





POŽADAVKY NA JEDNOTLIVÁ NÁŘADÍ PODLE KATEGORIÍ

ČSGS - MORAVSKÝ POHÁR - POŽADAVKY PRO JEDNOTLIVÉ KATEGORIE - 2024 - platnost - 1.1.2024

KATEGORIE					
1	2018-2017 STARŠÍ PŘÍPRAVKA (6,7 let)	kotoul letmo z můstku na žíněnky ve výšce 40 cm ZNÁMKA E z 10,0 b.	----- BEZ BRADEL -----	lavička - 20 cm volná sestava ZNÁMKA D - 0,50 za každý prvek hodnoceno max 6 prvků (3 body) bez hodnoty obtížnosti prvků (HO). Jeden prvek musí být akrobatický Závěr může být přímý skok na žíněnku ZNÁMKA E - z 10 bodů - za 6 prvků za každý chybějící srážka 1 bod	volná sestava - bez hudeb. doprovodu ZNÁMKA D - 0,5 za každý prvek hodnoceno max 6 prvků (3 body) bez hodnoty obtížnosti prvků (HO). Jeden prvek musí být akrobatický ZNÁMKA E - z 10 bodů - za 6 prvků za každý chybějící srážka 1 bod
2	2016 NEJMLADŠÍ ŽÁKYNĚ " A " (8 let)	Výška bedny / stolu (80 - 90 cm) přemet do lehu ZNÁMKA E z 10,0 b.	Jen 3 prvková sestava PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ seskok prvkem ZNÁMKA D 1,50 bodu+ HO ZNÁMKA E : min. 3 prvky E z 10,0 b. 2 prvky NS 2,0 b. 1 prvek NS 4,0 b. (je možné zacvičit i silovou sestavu) D=0	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 40 - 45 cm PP : 1/ gymnastický skok 2/ obrat jednož min. 180° 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: štika - 0,30 bodu rondát - 0,50 bodu	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ spojení 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min. 180° 3/ akrobatický prvek vpřed/stranou 4/ akrobatický prvek vzad a 0.3 akrobatický prvek vzad A 0.5 <i>hudební doprovod možný</i> bonifikace za hudbu vždy 0,5
3	2015 NEJMLADŠÍ ŽÁKYNĚ " B " (9 let)	Výška bedny / stolu (80 - 90 cm) přemet do lehu ZNÁMKA E z 10,0 b.	Jen 3 prvková sestava PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ seskok prvkem ZNÁMKA D 1,50 bodu+ HO ZNÁMKA E : min. 3 prvky E z 10,0 b. 2 prvky NS 2,0 b. 1 prvek NS 4,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 100 cm PP : 1/ gymnastický skok 2/ obrat jednož min. 180° 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: malé a - 0,3 b. / A - 0,5 b	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ spojení 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min. 360° 3/ akrobatický prvek vpřed/stranou 4/ akrobatický prvek vzad a 0.3 akrobatický prvek vzad A 0.5 <i>hudební doprovod možný</i> bonifikace za hudbu vždy 0,5
4	2014 MLADŠÍ ŽÁKYNĚ " A " (10 let)	Výška stolu 100cm +- 5cm celý přemet a obtížnější skok dle pravidel ČSGS ZNÁMKA E z 10,0 b.	Jen 3 prvková sestava PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ seskok prvkem ZNÁMKA D 1,50 bodu+ HO ZNÁMKA E : min. 3 prvky E z 10,0 b. 2 prvky NS 2,0 b. 1 prvek NS 4,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 100 cm PP : 1/ gymnastický skok 2/ obrat jednož min. 180° 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: malé a - 0,3 b. / A - 0,5 b	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ spojení 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min. 360° 3/ akrobatický prvek vpřed/stranou 4/ akrobatický prvek vzad a 0.3 akrobatický prvek vzad A 0.5 <i>hudební doprovod možný</i> bonifikace za hudbu vždy 0,5

