

HODNOCENÍ VOLNÝCH SESTAV

Hodnocení volných sestav ženských složek vychází ze závodních sestav sportovní gymnastiky ženských složek České obce sokolské platných od 1. 9. 2010, aktualizace 19. 9. 2013 a z rozpisu závodu.

Obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice.

Sestavy se hodnotí známkou za provedení a známkou za bonifikaci.

Provedení (= obtížnost a provedení) – maximálně 10 bodů

- Předepsané povinné prvky mají svoji hodnotu
 - Zacvičený s dopomocí – srážka celé hodnoty prvku
 - Vynechání povinného prvku – srážka celé hodnoty prvku
 - Povinný prvek zacvičen s podstatnou technickou chybou (např. pád) – srážka z hodnoty prvku
- Dále se hodnotí držení těla, nohou, paží, hlavy, ztráta rovnováhy, technika cvičení, chování závodnice a cvičitele, vhodný cvičební úbor.

Bonifikace – neomezeně

Bonifikace se přičítá k obtížnosti a provedení (= Provedení) a její výše není limitována, zároveň je bonifikováno i více **různých** prvků ze stejné skupiny. Bonifikace stejných prvků se mohou opakovat pouze v akrobatické řadě, a to dva rychlé přemety vzad, nebo vpřed. Tabulka bonifikací je uvedena pod jednotlivým nářadím. U akrobatických řad se sčítá hodnota bonifikace akrobatické řady a hodnota bonifikace jednotlivých prvků.

KLADINA

Mladší žákyně II

Kladina nízká, výška 30–65 cm, délka 5 m.

Při výšce kladiny nad 50 cm je možno použít při náskoku můstek.

Závodnice musí projít 2x délku kladiny.

Starší žákyně III, IV

Kladina, výška 110 cm, můstek.

Závodnice musí projít nejméně 2 x délku kladiny.

Časový limit 40–60 s.

Dorostenky a ženy

Kladina, výška 120 cm, můstek.

Závodnice musí projít nejméně 2 x délku kladiny.

Časový limit 50–70 s.

Všechny kategorie:

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- Náskok (1 b.)
- Gymnastický skok (1 b.)
- Akrobatický prvek (1 b.)
- Obrat (1 b.)
- Rovnovážný prvek – výdrž 2 s (1 b.)
- Seskok (1 b.)

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny, povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka za provedení je 10 bodů.

Za bonifikovaný prvek může závodnice získat 0,2 až 0,4 bodů. Z jedné skupiny může být bonifikováno více různých prvků.

Seznam prvků – KLADINA (nízká i vysoká)

	Bonifikace pro jednotlivé kategorie			
	II	III	IV	Dor., Ženy
Náskoky				
Ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo výskok do vzporu stojmo rozkročného	0	0	0	0
Ze vzporu stojmo čelně přešvih únožmo s půl obratem do vzporu sedmo	X	0	0	0
Náskok do vzporu vzadu	0	0	0	0
Ze vzporu stojmo i z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo (i únožného)	0	0,2	0	0
Z rozběhu čelně i příčně odrazem snožmo i jednoož výskok do stoje jednoož, podřepu jednoož nebo dřepu jednoož s oporou jedné ruky	0	0,2	0	0
Ze stoje i z rozběhu odrazem snožmo výskok do dřepu, podřepu nebo stoje	0	0,2	0,2	0,2

