestavy. Normy jsou tedy velice proměnlivé a neustále se vyvíjejí. (Kubička et al., 1993)

Obsahová hodnota sestavy udává celkové množství pohybových činností a jejich charakter. Měřítkem obsahové hodnoty jsou kategorie prvků a jejich obtížnost.

V současné době rozeznáváme celkem pět kategorií prvků obtížnosti (A, B, C, D, E), přičemž kategorie A vyjadřuje nejnižší a kategorie E nejvyšší stupeň obtížnosti. Je nutné rozlišovat obsahovou hodnotu sestavy volné a povinné. Obsahová hodnota sestavy povinné je předem dána. Pokud závodnice nedodrží skladbu povinné sestavy (tj. přidání nebo vypuštění cvičebního tvaru), je její hodnota snížena. Jinak je to u sestavy volné, kde je naopak žádoucí, aby závodnice zařadila prvky s vyšší obtížností nebo využila použití bonifikovaných vazeb. **Technická hodnota** sestavy se projevuje stupněm zvládnutí jednotlivých cvičebních tvarů a vazeb z nich je sestava utvořena. Jejím měřítkem jsou tři ukazatele, které uvádí ve své publikaci Kubička et al. (1993):

- a) **mechanický způsob řešení pohybu** – míra využití polohové a pohybové energie s uplatněním nejúčinnějších biomechanických zákonitostí
- b) **rozsah a rozpětí pohybu** – využívání krajních poloh pohybových článků
- c) **rytmus pohybu** – trvání pohybových fází v časově přesně vymezeném systému impulsů, které jsou vyvolány střídáním napětí a uvolněním funkčních svalových skupin

Poslední hodnotou gymnastické sestavy je **hodnota estetická**. Jejím měřítkem je míra využití tvůrčích estetických principů, dokonalosti tvaru pohybu a využití výrazovosti a stylovosti při cvičení. Hodnotu estetickou utváří účelnost, rozmanitost, plynulost, kontrastnost a gradace pohybu, kterou dotváří držení těla, tvar a linie pohybových křivek, výrazovost a celkový pohybový projev gymnastky. (Kubička et al., 1993)

Hodnocení sestav

V Závodním programu sportovní gymnastiky žen ČR (2016) je uvedeno, že se každá konečná známka sestavy skládá z panelu D a E. Za tyto známky jsou zodpovědní prověřeni a školení rozhodčí. **Panel E** zaznamenává chyby v provedení dle specifických srážek u náradí, chyby v provedení dle pravidel FIG, dále umělecký projev dle pravidel FIG nebo příliš krátkou sestavu (obsahující malý počet prvků obtížnosti). Srážky za techniku cvičení a provedení sestavy se udělují, pokud gymnastka zacvičí prvek s odchýlením od správné techniky a popisu. Touto srážkou rozumíme např. malý rozsah pohybu. Znamka panelu E se vypočítá odečtením všech uvedených srážek od 10,00 b.

Známka D je složena z hodnoty povinných prvků, vazeb základní sestavy a skladebních požadavků (max. 6,00 bodů). Dále obsahuje body za předvedení bonifikovaných prvků uvedených u jednotlivých nářadí nad rámec hodnoty prvků základní sestavy. Známkou D na přeskoce vyjadřuje hodnotu obtížnosti skoku, která je uvedena v dodatkových tabulkách. Povinné prvky musí být předvedeny podle popisu závodního programu. Není-li tak uvedeno, řídíme se pravidly FIG. Pokud prvek neodpovídá popisu, je předveden s výrazným odchylením od správné techniky nebo není dokončen, hodnota povinného prvku se neuznává. Vynechání prvku z povinné vazby nebo předvedení prvku s dopomocí znamená také neuznání hodnoty prvku.

Dalšími srážkami jsou **neutrální srážky**. Ty se odečítají panelem D od výsledné známky. Za neutrální srážky označujeme vynechání povinných prvků, překročení času sestavy dle pravidel FIG, špatné chování trenéra nebo závodnice, opuštění vymezeného prostoru (linie – přeskok, prostná), chybějící hudba na prostných.

Tím tedy platí:

Výsledná známka = známka D + známka E - (minus) neutrální srážky

3.4 Kategorizační systém závodních programů

3.4.1 Český závodní program

Základní ustanovení

„Tento Závodní program je zpracován pro krajské soutěže jednotlivkyň a družstev a pro přebornické a mistrovské soutěže jednotlivkyň a družstev. Závodní program je závazný pro všechny kraje a jeho respektování je podmínkou obdržení dotace na činnost“. (pravidla SG, 2016, s. 3)

Systém výkonnostních stupňů (VS)

Všechny výkonnostní stupně se dělí do dvou základních skupin. První skupina končí krajskou soutěží, tudíž není možné dalšího postupu na mistrovství České

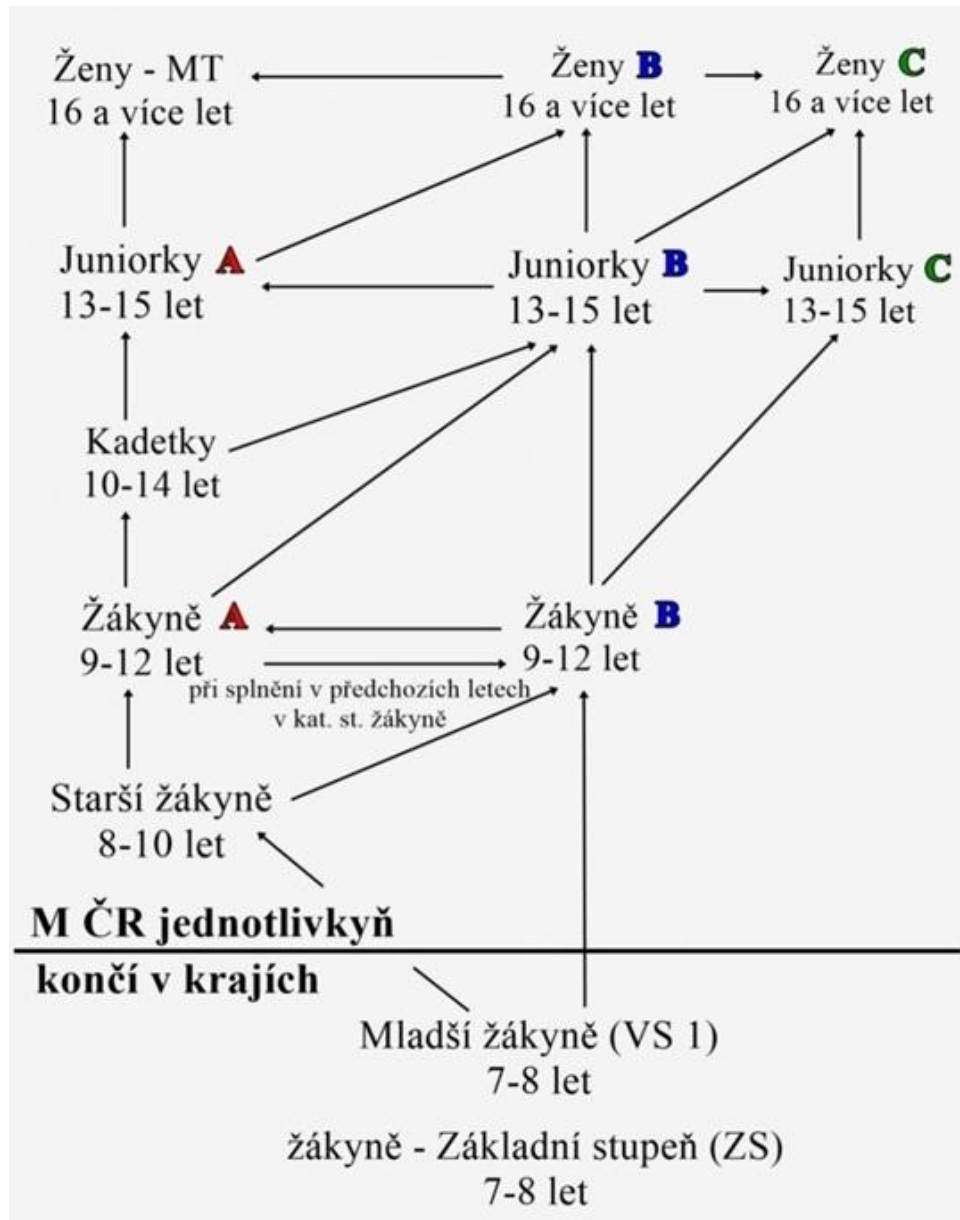
republiky. Jedná se o základní stupeň (ZS) a mladší žákyně (VS 1). U obou kategorií je věk závodnic 7-8 let.

Do druhé skupiny zahrnujeme ostatní kategorie, které mají umožněný postup na mistrovství České republiky. Mezi tyto kategorie patří Starší žákyně (8-10 let); Žákyně A, B (9-12 let); kadetky (10-14 let); Juniorky A, B, C (13-15 let) a Ženy MT, B, C (16 a více let).

Podmínkou pro postup do vyššího VS je splnění předchozího VS nebo dovršení věku. Žákyně prvního závodního věku tj. 7 leté postupují do vyššího VS až po splnění předcházejícího VS, přičemž základní stupeň není pro závodnice povinný. Pokud závodnice z důvodu nemoci či zranění nestartovala v předchozím roce v žádné přebornické či mistrovské soutěži, započítává se jí stupeň nejvýše splněný z let předchozích. Výkonnostní stupně nelze plnit na pohárových závodech. (Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice, 2014)

Tabulka 1 - Kategorie České republiky (Zdroj: Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice, 2014, 4)

Kategorie končící v krajích	Věk
Základní stupeň (ZS)	7-9 let
Mladší žákyně (VS 1)	7-9 let
Starší žákyně	8-10 let
Žákyně A, B	9-12 let
Kadetky	10-14 let
Juniorky A, B, C	13-15 let
Ženy MT, B, C	16 a více let



Obrázek 1. Kategorie České republiky. (Zdroj: Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice, 2014, 3)

3.4.2 Slovenský závodní program

Tento program je v mnohém podobný českému závodnímu programu. Rozdělení kategorií je téměř totožné, ale u Slováků pozorujeme více kategorií v obtížnosti B a C. Slovenský závodní program tedy obsahuje kategorie: Nejmladší žákyně A, B, C (7-8 let); Mladší žákyně A, B, C (9-10 let); Starší žákyně A, B, C (11-12 let); Kadetky (13 let); Juniorky A, B, C (14-15 let) a Ženy A, B, C (16 let a starší).

Slovenský kategorizační systém obsahuje 3 výkonnostní třídy (VT). I. a II. VT se účastní Slovenského poháru a mistrovství SR, mezistátních utkání, mezinárodních závodů, mistrovství Evropy, světa a Olympijských her. III. třída závodí pouze v regionálních a krajských soutěžích. Každá výkonnostní třída má jiný bodový požadavek na postup do dalšího výkonnostního stupně. Menší změnu pozorujeme také u kategorie mladší a starší žákyně A, které soutěží na mezinárodních závodech ve čtyřboji podle pravidel FIG, ale na Slovenském poháru nebo M SR povinně závodí v pětiboji (přeskok, bradla, kladina, akrobacie, hrazda nebo bradlová žerd'). Zde si už můžeme povšimnout změn, které směřují k programu FIG, a to nejen u starších zákyň A, ale i u dalších kategorií. Kategorie Kadetky A, Juniorky A, Ženy A závodí ve volných sestavách hodnocených podle pravidel FIG. U kategorií B jsou sestavy hodnoceny také podle pravidel FIG (všeobecné srážky, technické požadavky, požadavky na předvedení prvků, hodnoty obtížnosti prvků). U některých kategorií A nebo B se setkáváme s povinnými skladebními požadavky, které musí gymnastka zařadit do své sestavy. Kategorie C není popsána v závodním programu a řídí se speciálně upravenými sestavami, stejně tak jako „céčkové“ kategorie u českého programu. (Obsah soutěží sportovní gymnastiky žen kategorie A a B na rok 2017, 2017)

Tabulka 2 – Kategorie Slovenska (Zdroj: Obsah soutěží sportovní gymnastiky žen kategorie A a B, 2017)

Kategorie	Věk
Nejmladší žákyně A, B	7-8 let
Mladší žákyně A, B	9-10 let
Starší žákyně A	11-12 let
Starší žákyně B	11-13 let
Kadetky A	13 let
Juniorky A, B	14-15 let
Ženy A, B	16 let a starší

3.4.3 Německý závodní program

U německého závodního programu bylo velmi náročné dohledat potřebné dokumenty ke zpracování a pochopit kategorizační systém. Úroveň cvičení je rozdělena na regionální a národní. Obě úrovně mají zcela jiné požadavky na povinné sestavy.

Regionální program se mi podařilo najít pouze na internetových stránkách ve videích, nicméně i z těch se dá vyvodit vše potřebné. Překvapila mě jednoduchost cvičených sestav, ale pokud se jedná o regionální úroveň, dá se to předpokládat. Kategorie jsou rozděleny podle věku a výkonnosti na 9 tříd (P1-P9). Náročnost povinných sestav je dobře srovnatelná s našimi „céčkovými“ kategoriemi. Němci tedy podporují i amatérskou úroveň sportovního odvětví a snaží se v rekreačních gymnastkách probudit vášeň ke sportu a sportovní gymnastice stejně jako Češi a Slováci. Cvičit tedy může v Německu téměř každý.

