

Požadavky sestav MAH 2025

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, ...)
- a jiný prvek pod žerdí (např. překot vzad do svisu stojmo s výkrokem, přešvihem skrčmo vpřed s výstupem, 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 jízmo 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 jízmo vpřed, 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 bodů;
- 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 vzklapmo, 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 délkou pásu (alespoň 8 metrů – vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
 - gymnastický skok (čertík, kufr, ..)
 - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoho nohy
 - 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 délkou pásu (alespoň 8 metrů – vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
 - gymnastický skok (čertík, kufr, ..)
 - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
 - 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 délkou pásu
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
 - gymnastický skok (čertík, kufr, nůžky, dálkový skok, ..)
 - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednoho nohy
 - 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):
 - gymnastický skok (čertík, kufr, nůžky, dálkový skok, ..)
 - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
 - 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):
 - gymnastický skok s velkým rozsahem,
 - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož,
 - prvek stojem na rukou
 - dvojný obrat jednož (360°)
 - 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):
 - gymnastický skok s velkým rozsahem
 - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
 - prvek stojem na rukou
 - 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):
 - gymnastický skok s velkým rozsahem,
 - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož,
 - akrobatický prvek
 - dvojný obrat jednož (360°)
 - 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):
 - gymnastický skok s velkým rozsahem
 - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
 - prvek stojem na ruce
 - 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