Požadavky sestav MAH 2026

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, sešin **nebo** seskok (např. sešin 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. zvolna svis stojmo vzadu výkrokem vpřed s přinožením stoj spatný, 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

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 přešvih únožmo (např.: toč jízdmo vpřed nebo vzad, toč vzad, ze vzporu výšvih únožmo levou i pravou - oběma, ...)
- seskok (např.: zákmihem seskok, přednožením povýš seskok, podmet, ze vzporu jízdmo přešvih únožmo, seskok s obratem o 90°, ...)

Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:
- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- ostatní srážky dle platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Kategorie II (IIa i IIb)- 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, ... **nelze** odrazem snožmo vzpor)
- toč (např.: toč závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed, toč vzad, ...)
- přešvihy (např.: přešvih schylmo, přešvih skrčmo, přešvih únožmo, ... přešvih únožmo levou nohou je jeden prvek, přešvih únožmo druhou nohou je druhý prvek)

- 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Kategorie III

Ženy - hrazda po čelo.

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků z následujících skupin:

- 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Muži - hrazda doskočná.

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků z následujících skupin:

- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

AKROBACIE - volné sestavy se skladebními požadavky:

- veškeré výdrže jsou v délce 2 s a delší
- není třeba zahájit cvičení se zahájením hudby a skončit cvičení s ukončením hudby, ale hudba by měla ladit se cvičením

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):
  - gymnastický skok (čertík, kufr, ...)
  - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednonož
  - 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

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):
  - 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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Žákyně – kategorie I.

Volná sestava se skladebními požadavky, s libovolným hudebním doprovodem, délka sestavy 20 - 40 s;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu (alespoň 10 metrů - vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  - gymnastický skok (čertík, kufr, nůžky, dálkový skok, …)
  - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednonož
  - akrobatickou řadu (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku - lze 2 různé kotouly)

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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Žáci – kategorie I.

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu (alespoň 10 metrů - vyznačeno na páse)
- 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 - lze 2 různé kotouly)

Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:
- za každý nesplněný skladební požadavek 2 body;
- za neprojití stanovené délky pásu 0,5 bodu;
- ostatní srážky dle platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Žákyně – kategorie IIa i IIb.

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

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu (10 metrů - vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  - gymnastický skok s velkým rozsahem - bočné nebo čelní roznožení nad 100 stupňů (např. dálkový skok s roznožením, s čelním roznožením, nebo bočním roznožením, s přednožením roznožmo (štika), dálkový skok s výměnou nohou, skok přednožný střižný (nůžky),
  - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednonož,
  - prvek stojem na rukou
  - dvojný obrat jednonož (360°)
  - akrobatickou řadu (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku (**nelze** kotouly)

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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Žáci – kategorie II.

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu (10 metrů - vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  - gymnastický skok s velkým rozsahem - bočné nebo čelní roznožení nad 100 stupňů (např. dálkový skok s roznožením, s čelním roznožením, nebo bočním roznožením, s přednožením roznožmo (štika), dálkový skok s výměnou nohou, skok přednožný střižný (nůžky),
  - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
  - prvek stojem na rukou
  - akrobatickou řadu (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku (**nelze** kotouly)

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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Ženy – kategorie III.

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

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu (10 metrů - vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  - gymnastický skok s velkým rozsahem - bočné nebo čelní roznožení nad 120 stupňů, (např. dálkový skok s roznožením, odrazem snožmo skok s čelním nebo bočním roznožením, odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štika), dálkový skok s výměnou nohou, skok přednožný střižný (nůžky), ...,
  - rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednonož,
  - akrobatický prvek
  - dvojný obrat jednonož (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, **nelze** kotouly)

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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Muži – kategorie III.

Volná sestava se skladebními požadavky;

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu (10 metrů - vyznačeno na páse)
- sestava musí obsahovat (skladební požadavky):
  - gymnastický skok s velkým rozsahem - bočné nebo čelní roznožení nad 100 stupňů (např. dálkový skok s roznožením, s čelním roznožením, nebo bočním roznožením, s přednožením roznožmo (štika), dálkový skok s výměnou nohou, skok přednožný střižný (nůžky),
  - rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě, stoj na rukou
  - 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, **nelze** kotouly)

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 platných pravidel SG ČASPV A ČOS

Případné nejasnosti budou konzultovány na poradě rozhodčích před závodem.
V Praze dne 25. 9. 2026
Zpracoval: kolektiv organizátorů MAH 2026