Z rozběhu čelně, bočně i příčně odrazem snožmo i jednoož výskok do stoje jednoož, podřepu jednoož nebo dřepu jednoož (bez dohmatu)	0,2	0,2	0,2	0,2
Náskok do přednosu snožmo i roznožmo	0,2	0,2	0,2	0,2
Náskok do kotoulu	0,2	0,2	0,2	0,2
Náskok do provazu i rozštěpu	0,2	0,2	0,2	0,2
Všechny náskoky procházející stojem na ruce (i stojem na ramenu a na záloktích), (např. náskok špicarem)	0,3	0,3	0,3	0,3
Skoky	II	III	IV	Dor., Ženy
Přímý skok	0	0	0	0
Přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0
Skok s přednožením nebo unožením jedné (i poníž)	0	0	0	0
Skok s čelným nebo s bočním roznožením	0,2	0	0	0
Čertík	0,2	0	0	0
Nůžky	0,2	0,2	0	0
Dálkový skok i skok se skrčením švihové nohy (jelení skok)	0,2	0,2	0	0
Dálkový skok s roznožením více než 90°	0,2	0,2	0,2	0,2
Dálkový skok s roznožením více než 120°	0,3	0,3	0,3	0,3
Dálkový s výměnou nohou	0,4	0,4	0,4	0,4
Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočním roznožením více než 90°	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočním roznožením více než 120°	0,3	0,3	0,3	0,3
Skok přímý s celým obratem o 180°	0,2	0,2	0,2	0,2
Skok se skrčením přednožmo (kufr)	0,2	0,2	0,2	0,2
Skok se skrčením jedné a přednožením druhé, nohy k horizontále (Jánošík)	0,3	0,3	0,3	0,3
Skok s přednožením roznožmo, nohy k horizontále (štika)	0,3	0,3	0,3	0,3
Skok s přednožením, nohy k horizontále (schylka)	0,4	0,4	0,4	0,4
Skok prohnutě se skrčením zánožmo	0,4	0,4	0,4	0,4
Dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku (ne přímý skok, ne vazba čertík – nůžky)	0,2	0,2	0,2	0,2
Obraty	II	III	IV	Dor., Ženy
Celý obrat ve výponu, podřepu, dřepu (180°)	0	0	0	0
Celý obrat ve výponu jednoož, švihová noha v libovolné poloze (180°)	0,2	0	0	0
Dvojný obrat ve výponu jednoož, švihová noha v libovolné poloze (360°)	0,2	0,2	0,2	0,2
Celý obrat ve dřepu jednoož (180°)	0,2	0,2	0,2	0,2
Rovnovážné prvky (výdrž 2 s.)	II	III	IV	Dor., Ženy
Stoj nebo podřep jednoož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0
Výpon jednoož (volná noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,2	0,2
Sed přednožmo povýš (ruce se nedotýkají náradí)	0,2	0,2	0,2	0,2

Váha předklonmo, úklonmo, únožmo s roznožením více než 120° i s dopomocí rukou	0,2	0,2	0,2	0,2
Akrobatické prvky	II	III	IV	Dor., Ženy
Leh vznesmo	0	0	0	0
Stoj na lopatkách	0	0	0	0
Kotoul vpřed v různých obměnách s přehmatem i bez přehmatu	0,2	0,2	0,2	0,2
Kotoul vzad	0,2	0,2	0,2	0,2
Všechny prvky procházející stojem na rukou (stojkotoul, hvězda, rondát, přemet)	0,3	0,3	0,3	0,3
Stoj na rukou s výdrží 2s.	0,3	0,3	0,3	0,3
Seskoky	II	III	IV	Dor., Ženy
Přímý skok	0	0	0	0
Skok se skrčením přednožmo	0	0	0	0
Skok s čelným roznožením	0	0	0	0
Přímý skok s obratem 180° a více	0	0	0	0
Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika)	0,2	0	0	0
Rondát	0,2	0	0	0
Přemet vpřed	0,2	0,2	0,2	0,2
Libovolné salto	0,3	0,3	0,3	0,3

Pozn.: Bonifikace není uznána při srážce vyšší než 0,3 b. anebo při pádu z kladiny.

AKROBACIE

Mladší žákyně II

Gymnastický pás – reuter, délka 12 m

Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více)

Délka sestavy 30–50 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Starší žákyně III., IV.

Gymnastický pás – reuter, délka 12–14 m

Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více).

Délka sestavy 40–60 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Dorostenky a ženy

Gymnastický pás – reuter, délka 12–14 m

Závodnice musí projít nejméně 2 x délku pásu (10 m a více).

Délka sestavy 60-80 s.

Sestava s hudebním doprovodem (instrumentálním i zpívaným).