Národní úroveň se rozděluje do tříd také podle věku (AK 7-11 let), které jsou podrobně popsány v německém závodním programu. Sestavy jsou z části podobné programu FIG, který podrobněji popíšu níže. Pro starší slečny (AK 12-16+ let) už jsou sestavy volné, musí pouze splňovat určitá základní kritéria podle programu FIG (např. povinné vazby v sestavách, obtížnost prvků, 2 rozdílné skoky apod.). (Povinné cviky – sportovní gymnastika ženy od 7 do 11 let, 2017)

Tabulka 3 – Kategorie Německa (Zdroj: *Povinné cviky – sportovní gymnastika ženy od 7 do 11 let, 2017*)

Kategorie	Věk	Úroveň
Alterklasse (AK) 7, 8, 9, 10, 11	7, 8, 9, 10, 11	národní
P1-P9	Od 6 let, podle výkonnosti	regionální

3.4.4 Mezinárodní závodní program FIG

Tento program je rozdělen do tří základních částí (A, B, C). Část A popisuje všechny kategorie a povinná cvičení, která jsou pro nás stěžejní pro srovnání sestav. Část B uvádí přehledná testovací cvičení, které odhalují fyzickou zdatnost, rychlost, sílu a pružnost. V poslední části jsou vloženy grafy s doporučením, v kterém věku se nejlépe rozvíjí všechny dovednosti, které byly předmětem testovacích cvičení v části B. Je zde také uvedeno, kdy je nejvhodnější začít s různými druhy cvičení u dětí. Jedná se o nejlepší světové poznatky a osvědčené postupy. Federace FIG doporučuje mezinárodní závodní program všem gymnastickým svazům či federacím jako ideální přípravu pro vrcholové gymnastky.

Rozdělení kategorií podporuje také rekreační gymnastky, které nedostaly možnost např. začít trénovat již v raném dětství nebo neměly vhodné podmínky. Program rozděluje konkurenční účastníky do dvou proudů; základní a pokročilá linie. Kategorie základní linie má čtyři soutěžní třídy (P1-P4) rozdělené do několika věkových skupin. První dvě třídy soutěžní kategorie základní linie mají předepsané povinné sestavy. Kategorie P3 a P4 cvičí ve volných sestavách. Pokročilá linie je rozdělena do šesti progresivních soutěžních tříd. Třída HP1 (7-8 let) a HP2 (9-11 let) jsou stejné jako pro účast v základní linii P1 a P2. Poté se pokročilá linie stává obtížnější, jelikož zde přibývá mladých dívek s nejvyšší úrovní cvičení. Následuje třída HP3 (11-12 let) a HP4 (13-14 let). První čtyři ze šesti soutěžních tříd pro pokročilou linii zahrnují povinné sestavy, třída Juniorky (13-16 let) a Seniorky (16 let a více) mají volné sestavy. (Age group development and competition program, 2015)

Tabulka 4 - Kategorie mezinárodního programu FIG základní a pokročilé kategorie (Zdroj: Age group development and competition program, 2015, 21)

Participation Stream			High Performance Stream		
Třída P1	Věk 7 - 8 Věk 9 - 11 Věk 12 - 14 Věk ≥15	1x povinné	Třída HP1	7-8 let	1x povinné
Třída P2	Věk 9 - 11 Věk 12 - 14 Věk ≥15	1x povinné	Třída HP2	9-11 let	1x povinné
Třída P3	Věk 9 - 11 Věk 12 - 14 Věk ≥15	1x volitelné			
Třída P4	Věk 12 - 14 Věk ≥15	1x volitelné			
			Třída HP3	11-12 let	1x povinné 1x volitelné
			Třída HP4	13-14 let	1x povinné 1x volitelné
			Juniorky	13-16 let	FIG Junior pravidla – volitelné
			Seniorky	16 let a více	FIG - volitelné

Mezinárodní program sportovní gymnastiky se stává nejvyužívanější alternativou závodních programů zemí po celém světě. Tyto země začínají přizpůsobovat povinné sestavy právě mezinárodnímu programu. Jelikož se v porovnávaných vybraných závodních programech setkáváme s přímým odkazováním právě na mezinárodní program FIG, uvedeme všechny prvky v povinných sestavách FIG programu u jednotlivých kategorií. Za jednotlivé prvky vždy uvedeme jejich hodnotu.

Kategorie 1 základní linie P1 (7+) nebo kategorie pokročilá HP1 (7-8)

A) Přeskok – výběr ze dvou skoků

- Z rozběhu náskok na můstek a odrazem obou nohou náskok do stoje na rukou a pád na záda na žíněnky ve výši 80 cm (9,50 b.)
- Salto vpřed prohnutě z přeskokového můstku. (10 b.)

B) Bradlová žerd' (výchozí z 10,00 b.)

1. Z visu tahem výmyk do vzporu (1,00 b.)
2. Zákmih do vodorovna a spojitě toč vzad do (1,50 b.)
3. kmihu podmetmo (45 stupňů) a kmihu vzad (1,70 b.)
4. 3x kmih vpřed a kmih vzad (3x1,40 b.)
5. kmih vpřed a vzad, seskok (při pátém kmihu vzad) s doskokem na žíněnku (1,60 b.)

C) Kladina (výchozí z 10,00 b.)

1. Přeshvih únožmo se $\frac{1}{4}$ obratem do sedu roznožmo na kladině (0,60 b.)
2. Zákmihem nohou do dřepu a kotoul vpřed (1,00 b.)
3. Výskok prohnutě, obrat 180 stupňů (0,40 b.)
4. Tři rozběhové kroky vpřed s obratem (0,90 b.)
5. Stoj na rukou bez výdrže, chassé vpřed (1,40 b.)
6. Obrat o 180 stupňů ve dřepu (1,00 b.)
7. Arabeska s výdrží 2 vteřiny (0,60 b.)
8. 1 až 3 kroky vpřed, seskok rondatem (0,80 b.)
- + práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy (4,30 b.)

D) Prostná (výchozí z 10,00 b.)

1. Obrat 360 stupňů (0,60 b.)
 2. Kotoul letmo - prohnutě nebo mírně vysazeně (1,00 b.)
 3. Špicar do stoje na rukou, obrat 180 stupňů do provazu (0,60 b.)
 4. Přemet vpřed na jednu nohu a přemet stranou (1,60 b.)
 5. Přemet vpřed (1,00 b.)
 6. Dálkový skok a skok s obratem o 90 stupňů, kotoul vzad do stoje na rukou (1,40 b.)
 7. Z rozběhu rondat a výskok prohnutě (1,20 b.)
+ kroky demi-plié a relevé v průběhu sestavy (2,60 b.)
- každá závodnice cvičí na jednotnou předepsanou hudbu

Kategorie 2 základní linie P2 (9+) nebo kategorie pokročilá HP2 (9-11)

A) Přeskok – výběr ze dvou skoků

- Přemet vpřed přes přeskokový stůl - výška 110-125 cm (10,00 b.)
- Salto vpřed prohnutě z můstku (9,50 b.)

B) Bradlová žerd' (výchozí z 10,00 b.)

1. Nabrání kmihu z visu (1,00 b.)
2. Vzepření vzklopmo a zákmih (3,00 b.)
3. Toč vzad, kmih vzad a podmet (1,00 b.)
4. 2x kmih vpřed a vzad (1,50 b.)
5. Vzklopka (2,50 b.)
6. Seskok podmetem (1,00 b.)

C) Kladina (výchozí z 10,00 b.)

1. Výskok do přednosu roznožmo, obrat 90 stupňů, zákmihem do dřepu (0,80 b.)
2. Pomalý přemet vzad (1,00 b.)
3. Předskok, výskok prohnutě, obrat o 180 stupňů (1,20 b.)
4. Dálkový skok (0,60 b.)
5. Přemet stranou (1,00 b.)

- | | |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| 6. Arabeska, výdrž 2 vteřin | (0,40 b.) |
| 7. Seskok saltem vpřed skrčmo | (1,40 b.) |
| + práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy | (3,60 b.) |

D) Prostná (výchozí z 10,00 b.)

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1. Obrat 360 stupňů jednož | (0,40 b.) |
| 2. Rozběh a salto vpřed skrčmo | (1,00 b.) |
| 3. Špicar do stoje na rukou, kotoul do sedu roznožmo, obrat do provazu | (0,50 b.) |
| 4. Přemet vpřed na obě nohy, kotoul letmo, přemet stranou | (1,90 b.) |
| 5. Přemet vpřed na jednu nohu | (0,50 b.) |
| 6. Dálkový skok, dálkový skok s obratem o 90 stupňů, kotoul vzad do stoje na rukou | (1,20 b.) |
| 7. Z rozběhu rondat, dva přemety vzad (fliky), výskok prohnutě + práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy | (1,90 b.)
(2,60 b.) |
- každá závodnice cvičí na jednotnou předepsanou hudbu

Kategorie HP3 - pokročilá (11 - 12)

A) Přeskok – oba skoky povinné (každý z 10,00 b.)

- Přemet vpřed přes stůl 110 cm
- Rondat na můstek, flik na měkkou žíněnku vysokou 100 cm

B) Bradlová žerd' (výchozí z 10,00 b.)

- | | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Nabrání kmihu, kmih vzad, vzklopka, zákmih do stoje na rukou | (2,20 b.) |
| 2. Kmih vpřed o 180 stupňů do nadhmatu | (1,00 b.) |
| 3. Kmih vpřed o 180 stupňů do nadhmatu | (1,00 b.) |
| 4. 2x veletoč v nadhmatu | (3,00 b.) |
| 5. Vzpor, kmih a podmet | (0,50 b.) |
| 6. Kmih vzad, předkmih, seskokem salto vzad prohnutě | (2,30 b.) |

C) Kladina (výchozí z 10,00 b.)

- | |
|-----------------------------------------------------------|
| 1. Výskok do přednosu roznožmo, špicar, obrat o 90 stupňů |
|-----------------------------------------------------------|

ve stoji na rukou	(0,80 b.)
2. Přemet vzad (blecha) do výpadu	(0,60 b.)
3. Výskok roznožmo, výskok prohnuté	(0,60 b.)
4. Dálkový skok, píchačka	(1,20 b.)
5. Obrat 360 stupňů jednož	(0,60 b.)
6. Arabeska – výdrž 2 vteřiny	(0,40 b.)
7. Přemet stranou, salto vzad skčmo – seskok	(1,40 b.)
+ práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy	(4,40 b.)

D) Prostná (výchozí z 10,00 b.)

1. Obrat jednož 360 stupňů	(0,30 b.)
2. Přemet vpřed, navázat salto vpřed skrčmo	(1,50 b.)
3. Špicar do stoje na rukou, kotoul do sedu roznožmo, obrat do provazu	(0,50 b.)
4. Z rozběhu rondat, 2 přemety vzad (fliky), výskok prohnuté	(1,70 b.)
5. Přemet vpřed bez rukou – „šprajcka“	(0,50 b.)
6. Dálkový skok a kadet, kotoul vzad do stoje na rukou, obrat o 180 stupňů ve stoji na rukou do kotoulu vpřed	(1,00 b.)
7. Rondat, přemet vzad, salto vzad skrčmo	(1,80 b.)
+ práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy	(2,70 b.)

Kategorie HP4 - pokročilá (13 - 14)

A) Přeskok – oba skoky povinné (každý z 10,00 b.)

- Přemet vpřed přes stůl 125 cm
- Rondat na můstek, flik na měkkou žínětku vysokou 120 cm

B) Bradlová žerd' (výchozí z 10,00 b.)

1. Nabrání kmihu, vzklopka, zákmih do stoje	(2,20 b.)
2. Kmih vpřed s obratem o 180 stupňů do nadhmatu	(1,00 b.)
3. Veletoč s obratem o 180 stupňů do podhmatu	(1,00 b.)
4. Veletoč podhmatem s obratem o 180 stupňů do nadhmatu	(1,00 b.)
5. Veletoč nadhmatem	(0,80 b.)

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 6. Stalder | (1,60 b.) |
| 7. Veletoč nadhmatem | (0,80 b.) |
| 8. Seskok saltem prohnutě | (1,60 b.) |

C) Kladina (výchozí z 10,00 b.)

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Výskok do přednosu roznožmo, špicar, obrat o 90 stupňů
ve stoji na rukou | (0,80 b.) |
| 2. Dva rychlé přemety vzad | (1,00 b.) |
| 3. Výskok roznožmo, výskok prohnutě | (0,60 b.) |
| 4. Dálkový skok s vyměněním nohou („prošvihávka“), „píchačka“ | (1,00 b.) |
| 5. Pomalý přemet vpřed | (0,50 b.) |
| 6. Obrat 360 stupňů jednož | (0,60 b.) |
| 7. Arabeska – výdrž 2 vteřiny | (0,40 b.) |
| 8. Rondat, seskokem salto vzad prohnutě | (1,70 b.) |
| + práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy | (3,40 b.) |

D) Prostná (výchozí z 10,00 b.)

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. Obrat jednož 720 stupňů | (0,40 b.) |
| 2. Přemet vpřed, navázat salto vpřed prohnutě | (1,50 b.) |
| 3. Špicar do stoje na rukou, kotoul do sedu roznožmo,
obrat do provazu | (0,50 b.) |
| 4. Z rozběhu rondat, 2 přemety vzad (fliky), salto vzad skrčmo | (1,70 b.) |
| 5. Přemet vpřed bez rukou – „šprajcka“ | (0,50 b.) |
| 6. Dálkový skok s vyměněním nohou a kadet, kotoul vzad do stoje
na rukou, obrat o 180 stupňů ve stoji na rukou do kotoulu vpřed | (1,00 b.) |
| 7. Rondat, přemet vzad, salto vzad prohnutě | (1,70 b.) |
| + práce paží, kroky, výpady, obraty v průběhu sestavy | (2,70 b.) |

(Age group development and competition program, 2015)

4 Syntetická část práce

V následující části jsme srovnali všechny vybrané závodní programy (český, slovenský, německý a mezinárodní program FIG) po jejich obsahové stránce. Každý analyzovaný program má jiné rozdělení soutěžních tříd a kategorizační systém, a tak jsme porovnávali kategorie s přibližně stejným věkovým rozpětím. U jednotlivých kategorií jsme zjišťovali především výskyt či absenci stěžejních prvků nebo povinných skladebních požadavků. Výsledky jsme zanesli do tabulek a následně vytvořili grafy, které ukazují úroveň výkonnosti gymnastického odvětví všech porovnávaných závodních programů na národní úrovni („áčkové“ kategorie). Dále jsme uvedli návrh na optimalizaci českého závodního programu.

