

## Požadavky sestav MAH 2019

### Hrazda - volné sestavy se skladebními požadavky:

#### Kategorie 0 - hrazda po ramena (platí pro žáky i žákyně).

Sestava musí obsahovat nejméně 3 - 4 prvky, z nich alespoň 3 různé z následujících skupin:

- náskok do vzporu (např.: odrazem snožmo vzpor, odrazem střídnonož výmyk; může být užit můstek)
- prvek na žerdi (např. ze vzporu výšvih únožmo levou i pravou - oběma, přešvih únožmo, ..)
- druhý jiný prvek na žerdi, sešín **nebo** seskok (např. sešín vpřed do shybu stojmo, zákmihem seskok,..) ;

Anebo je možné cvičit celou sestavu **pod žerdí**, pak opět 3-4 prvky, z nichž alespoň 3 různé z následujících skupin:

- ze shybu stojmo přešvih skrčmo
- prvek pod žerdí (např. svis vznesmo vzadu, vis v podkolení, svis střemhlav vzadu, ...)
- druhý jiná prvek pod žerdí (např. překot vzad do svisu stojmo s výkrokem, přešvihem skrčmo vpřed shyb stojmo, z visu v podkolení stojem na rukou přechod do stoje,....)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

#### Kategorie I - hrazda po čelo (platí pro žáky i žákyně).

Sestava musí obsahovat nejméně 4 prvky z následujících skupin:

- náskok do vzporu (např.: odrazem snožmo vzpor, odrazem střídnonož nebo snožmo výmyk; může být užit můstek)
- 2 prvky na žerdi, z toho minimálně jeden musí být toč (např.: toč jízdmo vpřed nebo vzad, toč vzad, ze vzporu výšvih únožmo levou i pravou - oběma, přešvih únožmo, ..)
- seskok (např.: zákmihem seskok, přednožením povýš seskok, podmet, ..)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

#### Kategorie II - hrazda po čelo (platí pro žáky i žákyně).

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků z následujících skupin:

- náskok do vzporu (např.: odrazem střídnonož výmyk, vzepření závěsem v podkolení, ..)
- toč (např.: toč závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed nebo vzad, toč vzad, ..)
- přešvihy (např.: přešvih schylmo, přešvih skrčmo, přešvih únožmo, ..)
- seskok (např.: podmet, zákmihem seskok s obratem, ze vzporu skrčka, ..)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 1,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

#### Kategorie III

##### Ženy - hrazda po čelo.

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků z následujících skupin:

- náskok do vzporu - libovolný výmyk či vzepření
- libovolný toč
- přešvih
- vzepření nebo výmyk uvnitř sestavy
- seskok

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 1,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

## **Muži - hrazda doskočná.**

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků z následujících skupin:

- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopno, vzepření zákmihem..)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzepření jízdmo, ..)
- libovolný toč
- seskok

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 1,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

## **Akrobacie - volné sestavy se skladebními požadavky:**

### **Žákyně – kategorie 0.**

Volná sestava se skladebními požadavky, **bez hudebního doprovodu;**

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu (alespoň 8 metrů – vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok (čertík, kufř, ..)
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoož
  3. akrobatický prvek, např. kotoul vpřed, přemet stranou

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Žáci – kategorie 0.**

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu (alespoň 8 metrů – vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok (čertík, kufř, ..)
  2. rovnovážný prvek s výdrží (např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě,..)
  3. akrobatický prvek, např. kotoul vpřed, přemet stranou

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Žákyně – kategorie I.**

Volná sestava se skladebními požadavky, s libovolným hudebním doprovodem na audio CD, délka sestavy 30 - 50 s;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 a ½ krát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok (čertík, kufř, nůžky, dálkový skok, ..)
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoož
  3. akrobatickou řadu (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří 2 rychlé přemety vpřed či 2 rychlé přemety vzad, a to i ve spojení v 3prvkové řadě)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Žáci – kategorie I.**

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 a ½ krát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok (čertík, kufr, nůžky, dálkový skok, ..)
  2. rovnovážný prvek s výdrží (např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě, ...)
  3. akrobatickou řadu (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří 2 rychlé přemety vpřed či 2 rychlé přemety vzad, a to i ve spojení v 3prvkové řadě)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Žákyně – kategorie II.**

Volná sestava se skladebními požadavky, s libovolným hudebním doprovodem na audio CD, délka sestavy 45 - 60 s;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem,
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoož,
  3. prvek stojem na rukou
  4. dvojný obrat jednoož (360°)
  5. akrobatickou řadu (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek, nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek ze skupin 1-4 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou, obrat) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Žáci – kategorie II.**

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží (např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě, ...)
  3. prvek stojem na rukou
  4. akrobatickou řadu (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek, nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek ze skupin 1-3 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Ženy – kategorie III.**

Volná sestava se skladebními požadavky, s libovolným hudebním doprovodem na audio CD, délka sestavy 60 - 80 s;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem,
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoož,
  3. akrobatický prvek
  4. dvojný obrat jednoož (360°)
  5. akrobatickou řadu (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek, nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek ze skupin 1-4 (skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek, obrat) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

### **Muži – kategorie III.**

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží (např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě,...)
  3. prvek stojem na rukou
  4. akrobatickou řadu (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek, nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný skladební požadavek ze skupin 1-3 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle pravidel SG ČASPV, ASŠK a ČOS (2007).

---

Případné nejasnosti budou konzultovány na poradě rozhodčích před závodem.

V Praze dne 1.10.2018

Zpracoval: Bohuslav Povondra