Všechny kategorie:

Volná sestava s povinnými prvky skupin:

- Gymnastický skok (1,2b.)
- Obrat (1,2b.)
- Rovnovážný prvek – výdrž 2 s (1,2b.)
- Akrobatický prvek (1,2b.)
- Akrobatická řada (1,2b.)

Akrobatická řada – dva a více různých akrobatických prvků bez mezikroků a pauz; prvky se mohou opakovat, pokud prochází stojem na rukou, například přemety stranou, rychlé přemety vzad, nebo vpřed; salto vpřed a salto vzad jsou dva různé prvky.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech uvedených skupin. Jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny. Povinné prvky z uvedených skupin se spojují vhodnými tanečními pohyby, kroky, poskoky a nízkými polohami.

Výchozí známka je sestavena ze známky za provedení, (výchozí známka pro provedení je 10 b.) a ze známky za bonifikaci, maximální celková hodnota bonifikace není omezena.

Bonifikace (0,1b. – 0,5b.) jsou uvedeny v tabulce. Z jedné skupiny může být bonifikováno více *různých* prvků, *v případě akrobatických řad i dva stejné* prvky při splnění výše uvedené podmínky pro akrobatickou řadu.

Bonifikované skupiny:

- Skoky
- Obraty
- Rovnovážné prvky
- Akrobatické prvky
- Akrobatické řady

Seznam prvků – PROSTNÁ

	Bonifikace pro jednotlivé kategorie			
	II	III	IV	Dor., Ženy
Skoky				
Odrazem snožmo přímý skok	0	0	0	0

Odrazem snožmo přímý skok s výměnou nohou	0	0	0	0
Odrazem jednoноž skok s přednožením nebo unožením jedné	0	0	0	0
Odrazem snožmo přímý skok s obratem o 180°	0	0	0	0
Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočným roznožením	0	0	0	0
Skok přednožmo střížný skrčmo (čertík)	0	0	0	0
Skok přednožmo střížný (nůžky)	0	0	0	0
Odrazem skrčmo skok se skrčením přednožmo, kolena nad horizontálou (kufr)	0,2	0	0	0
Skoky s obraty o 180° (ne přímý skok s obratem o 180°)	0,2	0	0	0
Dva různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0	0	0
Odrazem jednoноž skok s přednožením a obratem o 180° do stoje jednoноž (na odrazovou nohu) se zanožením (Horain)	0,2	0	0	0
Odrazem jednoноž skok s přednožením > 90° a obratem o 180° do stoje jednoноž (na odrazovou nohu) se zanožením > 90° (Horain)	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo přímý skok s obratem o 360°	0,2	0,2	0	0
Odrazem jednoноž dálkový skok se skrčením švihové nohy s roznožením < 120° (jelení skok)	0,2	0	0	0
Odrazem jednoноž dálkový skok se skrčením švihové nohy s roznožením > 120° (jelení skok)	0,2	0,2	0,2	0,2
Dálkový skok s roznožením < 120°	0,2	0	0	0
Dálkový skok s roznožením > 120° i se skrčením zánožmo	0,2	0,2	0,2	0,2
Dálkový skok s roznožením 180° i se skrčením zánožmo	0,3	0,3	0,3	0,3
Dálkový skok s výměnou nohou s roznožením > 120° i se skrčením zánožmo	0,3	0,3	0,3	0,3
Odrazem jednoноž skok s bočným roznožením > 120° a doskokem jednoноž	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočným roznožením > 120°	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo skok s čelným nebo bočným roznožením 180° (i jedna noha poníž a druhá noha povýš)	0,3	0,3	0,3	0,3
Odrazem snožmo přímý skok s obratem o 540° a více	0,3	0,3	0,3	0,3
Odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo, obě nohy na horizontále (štika)	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem jednoноž nebo snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé, obě nohy na horizontále (Jánošík)	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo skok s přednožením, obě nohy na horizontále (schylka)	0,3	0,3	0,3	0,3
Odrazem snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo paty nad úroveň boků	0,2	0,2	0,2	0,2
Odrazem snožmo skok do vzporu ležmo s letovou fází (Schuschunova)	0,3	0,3	0,3	0,3
Kadetový skok s rozsahem nad 120°	0,3	0,3	0,3	0,3
Skoky s obraty o 360° (ne přímý skok s obratem o 360°)	0,2	0,2	0,2	0,2
Tři různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku	0,2	0,2	0,2	0,2
Obraty	II	III	IV	Dor., Ženy