4.1 Srovnání sestav

4.1.1 Přeskok

První nářadí, které se stalo předmětem naší analýzy, byl přeskok. Ten se obsahově nejvíce lišil u **Německa**. V národních soutěžích se totiž využívá přeskokového stolu až od kategorie AK 11, tedy od jedenácti let věku závodnice. Mladší závodnice využívají k přeskoku pouze můstek, různě vysoké žíněnky nebo švédskou bednu. Závodnice do deseti let mají povinné 2 přeskoky, s tím, že se lepší z nich počítá do celkového hodnocení. Skoky mohou být stejné. Předepsaný přeskok u kategorií AK 7 – AK 10:

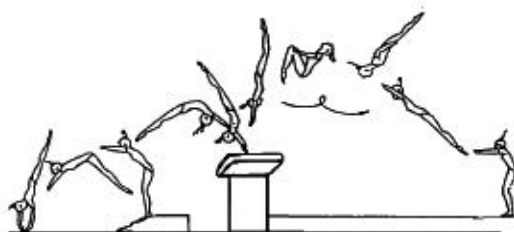
- AK 7 – odrazem z můstku kotoul vpřed na žíněnku vysokou 60 cm
- AK 8 – odrazem z můstku přemet s letovou fází přes švédskou bednu do lehu na žíněnku (90 cm)
- AK 9 – po odrazu z můstku salto vpřed prohnutě na žíněnku (40 cm); nebo rondatem odraz z můstku, salto vzad prohnutě na žíněnku (40 cm)
- AK 10 – viz AK 9, žíněnka vysoká 60 cm

Dívky cvičící na národních soutěžích, které jsou starší deseti let, už mají povinné 2 skoky přes přeskokový stůl (vysoký 120 cm). Skoky nesmí být stejné a každý se musí

obsahově lišit. To znamená, že jeden přeskok musí být zacvičen náskokem z přemetu a poté může skok obsahovat např. různé salto vzad nebo vpřed (viz obr. 2). Druhý skok musí obsahovat náskok na můstek rondatem (viz obr. 3 – např. tsukahara). Z obou skoků se počítá průměr, který je zahrnutý do celkového hodnocení závodnice.

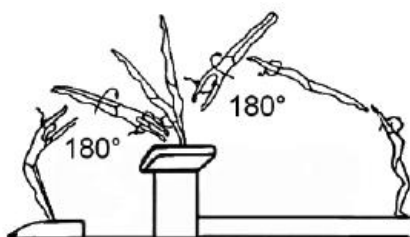


Obrázek 2. Přemet a salto vpřed skrčmo. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 64)

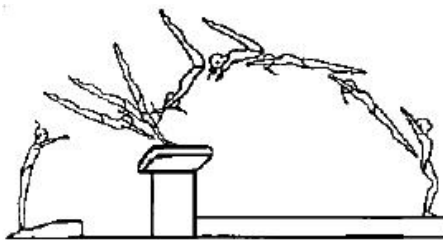


Obrázek 3. Náskok na můstek rondatem, salto vzad skrčmo. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 67)

Dívky, které závodí v regionálních soutěžích, mají přesně stanovený přeskok pro každou kategorii (P1-P9). Jelikož se jedná o nižší (regionální) úroveň výkonnosti, přeskok není složitý. Např. pro kategorii P1 (nejlehčí úroveň) je přeskok pouze skok na můstek z rozběhu a přímý výskok. Pro starší kategorii P3 – rozběh, skok na můstek, výskok do dřepu na švédskou bednu. U kategorie P6 už je to klasický přemet přes přeskokový stůl 110 cm, který je v ČR typický pro kategorii Starší žákyně (8-10 let) a na Slovensku pro Mladší žákyně A, B (9-10 let). Vyšší regionální výkonnostní kategorie v Německu zařazují k přemetu přes přeskokový stůl obraty (celé, dvojně - viz obr. 4) nebo yamashitu (viz obr. 5).

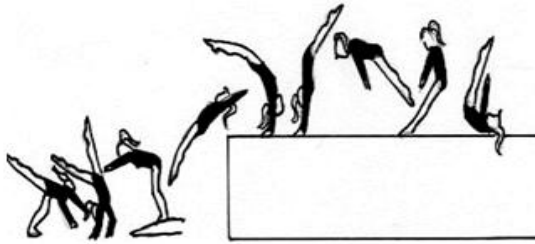


Obrázek 4. Přemet s celým obratem v první letové fázi a s celým obratem v druhé letové fázi. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 61)



Obrázek 5. Yamashita. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 60)

V **českém** závodním programu je pro nejmladší kategorii - Základní stupeň (7-9 let) velmi specifický přeskok. V jiném závodním programu jej nenajdeme. Jedná se o seskok z místa ze švédské bedny na trampolínu, přímý výskok s doskokem na žínětku. Mladší žákyně (7-9 let) skáčou po odrazu z můstku přemet přes švédskou bednu do lehu na žínětku (80 cm vysokou). Tento přeskok je srovnatelný s regionální kategorií P5 v Německu, kde se nepoužívá švédská bedna, ale klasický přeskokový stůl. Starší žákyně (8-10 let) skáčou přes přeskokový stůl přemet. U kategorie Žákyně A (9-12 let) a Kadetky (10-14 let) se setkáváme se dvěma rozdílnými povinnými skoky. První skok je náskok na stůl klasickým přemetem, pak si může závodnice zvolit, zda bude pokračovat obratem či saltem. U druhého skoku naskakuje gymnastka na můstek přemetem stranou s půlobratem (yurchenkem). Do výsledné známky se započítává průměr z obou přeskoků. S náskokem na můstek jinak než snožmo předskokem, tudíž rondatem se česká závodnice setkává kolem desátého roku. Podobně je tomu tak i v Německu u kategorie AK 9 (v devíti letech). Závodnice Německa neskáčou prvek yurchenko přes přeskokový stůl, využívají totiž vysoké „doskokové“ žínětky. Slovenský závodní program zařazuje prvek yurchenko do kategorie Mladší žákyně A (9-10 let). Tedy srovnatelně s Českou republikou a Německem. Doskok je ale také do vysokých žínětek jako u Německa. Mezinárodní program FIG zařazuje tento skok až v pokročilé kategorii HP3 (11-12 let). Můžeme tedy říct, že v českém závodním programu je úroveň povinného cvičení gymnastek kolem desátého roku na přeskoku nejvyšší ze všech porovnávaných (Německo, Slovensko, FIG). Česká závodnice nevyužívá pro zacvičení prvku yurchenko vysokých žínětek, ale přeskokového stolu o minimální výšce 110 cm. Starší kategorie v českém závodním programu (Juniorky A, Ženy, Žákyně B, Juniorky B, Ženy B) mají přeskok volný, jelikož závodí ve volném čtyřboji.



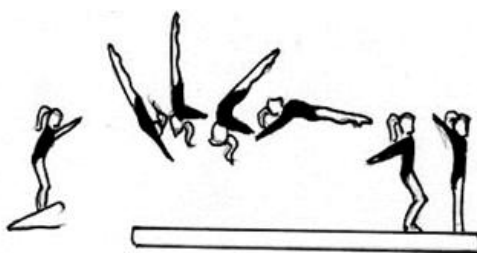
Obrázek 6. Přeskok kategorie HP3 mezinárodního programu - náskok na můstek rondatem, přemet vzad do vysoké žíněnky. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 62)

Slovensko jako jediné ze srovnávaných závodních programů zvolilo u Nejmladších žákyní A (7,8 let) přeskok přemetem. Přemet se neskáče přes klasický přeskokový stůl, ale přes speciálně upravený molitanový stůl. Stůl je ve výšce 90 cm a slouží jako výborná průprava pro přeskok ve vyšších kategoriích. Závodnice má možnost 2 skoků, lepší se započítává do celkového hodnocení. Nejmladší žákyně B (7-8 let) skáčí přes molitanový stůl přemet do lehu na žíněnku ve stejné výšce stolu (90 cm). Tento skok se objevuje i v kategorii P1 či HP1 (7+ let) v mezinárodním závodním programu, u Mladších žákyní v ČR, a také v kategorii AK8 a P6 v Německu. Kategorie Mladší žákyně na Slovensku skáčí 2 různé přeskoky. První musí závodnice skočit rondatem do rychlého přemetu vzad do vysokých žíněnek, druhý přeskok je volitelný. Ostatní starší kategorie jako jsou Starší žákyně A, B; Juniorky A, B; Ženy A, B mají přeskok volný a musí být obsažen v tabulce přeskoků FIG.

Mezinárodní program FIG má podobné požadavky na přeskok jako německý závodní program. U mladších kategorií se často vyskytuje salto vpřed prohnuté po odrazu z můstku. S tímto přeskokem se nesetkáváme ani v České republice, ani na Slovensku. U mezinárodního programu se dívky seznamují s přeskokovým stolem v devíti letech v kategorii P2 či HP2. Není to ovšem povinné. Mohou si zvolit ze dvou různých přeskoků - přemet přes přeskokový stůl nebo salto vpřed prohnuté z můstku. V pokročilé kategorii HP3 (11-12 let) a HP4 (13-14 let) závodnice skáčí dva povinné skoky – přemet přes přeskokový stůl a rondat na můstek, přemet vzad (flik) na měkkou žíněnku vysokou 100 cm u HP3 a 120 cm u HP4. Ostatní vyšší kategorie mají přeskok volný.



Obrázek 7. Přeskok nejmladší kategorie 1 základní linie P1 (7+) nebo kategorie pokročilá HP1 (7-8) mezinárodního programu - odrazem z můstku stoj na rukou, spádem do lehu. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 38)



Obrázek 8. Přeskok nejmladší kategorie 1 základní linie P1 (7+) nebo kategorie pokročilá HP1 (7-8) mezinárodního programu - po odrazu z můstku salto vpřed prohnuté. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 38)

Po srovnání přeskoků v jednotlivých závodních programech, jsme zjistili, že nejlepší přípravu závodnic může zajistit mezinárodní program FIG a závodní program Německa. V obou případech skáčou mladší soutěžní kategorie salto vpřed prohnuté, které je dobrou přípravou pro vysoký odraz a první letovou fázi u běžného přeskoku přes přeskokový stůl. To samé platí u skoku s yurchenkem, které závodnice cvičí s doskokem na vysoké žíněnky. To zajistí bezpečnost závodnic a zmírnění jejich strachu. U českého závodního programu bohužel tuto přípravu postrádáme a dívky v soutěžních kategoriích Žákyně A (9-12 let) a Kadetky (10-14 let) musí skákat prvek yurchenko rovnou přes přeskokový stůl.

Tabulka 5 – Přeskok (vlastní zdroj)

	FIG7-8 let	Něm. 7-8 let	Slo.7-8 let	ČR 7-9 let
Odrazem z můstku stoj na rukou a spád do lehu na zádech	✓	✓		✓
Přemet vpřed přes žíněny nebo molitanový stůl			✓	
Z rozběhu odraz z můstku, salto vpřed prohnutě	✓			
Odrazem z můstku kotoul vpřed na žíněny		✓		
	FIG 9-11 let	Něm. 9-10 let	Slo. 9-10 let	ČR 8-10 let
Přemet vpřed přes přeskokový stůl (výška 110-125 cm)	✓			✓
Z rozběhu odraz z můstku, salto vpřed prohnutě	✓	✓		
Z rozběhu rondat na můstek, salto vzad prohnutě/přemet vzad		✓	✓	
Libovolný výběr skoku přes přeskokový stůl (125 cm)			✓	
	FIG 11-12 let	Něm. 11 let	Slo.11-12 let	ČR 9-12 let
Přemet vpřed přes přeskokový stůl (výška 110-125 cm)	✓			✓
Z rozběhu rondat na můstek, přemet vzad do žíněnek (60 – 100 cm)	✓			✓
Libovolný výběr skoku přes přeskokový stůl (125 cm)			✓	
Výběr z dvou skoků – tsukahara, yurchenko		✓		

*Obt.- obtížnost; FIG – mezinárodní program; N. – Německo; S. – Slovensko; ČR – Česká republika

4.1.2 Bradla

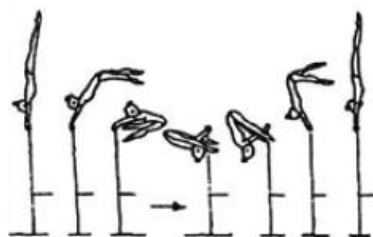
Dalším srovnávaným nářadím jsou bradla. Zde se velmi výrazně liší povinné sestavy u všech porovnávaných programů, pouze sestavy Slovenska a České republiky jsou si dost podobné. **Mezinárodní program FIG** má značně specifické cvičení na bradlech, protože v povinných sestavách využívá pouze bradlovou žerď, nikoli klasická bradla. Povinné cvičení na bradlové žerdi v mezinárodním programu má kategorie P1 (7+ let), HP1 (7-8 let), P2 (9+ let), HP2 (9-11 let), HP3 (11-12 let), HP4 (13-14 let). Základní kategorie P1 a pokročilá HP1 mají stejnou sestavu: z visu tahem výmyk do vzporu, zákmih, toč vzad, kmih podmetmo, 5x kmih vpřed a vzad, seskok při pátém kmihu vzad. Tato sestava je srovnatelná s německou kategorií AK7 (7 let) a P4 (regionální), slovenskou kategorií Nejmladší žákyně A, B (7-8 let) a českou kategorií Mladší žákyně (7-8 let). Jediným rozdílem jsou opakované kmihy vpřed a vzad, které u ČR, Slovenska a Německa zcela chybí. Tyto vysoké kmihy zajišťují výbornou přípravu pro veletoce. U Starších kategorií základní P2 a pokročilé HP2 jsou také stejné povinné sestavy. V těchto kategoriích je obsahem cvičení vzklopka, zákmih, toč vzad (viz obr. 9) a podmet, 2x kmih vpřed a vzad, vzklopka, seskok podmetem. Kategorie Starší žákyně (8-10 let) v ČR a Mladší žákyně B (9-10 let) na Slovensku mají stejné skladební požadavky jako kat. P2 a HP2, ale jejich cvičení je obohaceno o přechod z nižší žerďe na vyšší. Pokročilá kategorie mezinárodního programu HP3 (11-12 let) a HP4 (13-14 let) mají v obsahu cvičení veletoce (viz obr. 10). HP3 má v povinné sestavě vzklopku, zákmih do stoje na rukou a poté velmi vysoké kmihy s obratem o 180 stupňů, na ně navazují 2 veletoce nadhmatem a seskok saltem vzad prohnutě. U kategorie HP4 je cvičení podobné, ale objevuje se i veletoč podhmatem a také stalder (viz obr. 11). U regionální kategorie mezinárodního programu - P3 (9+ let), P4 (11+ let) a národní kat. Juniorky a Seniorky je cvičení volné a sestavy se hodnotí dle pravidel FIG na klasických bradlech s vyšší a nižší žerďí.



