

Požadavky sestav MAH 2023

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 střídnoož výmyk; může být užít můstek)
- prvek na žerdí (např. ze vzporu výšvih únožmo levou i pravou - oběma, přešvih únožmo, ..)
- druhý jiný prvek na žerdí, 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 střídnoož nebo snožmo výmyk; může být užít můstek)
- 2 prvky na žerdí, 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 střídnoož 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, kufr, ..)
 2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož
 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, kufr, ..)
 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, kufr, nůžky, dálkový skok, ..)
 2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož
 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 jednož,
 3. prvek stojem na rukou
 4. dvojný obrat jednož (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 jednož,
 3. akrobatický prvek
 4. dvojný obrat jednož (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