Obrat ve výponu, podřepu, dřepu 180°	0	0	0	0
Obrat ve výponu jednož o 180°, švihová noha v libovolné poloze	0,2	0	0	0
Obrat ve dřepu jednož o 180°	0,2	0,2	0,2	0,2
Oelý obrat ve dřepu jednož o 360°	0,3	0,3	0,3	0,3
Obrat ve výponu jednož o 360° (švihová noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0,2	0,2
Obrat ve výponu jednož o 360° (švihová noha povýš)	0,3	0,3	0,3	0,3
Obrat ve výponu jednož o 540° (švihová noha v libovolné poloze)	0,3	0,3	0,3	0,3
Rovnovážné prvky (výdrž 2 s.)	II	III	IV	Dor., Ženy
Stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)	0	0	0	0
Sed – přednožit povýš (bez dopomoci rukou)	0,2	0	0	0
Výpon jednož (volná noha v libovolné poloze)	0,2	0,2	0	0
Stoj na rukou s výdrží 2s	0,2	0,2	0,2	0,2
Váha předklonmo, úklonmo, záklonmo, únožmo ($\geq 90^\circ$)	0,2	0	0	0
Váha předklonmo, úklonmo, záklonmo, únožmo i s dopomocí ruky ($\geq 120^\circ$), (zahrnuje i íčko)	0,2	0,2	0,2	0,2
Váha předklonmo ve výponu ($\geq 90^\circ$)	0,3	0,3	0,3	0,3
Výpon jednož, unožit povýš ($\geq 120^\circ$) i s dopomocí ruky	0,3	0,3	0,3	0,3
Stoj na rukou s čelným i bočným roznožením $> 120^\circ$ i se skrčením přednožmo	0,3	0,3	0,3	0,3
Přednos nohy vodorovně	0,2	0,2	0,2	0,2
Přednos nohy povýš	0,3	0,3	0,3	0,3
Krokodýl na obou rukách	0,3	0,3	0,3	0,3
Špicar tahem ze stoje rozkročného i spojného	0,3	0,3	0,3	0,3
Špicar z přednosu do stoje na rukou	0,4	0,4	0,4	0,4
Špicar z přenosu do přednosu (přes stoj na rukou)	0,5	0,5	0,5	0,5
Akrobatické prvky	II	III	IV	Dor., Ženy
Stoj na lopatkách (s oporou i bez opory rukou)	0	0	0	0
Kotoul vpřed (skrčmo, roznožmo, naskočený)	0	0	0	0
Kotoul vzad (skrčmo, roznožmo)	0	0	0	0
Přemet stranou	0	0	0	0
Stoj na rukou (bez výdrže)	0	0	0	0
Přemet stranou jednoruč	0	0	0	0
Kotoul vzad schylmo	0,2	0	0	0
Stoj na rukou a kotoul přes pokrčené paže	0,2	0	0	0
Rondát s výskokem	0,2	0,2	0	0
Stoj na rukou a kotoul přes napjaté paže	0,2	0,2	0	0
Kotoul vpřed letmo prohnutě	0,2	0,2	0,2	0,2
Kotoul vpřed schylmo	0,2	0,2	0,2	0,2
Kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže	0,2	0,2	0,2	0,2
Stoj na rukou s obratem 180°	0,2	0,2	0,2	0,2
Stoj na rukou s obratem 360°	0,3	0,3	0,3	0,3