Obrázek 9. Toč vzad. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 82)



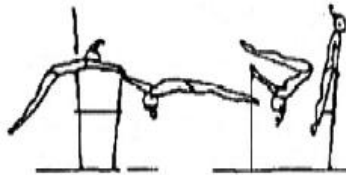
Obrázek 10. Veletoč vzad (nadhmatem). (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 84)



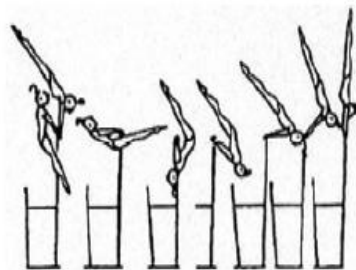
Obrázek 11. Stalder. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 91)

U **Německa** se obsahově velmi liší úroveň sestav národních kategorií (AK) a regionálních (P). Gymnastky kategorie AK7 (7 let) cvičí sestavu na hrazdě. Německo používá ke cvičení klasická bradla od kategorie AK8, tedy od osmi let věku závodnic. Zde je povinnou sestavou: vzklopka na nižší žerdi, zákmih nad 90 stupňů, toč vzad, výskok na vyšší žerď, vzklopka, zákmih na vyšší žerdi nad 45 stupňů, podmetem ředkmih, zákmih, 4x opakovat, seskok při čtvrtém zákmihu. U této kategorie se objevuje změna žerdě při cvičení (tj. z nižší žerdě na vyšší). Na Slovensku, v České republice a u mezinárodního programu FIG je to až o rok později, tedy v devíti letech věku závodnice. U kategorie AK9 je na bradlech povinná tato sestava: výmyk na nižší žerdi, zákmih alespoň 135°, toč vzad v blízkosti žerdi (přemýk) do stoje na rukou, vzklopka, výskok na vyšší žerď, vzklopka, zákmih alespoň 90°, velvýmyk (viz obr. 12), podmetem předkmih, zákmih, 4x opakovat, seskok s celým obratem při předkmihu. Zde vidíme velký rozdíl v náročnosti mezi kategorií AK8 a AK9, kdy musí devítileté závodnice zvládnout přemýk do stoje na rukou (viz obr. 13). Mezinárodní program FIG přemýk do povinných sestav vůbec nezahrnuje. V České republice je tento prvek obsažen v povinné sestavě kategorie Žákyně A (9-12 let). Prvek je ale v méně náročné formě, jelikož nemusí být zakončen do stoje na rukou. Stejně je to i u slovenské kategorie Mladší žákyně A (9-10 let). O rok starší německá kategorie

(AK10) má v sestavě navíc: toč o šlápějích, 2 veletoch vzad (nadhmatem) a seskok saltem vzad prohnutě. Toč o šlápějích (zákmihem výskok skrčmo do vzporu dřepmo, přetočit vzad o 360 stupňů) se nevyskytuje v žádných porovnávaných závodních programech jako povinný prvek v sestavě. Vždy pouze ve volných sestavách jako volitelný prvek. S veletochi se setkáváme v Německu o 2 roky dříve, než u mezinárodního programu FIG, kde je to až v jedenácti letech (HP3). Na Slovensku je veletoch obsažen v sestavě také od devíti let u Mladších žákyň A, v České republice o rok později u Žákyň A. Kategorie AK11 se svým obsahem příliš neliší od AK10. Závodnice v této kategorii musí začínat svou sestavu z vnitřní strany bradel, aby se mohly otočit o 180° ve stoji na rukou a pokračovat dál v sestavě.



Obrázek 12. Velvýmyk. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 74)

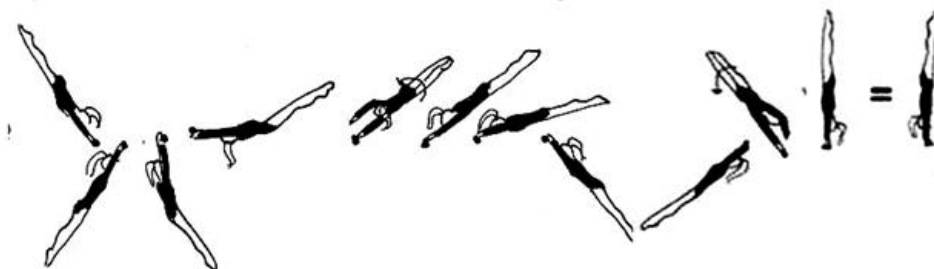


Obrázek 13. Přemýk do stoje na rukou. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 82)

Regionální kategorie P1-P9 v německém závodním programu nedosahují takové úrovně cvičení jako v národních kategoriích. Dívky v regionálních kategoriích se gymnastice věnují jen na amatérské úrovni, proto cvičení nejvyšší regionální kategorie P9 zhruba odpovídá kategorii AK8 nebo AK9 (devítiletá dívka dokáže zacvičit to, co dívka patnáctiletá). Povinná sestava kategorie P9: vzklopka s obratem o 180°, zákmih 90°, toč vzad, toč o šlápějích, vzklopka, toč vpřed, toč vzad, podmet, salto skrčmo.

V **České republice** se setkáváme s výjimečnou sestavou u nejmladších gymnastek závodících v Základním stupni (7-9 let). Závodnice cvičí na hrazdě tuto sestavu: ze shybu stojmo odrazem střídnož výmyk, sešin vpřed do shybu vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž), svis střemhlav vzadu (výdrž), svis vznesmo

vzadu (výdrž), překot vzad do svisu stojmo, výkrokem stoj spatný. Mladší žákyně ve stejném věku (7-9 let) cvičí na bradlech, ale pouze na nižší žerdi, která je ve výšce 165 cm od podlahy. Sestava obsahuje výmyk, zákmih, toč vzad a podmet. Starší žákyně (8-10 let) mají povinný pětiboj, cvičí tedy na hrazdě, i na bradlech. Cvičení na hrazdě obsahuje pouze kmihy vpřed a kmihy vzad, které závodnice předvede celkem 5krát. Z toho musí 1krát dosáhnout úhlu alespoň 45° od kolmice u kmihu vpřed i vzad. Takové kmihy jsou obsaženy v kategorii P1 a HP1 mezinárodního programu. Na bradlech cvičí Starší žákyně vzklopku, toč vzad s přeskokem na vyšší žerď, kde se vzepření vzklopko a toč vzad opakují. Povinná sestava u Žákyně A (9-12 let) v České republice obsahuje na nižší žerdi vzklopku a přemyk, na vyšší žerdi veletoč vzad (nadhmatem). Tato sestava je srovnatelná s německou kategorií AK10, ve které se provádí na vyšší žerdi dva veletoč. Kategorie Kadetky (10-14 let) mají povinnou sestavu pouze na vyšší žerdi. Sestava je téměř totožná se sestavou pokročilé kategorie HP3 mezinárodního programu a byla nejspíš vytvořena na jejím podkladu. Sestava obsahuje: nabrání kmihu, 2krát předkmihem obrat o 180°, předkmihem obrat o 180° min. 45° od kolmice, veletoč vzad, předkmihem salto vzad toporně.

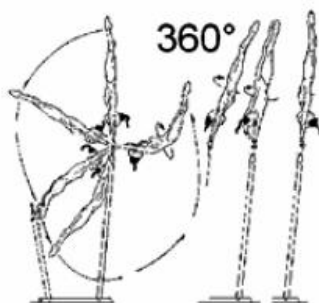


Obrázek 14. Kadetky ČR (10-14 let) – 2krát předkmihem obrat o 180°, druhý do stoje na ruku. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 76)

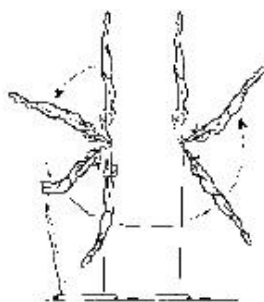
U ostatních kategorií v České republice se setkáváme pouze s povinnými prvky, které musí závodnice zařadit do sestavy. Jsou to kategorie „béčkové“ a „céčkové“. Mezi skladební požadavky patří např.: točový prvek vpřed nebo vzad, toč blížký žerdi, letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerď, závěr sestavy min. obtížnosti A, neletový prvek s obr. min. 180° apod. Závodnice si tedy mohou prvky v sestavě zvolit sami, ale musí odpovídat skladebním požadavkům. Pokud některý skladební požadavek vynechá,

výchozí známka je nižší. Pokud splní skladební požadavek vyšší, než požadované hodnoty, výchozí známka je vyšší.

Slovensko má podobné sestavy jako Česká republika. Kategorie Nejmladší žákyně B (7-8 let) má stejnou sestavu na bradlech jako česká kategorie Mladší žákyně (7-8 let) a německá kat. AK7 (7 let). U slovenské kategorie Nejmladší žákyně A (7-8 let) je rozdílem oproti kategorii „béčkové“ vzepření vzklopno. Můžeme konstatovat, že na Slovensku se začíná cvičit vzklopka ze všech porovnávaných závodních programů (Německo, ČR, mezinárodní program) nejdříve. Mladší žákyně A (9-10 let) na Slovensku mají v povinné sestavě následující prvky: vzklopka, stoj na ruku snožmo, toč vzad do zášvihu (přemýk) do úrovně ramen, veletoč na vyšší žerdi, seskok z prvků z pravidel FIG. Starší žákyně A (11-12 let) cvičí stejně jako česká kategorie Kadetky (10-14 let) pouze na bradlové žerdi. Oproti ČR se ale na Slovensku do sestavy zařazují i veletoče s obraty (180° a 360°, viz obr. 15) a také veletoč vpřed (podhmatem, viz obr. 16). Tato sestava byla také vytvořena na základě podkladu mezinárodního programu FIG. Kategorie Kadetky A, Juniorky A, Ženy A cvičí podle modifikovaného obsahu pravidel FIG. Kategorie Juniorky B, Seniorky B musí v sestavě splnit skladební požadavky, stejně jako v České Republice.

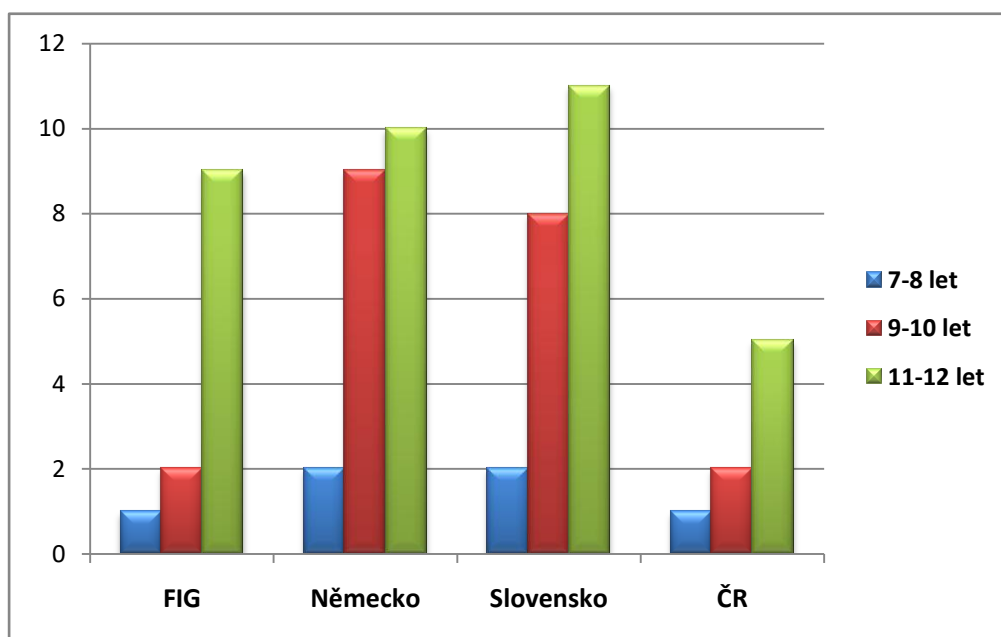


Obrázek 15. Veletoč vzad (nadhmatem) s dvojným obratem. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 84)



Obrázek 16. Veletoč vpřed (podhmatem). (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 87)

Po srovnání sestav na bradlech jsme zjistili, že z hlediska úrovně a průpravy je vyhovující závodní program Německa a mezinárodní program FIG. U Německa je výborná příprava závodnic k pozdějším mezinárodním soutěžím. V programu Německa se přechází od osmi let věku závodnic z nižší žerďe na vyšší. S každým dalším rokem se postupně přidávají obtížnější prvky, jak na nižší žerdi, tak na vyšší. Na bradlech cvičí německé závodnice veletochy již v deseti letech a přemýk do stoje na rukou v devíti letech. Mezinárodní program FIG svými povinnými sestavami na bradlech vytváří výbornou průpravu gymnastek tím, že se postupně od vysokých kmihů přechází až do stoje na rukou a následuje veletoch. Ten je sice obsažen v sestavě až od jedenácti let věku závodnice, ale o rok později už dochází k různým modifikacím veletochy – např. s obraty, podhmatem (veletoch vpřed) apod. Slovenský a český závodní program je obsahově hodně podobný. Slovenská kategorie Starší žákyně A a česká kategorie Kadetky mají cvičení na bradlech vytvořené podle mezinárodního programu FIG a cvičí pouze na bradlové žerdi.