Rychlý přemet vpřed odrazem jednož a dopadem jednož nebo snožmo	0,2	0,2	0,2	0,2
Rychlý přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)	0,3	0,3	0,3	0,3
Přemet vpřed zvolna s dopadem na obě nohy	0,2	0	0	0
Přemet vpřed zvolna s dopadem jednož (odrazem z rukou)	0,2	0,2	0,2	0,2
Přemet vzad zvolna	0,2	0,2	0,2	0,2
Rychlý přemet vzad snožmo i střídmož	0,2	0,2	0,2	0,2
Temposalto	0,3	0,3	0,3	0,3
Salto skrčmo vzad i vpřed	0,3	0,3	0,3	0,3
Arab, Šprajcka	0,3	0,3	0,3	0,3
Salto schylmo vzad i vpřed	0,4	0,4	0,4	0,4
Salto prohnutě (toporně) vzad i vpřed	0,5	0,5	0,5	0,5
Celý obrat o 180° v jakémkoliv saltu pokaždé	0,1	0,1	0,1	0,1

Výchozí známka za bonifikaci akrobatické řady se skládá z hodnoty bonifikace pro danou akrobatickou řadu v dané kategorii 0,2b., k níž se přičítá bonifikace za jednotlivé prvky.

Bonifikované akrobatické řady	
	Bonifikace pro kategorii:
	II
Všechny řady složené ze dvou a více akrobatických prvků, z nichž alespoň dva prochází stojem na rukou, např.:	0,2 + bonifikace za jednotlivé prvky (pokud je)
Dva přemety stranou	$0,2 + 0 + 0 \rightarrow 0,2$
Přemet stranou – přemet stranou jednoruč	$0,2 + 0 + 0 \rightarrow 0,2$
Přemet stranou – rondát s výskokem	$0,2 + 0 + 0,2 \rightarrow 0,4$
Rychlý přemet vpřed – přemet stranou	$0,2 + 0 + 0,2 \rightarrow 0,4$
	III
Všechny řady složené ze dvou a více akrobatických prvků obsahující rondát, rychlý přemet vpřed, rychlý přemet vzad nebo salto, z nichž alespoň dva prochází stojem na rukou, např.:	0,2 + bonifikace za jednotlivé prvky (pokud je)
Rondát – skok s obratem o 180° s doskokem na jednu nohu – přemet stranou	$0,2 + 0,2 + 0 \rightarrow 0,4$
Přemet stranou – rondát s výskokem	$0,2 + 0 + 0,2 \rightarrow 0,4$
Rondát – rychlý přemet vzad	$0,2 + 0,2 + 0,2 \rightarrow 0,6$
Rondát – salto vzad	$0,2 + 0,2 + 0,3 \rightarrow 0,7$
	IV
Všechny řady složené ze dvou a více akrobatických prvků obsahující rychlý přemet vpřed, rychlý přemet vzad nebo salto, prvky se mohou opakovat, např.:	0,2 + bonifikace za jednotlivé prvky (pokud je)
Rychlý přemet vpřed s doskokem na jednu nohu – přemet stranou	$0,2 + 0,2 + 0 \rightarrow 0,4$
Rondát – rychlý přemet vzad	$0,2 + 0 + 0,2 \rightarrow 0,4$
	$0,2 + 0 + 0,2 + 0,2 \rightarrow 0,6$

Rondát – rychlý přemet vzad – rychlý přemet vzad	$0,2 + 0 + 0,3 \rightarrow 0,5$
Rondát – salto vzad skrčmo	$0,2 + 0 + 0,4 + 0,1 \rightarrow 0,7$
Rondát – salto vzad schylmo s obratem o 180°	$0,2 + 0 + 0,5 \rightarrow 0,7$
Rondát – salto vzad prohnutě	
Dorostenky a ženy	
Všechny řady složené ze dvou a více akrobatických prvků obsahující rychlý přemet vpřed, rychlý přemet vzad nebo salto, prvky se mohou opakovat, např.:	0,2 + bonifikace za jednotlivé prvky (pokud je)
Rondát – rychlý přemet vzad – rychlý přemet vzad	$0,2 + 0 + 0,2 + 0,2 \rightarrow 0,6$
Rondát – rychlý přemet vzad – salto vzad skrčmo	$0,2 + 0 + 0,2 + 0,3 \rightarrow 0,7$
Rychlý přemet vpřed – rychlý přemet vpřed – kotoul letmo prohnutě	$0,2 + 0,2 + 0,2 + 0,2 \rightarrow 0,8$
Rychlý přemet vpřed – flik vpřed – salto vpřed skrčmo	$0,2 + 0,2 + 0,3 + 0,3 \rightarrow 1,0$
Přemet vpřed – salto vpřed	$0,2 + 0,2 + 0,3 \rightarrow 0,7$
Salto vpřed – rondát – salto vzad skrčmo	$0,2 + 0,3 + 0 + 0,3 \rightarrow 0,8$
Salto vpřed – rondát – rychlý přemet vzad – salto vzad skrčmo	$0,2 + 0,3 + 0 + 0,2 + 0,3 \rightarrow 1,0$
Rondát – rychlý přemet vzad – temposalto – salto schylmo (prohnutě)	$0,2 + 0 + 0,2 + 0,3 + 0,4 (0,5) \rightarrow 1,1 (1,2)$

Tabulka všeobecných chyb:

Druhy chyb		Malé	Střední	Velké
		0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
Chyby v držení těla				
Uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla, paží a nohou během cvičení	pokaždé	0,1	až 0,3	
Pokrčení paží nebo pokrčení kolen	pokaždé	0,1	až 0,3	až 0,5
Roznožení v rozporu s technikou	pokaždé	0,1	až 0,3	
Technické chyby				
Nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází	pokaždé	0,1	až 0,3	
Nedostatečné skrčení, schýlení nebo pronutí	pokaždé	0,1	až 0,3	
Nedostatečné roznožení, rozsah (dle požadavků)	pokaždé	0,1	až 0,3	
Obraty nedotočené nebo přetočené	pokaždé	0,1	až 0,3	
Ztráta rovnováhy při dopadech z prvku a doskocích				
Malý poskok, drobné kroky	pokaždé	0,1		
Velký krok nebo skok, více kroků	pokaždé		0,2 – 0,3	
Hluboký dřep	pokaždé		0,3	

Dotyk nářadí nebo žíněnky nohou, rukou v rozporu s technikou	pokaždé	0,1	až 0,3	
Přídavné pohyby k udržení rovnováhy, ztráta rovnováhy	pokaždé	0,1	až 0,3	
Zachycení se nářadí, aby bylo zabráněno pádu	pokaždé		0,3	
Opora jednou nebo oběma rukama, pád na obě kolena, do sedu nebo na nářadí	pokaždé			0,5
Dopad na jinou část těla než chodidla	pokaždé			0,5
Chyby ve skladbě				
Nedostatečně pestrá skladba	až		0,2	
Nedostatečná dynamika cvičení	až		0,3	
Srážky z výsledné známky – odečítá vrchní rozhodčí				
Odrasový můstek položený na žíněnce navíc			0,3	
Dlouhý čas			0,3	
Poskytnutí dopomoci	srážka celé hodnoty prvku			
Neposkytnutí dopomoci v nebezpečných situacích	Vzhledem k bezpečnosti cvičenců může být srážka až 1,0 b.			

Zdroj: Pravidla sportovní gymnastiky, ČASPV, ČOS, ASŠK

Tabulka specifických srážek – Kladina

Druhy chyb		Malé	Střední	Velké
		0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
Chycení se rukama kladiny pro zabránění pádu	pokaždé		0,3	
Opření nohou o bok kladiny pro zabránění pádu	pokaždé		0,3	
Pád na zem i do závěsu	pokaždé			0,5
Druhý rozběh a odraz z můstku nebo země	pokaždé			0,5
Nedostatečné využití celého nářadí	až		0,3	

Zdroj: Pravidla sportovní gymnastiky, ČASPV, ČOS, ASŠK

Tabulka specifických srážek – Prosná

Druhy chyb		Malé	Střední	Velké
		0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
Nesoulad pohybu s hudbou	pokaždé	0,1		
Výrazné nedodržení projití délky 10m (pokud projde cvičenec 2 x 5m, je počítáno jako 1 x 10m, pokud cvičenec 2 x neprojde 10 m, je srážka 1,0 b. = 2 x 0,5b.)	pokaždé		0,3	0,5

Zdroj: Pravidla sportovní gymnastiky, ČASPV, ČOS, ASŠK