Obrázek 17. Graf - vývoj obtížnosti prvků na bradlech od 7 do 12 let (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje vývoj obtížnosti povinných prvků v sestavě na bradlech. Údaje jsou získané z tabulky č. 6. Modrá barva znázorňuje obtížnost cvičení v 7-8 letech, červená v 9-10 letech a zelená v 11-12 letech. Čísla na levé straně grafu znázorňují

součet bodů přidělených za obtížnost prvků v sestavě (prvek A-1 bod, prvek B-2 body, prvek C-3 body). Z grafu je patrné, že nejnižší požadavky na obtížnost cvičení jsou v České republice, a to v každé věkové kategorii. Do jedenácti let je obtížnost ČR srovnatelná s mezinárodním programem FIG. Od jedenácti let se ale obtížnost cvičení českých sestav nevyrovnává ani německé a slovenské obtížnosti pro věk 9-11 let. Naopak nejvyšší obtížnost cvičení na bradlech má Slovensko a Německo.

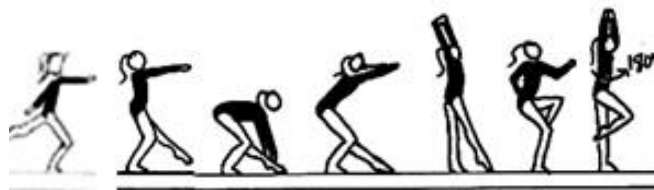
Tabulka 6 - Bradla – výskyt prvků a jejich obtížnost (vlastní zdroj)

	Obt.	FIG7-8 let	N. 7-8 let	S. 7-8 let	ČR 7-9 let
Výmyk		✓			✓
Vzepření vzklopmo	A		✓	✓	
Toč vzad	A	✓	✓	✓	✓
Kmihy vpřed a vzad (do úrovně 45°, vodorovně s žerdí)		✓	✓		
Přeskok z nižší žerdě na vyšší			✓		
	Obt.	FIG 9-11 let	N. 9-10 let	S. 9-10 let	ČR 8-10 let
Vzepření vzklopmo	A	✓	✓	✓	✓
Toč vzad	A	✓			✓
Kmihy vpřed a vzad (do úrovně 45°, vodorovně s žerdí)		✓			✓
Přeskok z nižší žerdě na vyšší			✓	✓	✓
Stoj na rukou	B		✓	✓	
Toč vzad do zášvihu (přemýk)	B		✓	✓	
Veletoč vzad (nadhmatem)	B		✓	✓	
Toč o šlépějích na nižší žerdi	A		✓		
Seskok saltem vzad	A		✓	✓	
	Obt.	FIG 11-12 let	N. 11 let	S. 11-12 let	ČR 9-12 let
Přeskok z nižší žerdě na vyšší			✓		✓
Stoj na rukou	B	✓	✓	✓	
Toč vzad do zášvihu (přemýk)	B/C		✓		✓
Kmih vpřed o 180° do nadhmatu	B	✓		✓	
Veletoč vzad (nadhmatem)	B	✓ 2x	✓ 2x		✓
Veletoč vzad s obratem 180°	B			✓	
Veletoč vzad s obratem 360°	C			✓	
Veletoč vpřed	B			✓	
Seskok saltem vzad prohnuté	A	✓	✓		✓

*Obt.- obtížnost; FIG – mezinárodní program; N. – Německo; S. – Slovensko; ČR – Česká republika

4.1.3 Kladina

Třetí náradí, které jsme srovnávali, je kladina. Stejně jako u předchozí analýzy bradel, i zde najdeme velkou podobnost povinných sestav mezinárodního programu FIG a německého závodního programu. Nejedná se o úplně totožné sestavy, ale prvky, které jsou v nich obsažené, jsou většinou stejné. Největším rozdílem při srovnávání sestav na kladině jsme zaznamenali u choreografie. Na tu je kladen velký důraz u německého a mezinárodního programu FIG. Slovenský a český tuto složku postrádá. V mezinárodním programu zastává choreografie v sestavě na kladině přibližně 3 body z celkových deseti bodů za povinné cvičení. Choreografie spojuje povinné prvky v sestavě a gymnastka s ní vyjadřuje svůj osobitý styl a umělecký projev. V mezinárodním programu a německém programu má choreografie přesně stanovený postup, který gymnastka musí dodržet. Mezi choreografické cvičení patří např.: specifické pohyby celého těla, nohou, paží (kruhy, vlny), trupu, polohy nohou demi-plie a relevé, drobné obraty, chůze vpřed, stranou. V České republice se u volných sestav starších kategorií také setkáváme s hodnocením uměleckého projevu, skladby a choreografie. Rozhodčí můžou za umělecký projev srazit celkem 1 bod. Mezi hodnocení uměleckého projevu a choreografie řadíme: jistotu cvičení, jedinečnost a osobitost provedení, nedostatečnou různorodost rytmu a tempa pohybů (bez obtížnosti), sestava je spojena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů, nevyužití celé délky kladiny apod.

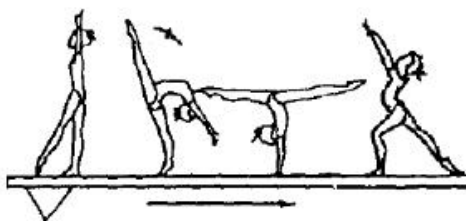


Obrázek 18. Část choreografie na kladině – kategorie pokročilá HP3 mezinárodního programu FIG.

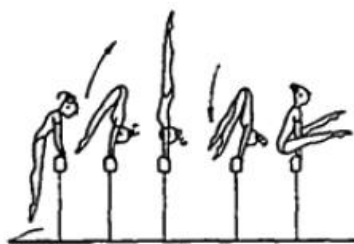
(Zdroj: *Age group WAG manual, 2015, 66*)

Kategorie P1 (7+ let) a HP1 (7-8 let) v **mezinárodním programu FIG** má na kladině povinnou sestavu, která se skládá z těchto prvků: Přešvih únožmo se $\frac{1}{4}$ obratem do sedu roznožmo na kladině, kotoul vpřed, výskok prohnutě, stoj na rukou bez výdrže, obrat o 180° ve dřepu, arabeska, seskok rondatem. Sestava u nejmladších gymnastek

je ve všech porovnávaných programech téměř stejná. Např. u české kategorie Základní stupeň (7-9 let), která je věkem srovnatelná s kategorií HP1, jsou rozdílem o poznání těžší skoky a absence stoje na ruce. Německá kategorie AK7 a AK8 (7 a 8 let) má stejné skladební požadavky, ale do sestavy nezařazuje kotoul vpřed jako mezinárodní program FIG. Místo kotoulu vpřed zařazuje Německo do sestav nejmladších kategorií přemet stranou. Starší kategorie mezinárodního programu – P2 (9+ let) a HP2 (9-11 let) už má v sestavě těžší prvky obtížnosti, mezi které patří: pomalý přemet vzad (viz obr. 19), dálkový skok, přemet stranou a seskok saltem vpřed skrčmo. Obsahově podobnou sestavu má česká kat. Starší žákyně (8-10 let) a německá AK9 (9 let) s rozdílem výskytu dvojného obratu jednož, který u P2 a HP2 mezinárodního programu postrádáme. Kategorie HP3pokročilá (11-12 let) programu FIG už má v povinné sestavě zahrnutý i dvojný obrat jednož. Mezi obtížnější prvky, oproti předchozím mladším kategoriím patří: špicar (viz obr. 20), přemet vzad do výpadu (blecha), seskok přemet stranou a navázané salto vzad skrčmo. U ostatních porovnávaných programů se přemet vzad vyskytuje už o rok dříve (v deseti letech) u národních kategorií. Kategorie HP4 (13-14 let) programu FIG je obtížnější o následující prvky: 2 na sebe navázané přemety vzad, dálkový skok s vyměněním nohou („prošvihávka“ – viz obr. 21), pomalý přemet vpřed, rondat a navázat seskok saltem vzad prohnutě. Téměř stejný obsah cvičení má německá kategorie AK11 (11 let). To znamená, že gymnastky Německa jsou schopny zacvičit povinnou sestavu mezinárodního programu o dva roky dříve, než je to u programu FIG předepsané. Srovnatelně na tom je i kategorie Žákyně A (9-12 let) českého závodního programu. V této sestavě je ale méně náročný seskok, kterým je salto vzad skrčmo.



Obrázek 19. Pomalý přemet vzad. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 134)



Obrázek 20. Náskok na kladinu špicarem. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 112)



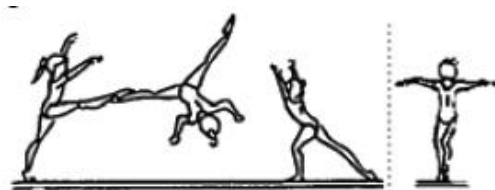
Obrázek 21. „Prošvihávka“. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 122)

Jak jsme již zmiňovali, **německý závodní program** je v mnohém podobný mezinárodnímu programu FIG. Jako u předchozích nářadí se zde liší obtížnost německých národních kategorií (AK) a regionálních (P), které jsou svými povinnými sestavami na nižší úrovni cvičení. Kategorie AK7 (7 let) má ve své sestavě na kladině obsaženy tyto prvky: přešvih únožmo se $\frac{1}{4}$ obratem do sedu roznožmo na kladině, stoj na ruce, váha předklonmo, celý obrat ve výponu, skok skrčmo snožmo („kufr“), přímý skok, seskok štikou nebo jednoduchý snožný. Skladba prvků zhruba odpovídá skladbě prvků pro německou regionální kategorii P6, kde cvičí např. dvanáctileté slečny. Kategorie AK8 (8 let) má v sestavě navíc přemet stranou a seskok už není jednoduchým snožným seskokem, ale ze stoje na ruce čelně spádem do stoje. O rok starší kategorie AK9 se už značně liší svou obtížností. V sestavě se objevuje náskok špicarem, pomalý přemet vzad, celý obrat jednož a seskok zánožkou. Můžeme si všimnout, že v německém závodním programu se vůbec nevyužívá seskoku z kladiny rondatem jako je to u ostatních porovnávaných programů. Nejmladší kategorie v Německu seskakují z kladiny jednoduchým skokem snožným nebo roznožným nebo spádem ze stoje na ruce do stoje snožného. V České republice se rondatem seskakuje v Základním stupni (7-9 let) a v Mladších žákyních (7-9 let), na Slovensku v kategorii Nejmladší žákyně A a B (7-8 let) a mezinárodní program využívá tento seskok u nejmladších gymnastek v kategorii P1 (7+ let) a HP1 (7-8 let). Německá kategorie

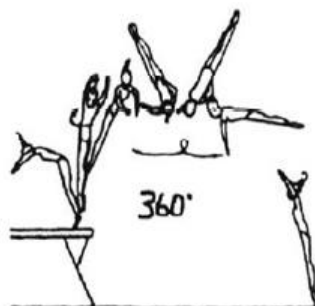
AK10 (10 let) je opět o některé prvky obtížnější než AK9. Desetileté německé gymnastky mají v sestavě povinný přemet vzad do výpadu (blecha – viz obr. 22), „prošvihávku“, pomalý přemet vpřed, hvězda a navázat salto vzad. Německá národní kategorie AK11 (11 let) je nejstarší kategorie s povinným cvičením a jsou v ní obsažené nejtěžší prvky v porovnání s ostatními závodními programy. V sestavě na kladině kat. AK11 jsou obsaženy 2 navázané přemety vzad, hvězda bez rukou (viz obr. 23), seskok – rondat, salto vzad prohnutě s dvojným obratem (viz obr. 24). Hvězda bez rukou a salto vzad prohnutě s dvojným obratem se nevyskytuje v povinné sestavě České republiky, Slovenska, ani v závodním programu FIG.



Obrázek 22. Rychlý přemet vzad (blecha). (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 136)



Obrázek 23. Hvězda bez rukou. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 138)



Obrázek 24. Salto vzad prohnutě s obratem 360°. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 143)

Slovensko nemá přesně stanovené povinné sestavy, ale pouze povinné skladební požadavky. Skladební požadavky v sestavě na kladině – Slovensko:

- Nejmladší žákyně A (7-8 let) – alespoň 2 řady, výška kladiny 125 cm, obrat na jedné noze alespoň 180 stupňů, pomalý přemet (vpřed/vzad/bokem), gymnastický skok s roznožením 180 stupňů, seskok – rondatem

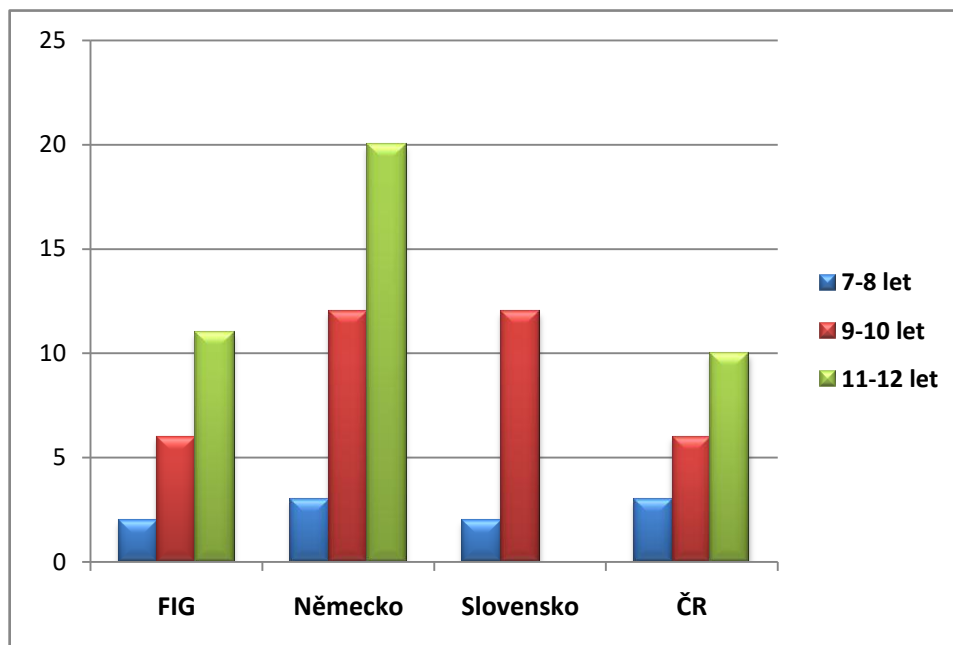
- Nejmladší žákyně B (7-8 let) – výška kladiny 100 cm, váha předklonmo/únožmo, pomalý přemet (vpřed/bokem) nebo rychlý kotoul vpřed, obrat jednož o 180°, seskok – přechodem přes stojku (přemet vpřed, rondat) nebo skok s přednožením roznožmo
- Mladší žákyně A (9-10 let) – rychlý přemet vzad do výpadu (blecha), obrat na jedné noze o 360°, 2 navázané skoky dle tabulky prvků FIG, saltový prvek na kladině, libovolný seskok
- Mladší žákyně B (9-10 let) – náskok min. hodnoty A, pomalý přemet (vpřed/vzad/bokem), obrat jednož min o 180°, vazba 2 různých skoků, seskok – přechodem přes stojku/saltem
- Starší žákyně B, Juniorky B, Seniorky B – náskok min. hodnoty A, vazba 2 různých skoků, dvojný obrat jednož, 2 různé akrobatické prvky min. hodnoty A, seskok – min. hodnoty A

Další slovenské kategorie (Starší žákyně A, kadetky A, Juniorky A, Ženy A) mají sestavy volné. Z hlediska obsahu skladebních požadavků slovenských kategorií můžeme říct, že se zde vůbec neobjevuje povinný prvek stoj na rukou (pouze u seskoku). Výhodou je, že si gymnastka může sestavu sestavit sama podle svých dovedností a splnit pouze pár skladebních požadavků. Pomalý přemet vpřed/vzad/bokem cvičí kategorie Nejmladší žákyně A (7-8 let), tedy v sedmi letech. Je to nejdříve ze všech analyzovaných závodních programů. V Německu a České republice je to v osmi letech a mezinárodní program zařazuje pomalý přemet do povinných sestav až v devíti letech. Saltový prvek na Slovensku povinným skladebním požadavkem již v devíti letech věku závodnice. S takovou obtížností se také neseťkáváme v žádném dalším programu, který se stal předmětem naší analýzy.

V **České republice** je největším rozdílem, oproti ostatním závodním programům, výška kladiny. Ta je u Základního stupně (7-9 let) a u Mladších žákyň (7-9 let) vysoká pouze 80 cm. Dívky začínají cvičit na klasické výšce kladiny až v kategorii Starší žákyně (8-10 let). Stejně jako na Slovensku, se v ČR setkáváme u kategorie Kadetky, Juniorky A, Ženy A, Žákyně B, Juniorky B a Ženy B pouze s povinnými skladebními požadavky. Kadetky mají dokonce omezený čas cvičení – tj. pouze 60 vteřin. Ostatní volné sestavy by měly mít délku maximálně 90 vteřin. V kategorii Základní stupeň (7-9 let) jsou

povinnými prvky v sestavě: náskok - přešvihem únožmo do vzporu roznožmo, skok přímý, skok s bočním roznožením, skok přímý, celý obrat ve dřepu, kotoul vpřed s přehmatem pod kladinou, seskok rondatem. Kotoul vpřed s přehmatem pod kladinou je specifickým prvkem, který se vyskytuje pouze v závodním programu České republiky. V ostatních porovnávaných závodních programech se setkáváme pouze s rychlým kotoulem vpřed, tedy bez zastavení v lehu na zádech. V kategorii Mladší žákyně (7-8 let) v ČR se už objevuje rychlý kotoul vpřed bez přehmatu pod kladinou. Starší žákyně mají v sestavě navíc dálkový skok, přemet stranou, stoj na ruku a seskok saltem vpřed skrčmo. Tato sestava je zcela srovnatelná s německou regionální kategorií P8. Česká kategorie Žákyně A (9-12 let) je v sestavě na kladině povinná vazba dvou přemetů vzad, dvojný obrat ve výponu a seskok saltem vzad.

Po srovnání závodních programů ČR, Slovenska, Německa a mezinárodního programu FIG můžeme opět konstatovat, že obtížnost povinného cvičení má nejvyšší úroveň v Německu. Jsou zde jak nejtěžší požadavky na skoky na kladině, tak i na seskoky. U Německa a programu FIG vidíme dokonalou přípravu pro seskok z kladiny, který je navázaný nejprve na přemet stranou a poté na rondat. V České republice, ani na Slovensku na sebe cvičení při přechodu do vyšší kategorie nenavazuje. Seskoky jsou v povinných sestavách pouze saltem vpřed nebo saltem vzad. Výhodou programu České republiky a Slovenska jsou sestavy s povinnými požadavky nebo volné sestavy, do kterých si gymnastka může zvolit různé prvky.



Obrázek 25. Graf - vývoj obtížnosti prvků na kladině od 7 do 12 let (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje vývoj obtížnosti povinných prvků v sestavě na kladině. Údaje jsou získané z Tabulky č. 7. Modrá barva znázorňuje obtížnost cvičení v 7-8 letech, červená v 9-10 letech a zelená v 11-12 letech. Čísla na levé straně grafu znázorňují součet bodů přidělených za obtížnost prvků v sestavě (prvek A-1 bod, prvek B-2 body, prvek C-3 body, prvek D-4 body). Z grafu je patrné, že nejnižší požadavky na obtížnost cvičení jsou v České republice, které jsou srovnatelná s mezinárodním programem FIG. Nejvyšší obtížnost povinných sestav na kladině má opět Německo, které je do deseti let srovnatelné se Slovenskem. V tabulce chybí výsledek obtížnosti cvičení Slovenska pro věk 11-12 let, protože jsou zde sestavy volné.

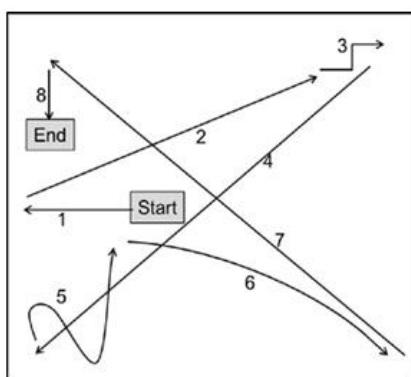
Tabulka 7 - Kladina – výskyt prvků a jejich obtížnost (vlastní zdroj)

	Obt.	FIG7-8 let	N. 7-8 let	S. 7-8 let	ČR 7-9 let
Obrat o 180°		✓	✓	✓	✓
Stoj na rukou	A	✓	✓		✓
Skok s bočním roznožením	A		✓	✓	✓
Kotoul vpřed	A	✓			✓
Pomalý přemet vpřed/vzad/bokem	A		✓	✓	
Seskok rondatem/přes stojku		✓	✓	✓	✓
	Obt.	FIG 9-11 let	N. 9-10 let	S. 9-10 let	ČR 8-10 let
Stoj na rukou	A			✓	✓
Skok s bočním roznožením	A	✓	✓	✓	✓
Dálkový skok	B	✓		✓	✓
Pomalý přemet vpřed/vzad/bokem	A	✓2x	✓2x	✓	✓
Rychlý přemet vzad	B		✓	✓	
Obrat jednož 360°	A		✓	✓	
Saltový prvek na kladině	C			✓	
Špicar	B		✓		
Prošvihávka	C		✓		
Seskok salto vpřed/vzad	A	✓	✓	✓	✓
	Obt.	FIG 11-12 let	N. 11 let	S. 11-12 let	ČR 9-12 let
Jánošík	A			Volné sestavy	✓
Skok s bočním roznožením	A	✓2x	✓2x		✓
Dálkový skok	B	✓	✓		✓
Pomalý přemet vpřed/vzad/bokem	A	✓			
Rychlý přemet vzad (flik/blecha)	B	✓	✓2x		✓2x
Obrat jednož o 360°	A	✓	✓		✓
Prošvihávka	C		✓		
Špicar	B	✓			
Hvězda bez rukou (arab)	D		✓		
rondat	B		✓		
Seskok salto vzad	A	✓			✓
Seskok salto vzad prohnuté s dvojným obratem	B		✓		

*Obt.- obtížnost; FIG – mezinárodní program; N. – Německo; S. – Slovensko; ČR – Česká republika

4.1.4 Prostná

Stejně jako u sestavy na kladině, se i na prostných hodnotí projev gymnastky a choreografie. U německého programu a programu FIG jsou opět přesně předepsané sestavy a choreografie v nich, která je při srovnání povinných sestav České republiky velmi pestrá i v nejmladších kategoriích. Dalším rozdílem je povinná hudba při cvičení. Německo, Slovensko a program FIG předepisují povinnou hudbu při cvičení na prostných již od nejmladších kategorií, tedy od sedmi let věku závodnice. Hudební doprovod je pro všechny závodnice v jedné kategorii stejný. Také využívají celého čtvercového prostoru prostných a používají různé změny směru. V České republice je předepsaná hudba až v kategorii Starší žákyně, tedy od osmi let. V ČR jsou sestavy do osmi let hodně strohé, bez uměleckého projevu a jedná se v podstatě o napojování prvků, které vytváří 2 přímočaré řady. Od kategorie Starší žákyně (8-10 let) se ale začíná hodnotit jistota cvičení, jedinečnost, osobitý styl a především musí výběr pohybů odpovídat zvolené hudbě.



Obrázek 26. Směr cvičení na prostných u kategorie HP4 (13-14 let) mezinárodního programu FIG.
(Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 83)

Mezinárodní program FIG má v kategorii P1 (7+let) a HP1 (7-8 let) povinné tyto cviky: obrat jednož o 360°, kotoul vpřed letmo, špicar do stoje na ruku s obratem o 180°, přemet vpřed na jednu nohu a přemet stranou, přemet vpřed, dálkový skok, kotoul vzad do stoje na ruku, z rozběhu rondat a výskok prohnuté. Můžeme si všimnout, že v sestavě jsou obsaženy 2 přemety vpřed. Ty jsou v ČR a Německu povinné až ve starších kategoriích. Sestava je ve srovnání s českou nejmladší kategorií (Základní stupeň) velmi obtížná. Svým obsahem odpovídá kategorii Starší žákyně (8-10 let). V sestavě je také povinný dvojný (360°) obrat jednož, který je v Německu

zahrnutý až v kategorii AK10 (10 let), v České republice v kategorii Starší žákyně (8-10 let) a na Slovensku srovnatelně s programem FIG. U další kategorie mezinárodního programu P2 (9+let) a HP2 (9-11 let) už je v sestavě zařazeno salto vpřed skrčmo, rondat a dva přemety vzad. Sestava je srovnatelná se sestavou německé kategorie AK9 (9 let), kde chybí salto vpřed skrčmo, místo něj cvičí německé gymnastky salto vzad skrčmo. Při srovnání s Českou republikou a Slovenskem je obtížnost povinných prvků mezinárodního programu ve věku 9-11 let menší. Salto vpřed skrčmo cvičí slovenské gymnastky již v nejmladší „áčkové“ kategorii (7-8 let). V Německu je salto vpřed obsaženo po přemetu (viz obr. 27) vpřed v kategorii AK10 (10 let), které se objevuje v povinné sestavě pokročilé kategorie mezinárodního programu FIG – HP3 (11-12 let). Navíc je v této kategorii přemet vpřed bez rukou („šprajcka“ – viz obr. 28). V kategorii HP4 (13-14 let) se salta vpřed i vzad mění z provedení skrčmo na provedení prohnutě. Dalším požadavkem navíc je obrat jednož o 720°, který není obsažen jako povinný prvek v žádné jiné sestavě porovnávaných programů.



Obrázek 27. Přemet vpřed a salto vpřed skrčmo. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 68)



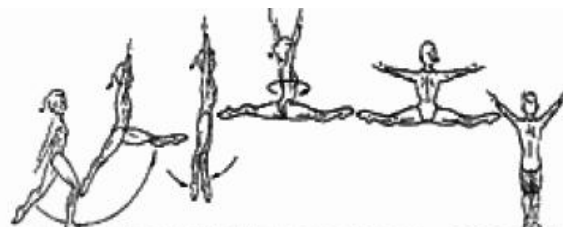
Obrázek 28. Přemet vpřed bez rukou – „šprajcka“. (Zdroj: Age group WAG manual, 2015, 70)

Německo je na prostných s obtížností prvků o krok dál než mezinárodní program FIG. Kolem jedenáctého roku (AK11) už přidávají do sestavy salto vzad s dvojným obratem. V nejmladší kategorii Německa - AK7 (7 let) jsou v sestavě obsaženy tyto prvky: kotoul vpřed do vzporu roznožmo, stoj na hlavě, stoj na ruce do kotoulu vpřed, přemet stranou, kotoul vzad skrčmo, skok s bočním roznožením. Tato sestava přibližně odpovídá sestavě Základního stupně (7-9 let) v České republice, kde jsou navíc ještě jednoduché skoky (přisuný poskok, nůžkový skok, „čertík“). Kategorie AK8 (8 let) má

v sestavě o poznání náročnější prvky, kterými jsou: rondat a přemet vzad, pomalý přemet vzad, dálkový skok. Při srovnání sestavy s ostatními závodními programy můžeme říct, že je Německo s výkonností opět vysoko. Mezinárodní program zařazuje prvek přemet vzad do povinných sestav až v devíti letech a Česká republika v kategorii Starší žákyně (8-10 let). V další německé kategorii AK9 (9 let) se do sestavy přidává rondat, přemet vzad a salto vzad prohnuté s obratem o 360° (viz obr. 29). Salto vzad skrčmo je do povinné sestavy mezinárodního programu zařazeno až v jedenácti letech a v ČR v kategorii Žákyně A (10-12 let). V kategorii AK11 jsou v sestavě obsaženy prvky: z rozběhu rondat, přemet vzad a salto vzad prohnuté s obratem o 360°, „prošvihávka“, skok s bočným roznožením s obratem o 180°, přemet vpřed, salto vpřed prohnuté a salto vpřed skrčmo ve vazbě s přemetem vpřed, „prošvihávka“ s obratem o 180° (viz obr. 30), rondat, přemet vzad a salto vzad prohnuté. Můžeme si všimnout, že je v této kategorii kladen velký důraz na skoky, které nabývají vyšší obtížnosti v provedení s celým obratem (180°). Dále se v sestavě německé kategorie AK11 objevuje vazba dvou salt vpřed. Vazba dvou salt vpřed není obsažena ani v pokročilé kategorii HP4 (13-14 let) mezinárodního programu FIG. Pokud srovnáme německou národní a regionální úroveň povinných sestav, tak zjistíme, že nejstarší kategorie regionální úrovně (P9 – 15 let) je obsahově podobná národní kategorii AK9 (9 let).



Obrázek 29. Salto vzad prohnuté s obratem o 360°. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 167)



Obrázek 30. „Prošvihávka“ s obratem 90° - Johnson. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 150)

Slovensko má opět zcela rozdílnou skladbu sestav. V závodním programu není přesně stanovena sestava, tak jako to bylo u Německa a mezinárodního programu.

Stejně jako na kladině má Slovensko předepsané pouze povinné skladební požadavky, které jsou u nejmladších „áčkových“ kategorií hodně obtížné. Pro lepší přehled uvedeme skladební požadavky u nejmladších kategorií:

- Nejmladší žákyně A (7-8 let) – rondat a přemet vzad, obrat jednož o 360°, skok s roznožením 180°, salto vpřed skrčmo
- Mladší žákyně A (9-10 let) – rondat, přemet vzad a salto vzad prohnutě, obrat hodnoty B, skoky z tabulek FIG, přemet vpřed a salto vpřed skrčmo
- Starší žákyně A, Kadetky A, Juniorky A, Ženy A – modifikovaný obsah FIG
- Nejmladší žákyně B (7-8 let) – rondat do výskoku, pomalý nebo rychlý přemet vpřed na jednu nohu, pomalý přemet vzad, obrat jednož min. o 180°, gymnastický skok z pravidel FIG s bočním nebo čelným roznožením 180°
- Mladší žákyně B (9-10 let) – dva různé akrobatické prvky vzad ve vazbě, rychlý akrobatický prvek vpřed, akrobatický prvek s letovou fází (salto, „arab“, „šprajcka“), obrat jednož min. o 360°, gymnastický skok podle FIG s rozsahem 180°

U kategorie Nejmladší žákyně je hudební doprovod povinný pouze u „áčkové“ kategorie. Salto vpřed je zařazeno ve slovenském závodním programu už v sedmi letech u nejmladší kategorie. Mezinárodní program zařazuje salto vpřed do kategorie P2 a HP2 (9-11 let). V České republice a Německu je to až v deseti letech ve vazbě s přemetem vpřed, což je srovnatelné se slovenskou kategorií Mladší žákyně A (9-10 let). Slovenské kategorie Starší žákyně A, Kadetky A, Juniorky A, Ženy A mají možnost cvičit volnou sestavu, kde je vhodné zařadit prvky s obtížností B, C, D atd. Vyšší obtížnost prvků zajistí vyšší výchozí známku gymnastky. U náročnějších prvků je ale riziko větších srážek panelu E.

V **České republice** se setkáváme opět s velmi specifickou sestavou u nejmladších kategorií Základní stupeň (7-9 let) a Mladší žákyně (7-9 let). U těchto sestav postrádáme choreografii, osobitý projev a hudební doprovod. Sestava Základního stupně obsahuje: stoj úložný levou s výdrží 2 vteřiny, 2 výkroky vpřed, přísunný poskok – nůžkový skok – čertík, 2 naskočené kotouly vpřed, druhý do sedu roznožného, stoj na lopatkách – hluboký leh vzesmo (špičky na zem) – stoj na lopatkách – vztyk, skok přímý s celým obratem, přemet stranou, kotoul vzad ze dřepu, arabeska. Spojení

skoků u nejmladší české kategorie je ojedinělé a v žádném jiném závodním programu se nevyskytuje. To samé se dá říct o kotoulu vpřed do sedu roznožného ve spojení s lehem a následnou „svíčkou“ – stojí na lopatkách, hlubokým lehem vznesmo (špičky na zem) a opět stojí na lopatkách. Starší kategorie ČR - Žákyně A (9-12 let) je obsahem prvků srovnatelná s německou kategorií AK10 (10 let), kde jsou stěžejní prvky: rondat – přemet vzad – salto vzad, přemet vpřed – salto vpřed, „prošvihávka“, „arab“ nebo „šprajcka“.

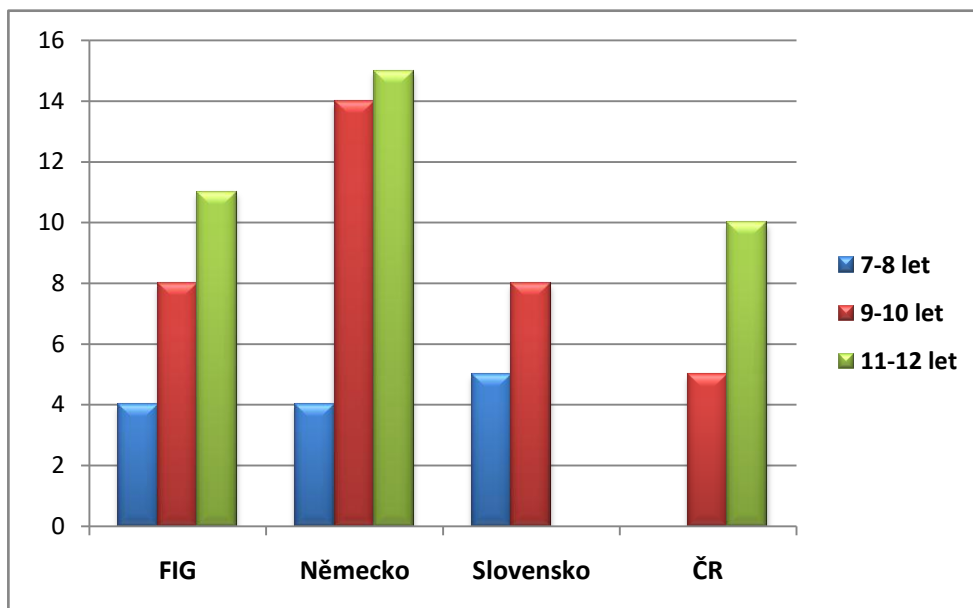
Kadetky (10-14 let) mají sestavy volné s povinným hudebním doprovodem, v sestavě musí splnit předepsané skladební požadavky, kterými jsou:

- Přímá akrobatická vazba dvou salt (min. B+B)
- Gymnastický skok s obtížností C dle pravidel FIG
- Rondat (flik) tempo salto - tempo salto - flik - salto vzad prohnutě - ve vazbě se skokem s přednožením roznožmo (štika) nebo se saltem vpřed
- Dva dálkové skoky (na levou a pravou nohu) přímo spojené bez mezikroku
- Závěr: rondat – přemet vzad – salto min. obtížnosti B

Akrobatickou řadu ve spojení s tempo saltem (viz obr. 31) nenajdeme v žádném dalším porovnávaném závodním programu. Je to velmi náročná řada, proto se objevuje v sestavě Kadetek, ve které cvičí většinou budoucí naděje pro náš stát. Juniorky A a Ženy A soutěží ve volných sestavách, Juniorky B a Ženy B mají předepsané skladební požadavky, které mají být v sestavě.



Obrázek 31. Tempo salto. (Zdroj: CoP WAG 2017-2020, 2017, 167)



Obrázek 32. Graf - vývoj obtížnosti prvků na prostných od 7 do 12 let (vlastní zdroj)

Graf zobrazuje vývoj obtížnosti povinných prvků v sestavě na prostných. Údaje jsou získané z Tabulky č. 8. Modrá barva znázorňuje obtížnost cvičení v 7-8 letech, červená v 9-10 letech a zelená v 11-12 letech. Čísla na levé straně grafu znázorňují součet bodů přidělených za obtížnost prvků v sestavě (prvek A-1 bod, prvek B-2 body, prvek C-3 body). Z grafu je patrné, že nejnižší požadavky na obtížnost cvičení jsou v České republice. Ve věkové kategorii 7-9 let není v České republice v sestavě obsažen ani jeden prvek nejnižší obtížnosti A, proto chybí modrý sloupec. V tabulce chybí také výsledek obtížnosti cvičení Slovenska pro věk 11-12 let, protože jsou zde sestavy volné. Nejvíce prvků obtížnosti A, B nebo C má opět Německo.

Tabulka 8 – Prostná - výskyt prvků a jejich obtížnost (vlastní zdroj)

	Obt.	FIG7-8 let	N. 7-8 let	S. 7-8 let	ČR 7-9 let
Přemet stranou/pomalý přemet vzad		✓	✓		✓
Kotoul vzad		✓	✓		✓
Rondat	A	✓	✓	✓	
Rychlý přemet vzad/vpřed	A	✓2x	✓	✓	
Obrat jednož o 360°	A	✓		✓	
Skok s roznožením 180°	A		✓	✓	
Salto vpřed skrčmo	A			✓	
Dálkový skok	A	✓	✓		
	Obt.	FIG 9-11 let	N. 9-10 let	S. 9-10 let	ČR 8-10 let
Rychlý přemet vzad/vpřed	A	✓4x	✓4x	✓2x	✓2x
Pomalý přemet vzad			✓		✓
Obrat jednož o 360°	A	✓	✓2x		✓
Dálkový skok	A	✓		✓	✓
Dálkový skok s obratem o 90°/prošvihávka	A/B	✓	✓	✓	✓
Kotoul vzad do stoje na rukou s celým obratem, kotoul vpřed	B		✓		
Salto vpřed	A	✓	✓	✓	
Salto vzad prohnutě	A		✓	✓	
Obrat min. obtížnosti B	B			✓	
Hvězda bez rukou/přemet vzad bez rukou	A		✓2x		
	Obt.	FIG 11-12 let	N. 11 let	S. 11-12 let	ČR 9-12 let
Rychlý přemet vzad/vpřed	A	✓4x	✓3x	Volné sestavy	✓2x
Prošvihávka s obratem 180°	C		✓		
Obrat jednož o 360°	A	✓			✓
Skok s bočním roznožením s obratem 180°	B		✓		
Dálkový skok s obratem o 90°/prošvihávka	A/B	✓	✓		✓
Kotoul vzad do stoje na rukou s celým obratem, kotoul vpřed	B	✓			✓
Salto vpřed	A	✓	✓2x		✓
Salto vzad prohnutě/schylmo	A	✓	✓		✓
Salto vzad prohnutě 360°	B		✓		
Hvězda bez rukou/přemet vzad nebo vpřed bez rukou	A	✓		✓	

*Obt.- obtížnost; FIG – mezinárodní program; N. – Německo; S. – Slovensko; ČR – Česká republika

4.2 Návrh na optimalizaci - doporučení

Z předchozích srovnání jsme zjistili, že nejvyšší obtížnost cvičení má německý závodní program. Ten je po všech stránkách vyhovující a vytváří výbornou průpravu gymnastek od nejmladšího věku. Do povinných sestav jsou zvoleny vhodné prvky, které vytváří dobrou přípravu pro starší kategorie s volnými sestavami a zároveň pro přechod z národních soutěží do evropských nebo mezinárodních utkání. Přeskok je pro nejmladší kategorie velmi bezpečný, protože doskok je do vysokých měkkých žíněnek až do deseti let věku závodnice. Menší nevýhodou je absence přeskokového stolu, který se v nejmladších kategoriích vůbec nepoužívá. Německé gymnastky tedy skáčou přes přeskokový stůl až v jedenácti letech a můžou si vybrat z dvou náskoků na můstek (rondatem nebo náskokem snožmo). Na bradlech má Německo také velmi vysokou úroveň obtížnosti. Oproti Slovensku, České republice a mezinárodnímu programu dominoval přemýk do stoje na rukou, který je v Německu zařazen do povinných sestav již v devíti letech závodnic. Poměrně brzy se začíná i s veletochi, které se v povinné sestavě objevují o rok později. Na kladině si Německo v naší analýze vedlo také velmi dobře a opět jsme zjistili, že obtížnost povinných prvků je nejvyšší. Za největší plus můžeme v povinných sestavách na kladině považovat seskoky, které jsou navázané na hvězdu nebo rondat (následuje salto vzad). Na prostných můžeme jako velké plus označit náročnost skoků a salt, které jsou obsaženy v sestavě v různých modifikacích s obraty.

V naší analýze si vedlo dobře také Slovensko. Slovenské „áčkové“ kategorie byly v porovnání s Německem svou obtížností na téměř stejné úrovni. U kladiny a prostných ale nejsou uvedeny povinné sestavy v kategorii 11-12 let, proto chybí potřebná čísla a obtížnost v grafu. Největší výhodu má Slovensko oproti ostatním porovnávaným závodním programům v přeskoku. Již od nejmladší kategorie (7-8 let) se skáče klasický přemet přes speciálně upravený polstrovaný přeskokový stůl. Velmi dobře si Slovensko vedlo i ve srovnání obtížnosti na bradlech. Tu mělo společně s Německem opět nejvyšší. Všechny stěžejní prvky (vzepření vzklopmo, veletoch vzad, veletoch vpřed) jsou na Slovensku předepsány v povinných sestavách ze všech porovnávaných programů nejdříve. Jediné nářadí, kde Slovensko trochu zaostává, jsou prostná. Slovenský závodní program je specifický tím, že jsou již od jedenácti let sestavy volné nebo jsou předepsány povinné skladební požadavky. Gymnastka si tedy vytváří sestavu sama,

takže se objevuje znatelný rozdíl ve výkonnosti nejnadanějších gymnastek oproti těm průměrným. Slovenský závodní program byl vydán a zcela obnoven začátkem roku 2017. Můžeme konstatovat, že je svou obtížností vyhovující, i přesto že Slovensko nepatří mezi evropskou gymnastickou velmoc.

Mezinárodní program FIG dopadl v naší analýze průměrně. Stejně jako u Německa, i v mezinárodním programu plynule navazují prvky nižší kategorie na prvky vyšší kategorie. Obtížnost ale není tak vysoká jako u Německa a Slovenska. Mezinárodní program vytváří výbornou průpravu gymnastek na bradlové žerdi. Tam se gymnastky učí dojít z vysokých kmiňů postupně až do stoje na rukou a následně zacvičit veletoč vzad. Ten se pak objevuje v povinných sestavách i s obraty (180°, 360°) nebo jako veletoč vpřed. Tímto se nechal inspirovat i český a slovenský závodní program a na podkladě mezinárodního programu zařadili okolo jedenáctého roku gymnastek páté nářadí – bradlovou žerd'. V České republice je to v kategorii Starší žákyně (8-10 let), které mají povinnou sestavu na bradlech i na bradlové žerdi (pouze na MČR). Dále v kategorii Kadetky (10-14 let), které na MČR cvičí pouze na bradlové žerdi. Na Slovensku je to v kategorii Starší žákyně A (11-12 let). U mezinárodního programu FIG se klade velký důraz na choreografii, která musí být přesná a má svou hodnotu. Nezáleží tedy pouze na čistém provedení prvků, ale také na estetickém projevu gymnastky. Výhodou je, že všechny sestavy v mezinárodním programu FIG jsou doprovázené názornými zobrazeními a celý průběh sestavy je jasně zřetelný.

Česká republika dopadla v naší analýze vybraných závodních programů ve sportovní gymnastice žen nejhůře. Obtížnost sestav byla na všech nářadích vyhodnocena jako nejnižší. Do výkonnostních grafů jsme nezahrnuli kategorii Kadetky (10-14 let), která nevyhovovala svým věkovým rozpětím ke srovnání. To přispělo k tomu, že výsledky ČR jsou v grafu nejhorší. V žádném jiném porovnávaném programu se totiž nevyskytuje kategorie, která zahrnuje gymnastky se čtyřmi roky věkového rozdílu. Obecně se všechny české kategorie věkově hodně překrývají, a tak bylo těžké vybrat pro porovnání nejvhodnější kategorie. V České republice je nejvíce vyhovující přeskok, který byl ve všech kategoriích srovnatelný s ostatními závodními programy. Z tabulek v příloze je zřejmé, že na bradlech, kladině a prostných je v povinných sestavách obsaženo nejméně prvků obtížnosti A, B nebo C. Na kladině nejsou do povinných sestav vůbec zařazeny náročnější seskoky (po rondatu nebo přemetu

stranou) a gymnastické skoky nenabývají vyšší obtížnosti nebo jsou zařazovány do sestav později než u Německa, Slovenska nebo mezinárodního programu. V povinných sestavách na kladině postrádáme estetickou stránku cvičení, především u nižších kategorií, kde zcela chybí choreografie a cvičení působí hodně stroze. To samé jsme zjistili u povinných sestav na prostných. U ostatních porovnávaných závodních programů se používá hudební doprovod na prostných již od nejmladšího závodního věku. V České republice je to o rok později, pokud závodnice postoupí z Mladších žákyň (7-9 let) do Starších žákyň (8-10 let) v osmi letech. V České republice se v nejmladších kategoriích na prostných nesetkáme ani s jedním prvkem minimální obtížnosti (A), zatímco u mezinárodního a slovenského závodního programu je to pět prvků a v Německu čtyři. Také jsme zaznamenali veliký skok ve výkonnosti mezi kategorií Žákyně A (9-12 let) a Kadetkami (10-14 let), přitom na sebe tyto kategorie navazují.

Český závodní program není příliš vyhovující. Proto uvedeme všechny náležitosti vyskytující se v porovnávaných závodních programech (slovenský, německý, mezinárodní), které český závodní program postrádá:

Tabulka 9 – Chybějící náležitosti českého závodního programu (vlastní zdroj)

• návaznost obtížnosti po přechodu z nižší kategorie do vyšší
• rozdělení kategorií tak, aby se příliš nepřekrýval věk závodnic
• volba těžších seskoků z bradel a kladiny ve starších kategoriích
• předepsaná choreografie povinných sestav na kladině a prostných v nejmladších kategoriích
• hudební doprovod nejmladších kategorií na prostných
• obtížnost prvků ve všech kategoriích

Při tvorbě nového závodního programu pro Českou republiku by bylo vhodné přizpůsobit povinné sestavy mezinárodnímu programu FIG. Program FIG obsahuje všechny výše uvedené požadavky, které v českém programu chybí. Je kompetentní pro přípravu českých gymnastek na evropské a mezinárodní soutěže. V naší analýze byl svou obtížností průměrný z důvodu zařazování stěžejních prvků v pozdějším věku než u německého a slovenského závodního programu. Tento rozdíl byl zhruba 1-2 roky. Pro Českou republiku by bylo vhodné nechat se inspirovat mezinárodním programem

FIG, ale zařazovat povinné prvky ze sestav mezinárodního programu o 1-2 roky dříve. Jediné, co není u programu FIG příliš vyhovující je používání bradlové žerdi. Tu bychom do povinných sestav zařadili pouze do starších kategorií, jako je tomu v ČR, aby gymnastky zvládaly přechod z nižší žerdě na vyšší.

5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat vybrané evropské závodní programy (Německa, Slovenska, České republiky) a mezinárodní program FIG ve sportovní gymnastice žen. Poté navrhnout jejich optimalizaci v České republice. Nejprve jsme museli najít všechny potřebné závodní programy na internetových stránkách zastřešujících gymnastických organizací a zjistit jejich kategorizační systém. U kategorií A a B jsme vyhledali jejich povinné sestavy, u německého programu nám v tomto kroku pomohla videa. Samotnou analýzu závodních programů jsme rozdělili do čtyř částí - nářadí (přeskok, bradla, kladina, prostná). U každého nářadí jsme se zabývali především odlišnostmi povinných sestav, jejich skladbou a výskytem stěžejních prvků. Srovnávali jsme také choreografii sestav, hudební doprovod na prostných a použití cvičebního nářadí. Prvky, které se vyskytovaly v povinných sestavách u jednotlivých závodních programů, jsme vložili do tabulek a přidělili jim hodnotu obtížnosti (A, B, C, D). U každého závodního programu jsme sečetli všechny prvky (prvek A–1 bod, B–2 body, C–3 body, D–4 body). Z tabulek jsme vytvořili grafy, které ukazují obtížnost cvičení porovnávaných závodních programů.

Všechny získané výsledky jsme shrnuli v syntetické části. Z analýzy jsme zjistili, že nejvyšší obtížnost cvičení má Německo a Slovensko. Mezinárodní program FIG byl svou obtížností průměrný, ale vytvářel velmi dobrou přípravu gymnastek na bradlové žerdi. Na prostných a kladině měl propracovanou choreografii. Velké plus také bylo, že všechny sestavy v mezinárodním programu FIG byly doprovázené názornými obrázky a celý průběh sestavy byl jasně zřetelný. Český závodní program dopadl v tomto srovnání po všech stránkách podprůměrně. Obtížnost sestav na žádném nářadí nedosahovala obtížnosti porovnávaných programů. Věkové kategorie se příliš překrývaly, seskoky z bradel a kladiny byly ve starších kategoriích příliš jednoduché, chyběla choreografie na kladině a prostných a v nejmladší kategorii jsme postrádali hudební doprovod na prostných. Z výše uvedeného vyplývá, že při obnově českého závodního programu a odstranění jeho stávajících nedostatků by bylo vhodné inspirovat se mezinárodním programem FIG. Věříme, že by to přispělo k vytvoření lepších podmínek pro výchovu gymnastek, které by v budoucnu byly schopny uspět

v mezinárodní konkurenci a navázat na úspěšnou tradici české ženské sportovní gymnastiky.

Referenční seznam použité literatury

Bibliografické zdroje

- Appelt, K., & Libra, M. (1984). *Gymnastické názvosloví I. Názvosloví cvičení prostrných*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Appelt, K., & Libra, M. (1987). *Gymnastické názvosloví II. Názvosloví cvičení akrobatických a cvičení na nářadí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Česká gymnastická federace. (2015). *Stanovy*. Praha: Česká gymnastická federace.
- Hořká, Z., Hořká, A., Liškářová, H., & Slavík, R. (2015). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kubička, J., Svatoň, V., Skopová, M., Appelt, K., Libra, M., Fejtek, J., ... Zámostná, A. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum.
- Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule, J., Pohnertová, Z., ... Zámostná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides GYMNASTICS*. Wiltshire: The Crowoodpress.
- Rexa, D. (2011). *Inovace závodního programu sportovní gymnastiky žen*. Magisterská práce. Brno: Masarykova univerzita.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: ICM Agency.
- Synek, J. (2005). *Česká republika* (1. vyd.). Praha: Ottovo nakladatelství.
- The Publication Manual of the American Psychological Association* (6. vyd.). (2010). Washington DC: American Psychological Association.
- Zítka, M. (1998). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

Internetové zdroje

- Fink, H., Hofmann, D. & Ortiz, L. (2015). *Age group development and competition program* [online]. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Přístup dne 25. 12. 2016 z <http://www.fig-docs.com/website/agegroup/manuals/Agegroup-wag-manual-e.pdf>
- Fink, H., Hofmann, D. & Ortiz, L. (2015). *WAG Code of Point 2017-2010* [online]. Lausanne: Fédération Internationale de Gymnastique (FIG). Přístup dne 25. 12. 2016 z http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/wag/CoP_WAG_2017-2020_ICI-e.pdf
- History of federation* [online]. (2014). Přístup dne 22. 02. 2017 z <http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/history>
- Obsah soutěží sportovní gymnastiky žen kategorie A a B na rok 2017* [online]. (2017). Bratislava: Slovenská gymnastická federace. Přístup dne 12. 02. 2017 z <http://www.sgf.sk/html/03sgz02.html>
- Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice* [online]. (2014). Praha: Česká gymnastická federace. Přístup dne 12. 02. 2017 z http://www.gymfed.cz/prilohy/000/025/ZP%202014_uprava%202015.pdf

Povinné cviky – sportovní gymnastika ženy od 7 do 11 let [online]. (2017). Berlín: Německá gymnastická federace. Přístup dne 22. 02. 2017 z http://www.dtb-online.de/portal/fileadmin/user_upload/dtb.redaktion/tts/DTB-Pflichtprogramm_AK_7-11_leistungsorientiert_Version_1_12012017.pdf

Seznam použitých zkratk

ČGF – Česká gymnastická federace

FIG – Fédération Internationale de Gymnastique (Mezinárodní gymnastická federace)

UEG – Evropská gymnastická unie

FEG – Fédération Européenne gymnastice (Evropská gymnastická federace)

OH – Olympijské hry

MČR – Mistrovství České republiky

Seznam příloh

Tabulky

Tabulka 1 – Kategorie České republiky	25
Tabulka 2 – Kategorie Slovenska	27
Tabulka 3 – Kategorie Německa	28
Tabulka 4 – Kategorie mezinárodního programu FIG základní a pokročilé kategorie	29
Tabulka 5 – Přeskok	40
Tabulka 6 – Bradla – výskyt prvků a jejich obtížnost	48
Tabulka 7 – Kladina – výskyt prvků a jejich obtížnost.....	56
Tabulka 8 – Prostná – výskyt prvků a jejich obtížnost	63
Tabulka 9 – Chybějící náležitosti českého závodního programu	66

Obrázky

Obrázek 1. Kategorie České republiky a postupové schéma.....	26
Obrázek 2. Přemet a salto vpřed skrčmo.....	36
Obrázek 3. Náskok na můstek rondatem, salto vzad skrčmo.....	36
Obrázek 4. Přemet s celým obratem v první letové fázi a s celým obratem v druhé letové fázi	36
Obrázek 5. Yamashita	37
Obrázek 6. Přeskok kategorie HP3 mezinárodního programu - náskok na můstek rondatem, přemet vzad do vysoké žíněny.....	38
Obrázek 7. Přeskok nejmladší kategorie 1 základní linie P1 (7+) nebo kategorie pokročilá HP1 (7-8) mezinárodního programu - odrazem z můstku stoj na rukou, spádem do lehu	39
Obrázek 8. Přeskok nejmladší kategorie 1 základní linie P1 (7+) nebo kategorie pokročilá HP1 (7-8) mezinárodního programu - po odrazu z můstku salto vpřed prohnutě	39
Obrázek 9. Toč vzad	41
Obrázek 10. Veletoč vzad (nadhmatem)	42
Obrázek 11. Stalder.....	42
Obrázek 12. Velvýmyk	43
Obrázek 13. Přemýk do stoje na rukou	43
Obrázek 14. Kadetky ČR (10-14 let) – 2krát předkmihem obrat o 180°, druhý do stoje na rukou	44
Obrázek 15. Veletoč vzad (nadhmatem) s dvojným obratem.....	45
Obrázek 16. Veletoč vpřed (podhmatem)	45
Obrázek 17. Graf – Vývoj obtížnosti prvků na bradlech od 7 do 12 let.....	46
Obrázek 18. Část choreografie na kladině – kategorie pokročilá HP3 mezinárodního programu FIG.....	49
Obrázek 19. Pomalý přemet vzad	50
Obrázek 20. Náskok na kladinu špicarem	51
Obrázek 21. „Prošvihávka“	51
Obrázek 22. Rychlý přemet vzad (blecha)	52
Obrázek 23. Hvězda bez rukou	52

Obrázek 24. Salto vzad prohnutě s obratem 360°	52
Obrázek 25. Graf - Vývoj obtížnosti prvků na kladině od 7 do 12 let	55
Obrázek 26. Směr cvičení na prostných u kategorie HP4 (13-14 let) mezinárodního programu FIG.....	57
Obrázek 27. Přemet vpřed a salto vpřed skrčmo	58
Obrázek 28. Přemet vpřed bez rukou – „šprajcka“	58
Obrázek 29. Salto vzad prohnutě s obratem o 360°	59
Obrázek 30. „Prošvihávka“ s obratem 180°	59
Obrázek 31. Tempo salto	61
Obrázek 32. Graf - Vývoj obtížnosti prvků na prostných od 7 do 12 let.....	62