5	2013 - 2012 MLADŠÍ ŽÁKYNĚ " B " (11 - 12 let)	Výška stolu 110cm +- 5cm celý přemet a obtížnější skok dle pravidel ČSGS ZNÁMKA E z 10,0 b.	PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ přechod na v.ž. 4/ seskok prvkem ZNÁMKA D 2,00 body+ HO ZNÁMKA E: min. 4 prvky E z 10,0b. 3 prvky NS 2,0 b. 2 prvky NS 4,0 b. 1 prvek NS 6,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 120 cm PP : 1/ gymnastický skok s roznožením 180° 2/ obrat jednož min. 360° 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: malé a - 0,3 b. / A - 0,5 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ pasáž 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min.360° 3/ akrobatický prvek s letovou fází 4/ akrobatická řada bez salta 0,3 b. akrobatická řada se saltem 0.5 b. <i>hudební doprovod povinný</i>
6	2011 - 2010 STARŠÍ ŽÁKYNĚ (13 - 14 let)	Výška stolu 120cm +- 5cm celý přemet a obtížnější skok dle pravidel ČSGS ZNÁMKA E z 10,0 b.	PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ přechod na v.ž. 4/ seskok prvkem ZNÁMKA D 2,00 body+ HO ZNÁMKA E: min. 4 prvky E z 10,0b. 3 prvky NS 2,0 b. 2 prvky NS 4,0 b. 1 prvek NS 6,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 120 cm PP : 1/ spojení 2 gym.skoků, jeden 180° 2/ obrat jednož min. 360°/kotoul FIG 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: malé a - 0,3 b. / A - 0,5 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ pasáž 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min.360° 3/ akrobatický prvek s letovou fází 4/ akrobatická řada bez salta 0,3 b. akrobatická řada se saltem 0.5 b. <i>hudební doprovod povinný</i>
7	2009 a starší - JUNIORKY ŽENY	Výška stolu 120cm +- 5cm celý přemet a obtížnější skok dle pravidel ČSGS ZNÁMKA E z 10,0 b.	PP : 1/ náskok prvkem 2/ točový prvek 3/ přechod na v.ž. 4/ seskok prvkem ZNÁMKA D 2,00 body+ HO ZNÁMKA E: min. 5 prvků E z 10,0b. 4 prvky NS 2,0 b. 3 prvky NS 4,0 b. 2 prvky NS 6,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 120 cm PP : 1/ spojení 2 gym.skoků, jeden 180° 2/ obrat jednož min. 360°/kotoul FIG 3/ akrobatický prvek 4/ závěr: malé a - 0,3 b. / A - 0,5 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ pasáž 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min.360° 3/ akrob.prvek s letovou fází 4/ akrobatická řada se saltem 0,3 b. akrobatická řada s druhým saltem 0.5 b. <i>hudební doprovod povinný</i>
8	ELITE pro účastnice MČR linie A a B	Výška stolu dle věkové kategorie celý přemet a obtížnější skok dle pravidel ČSGS ZNÁMKA E z 10,0 b.	PP : 1/ letový prvek z n.ž. na v.ž. 2/ prvek blízky žerdi 3/ prvek FIG 4/ prvek FIG v.ž. ZNÁMKA D 2,00 body+ HO ZNÁMKA E: min. 6 prvků E z 10,0b. 5 prvků NS 2,0 b. 4 prvky NS 4,0 b. 3 prvky NS 6,0 b.	hodnocení dle pravidel ČSGS kladina 120 cm PP : 1/ spojení 2 gym.skoků, jeden 180° 2/ obrat jednož min. 360° nebo kotoul dle FIG 3/ akrobatický prvek FIG 4/ akrobatický prvek vzad FIG	hodnocení dle pravidel ČSGS PP : 1/ pasáž 2 gymnastických skoků 2/ obrat jednož min. 360° 3/ 2 salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad) 4/ akrobatická řada se 2 různými salty nebo salto s obratem 360°
POZNÁMKY		SPOJENÍ 2 PRVKŮ - znamená, že po dokončení prvního prvku následuje okamžitý odraz do druhého prvku (snožmo nebo jednož). Spojení musí být provedeno plynule, bez zaváhání a přerušení.			
		PASÁŽ 2 GYMNASTICKÝCH SKOKŮ - Pasáž nejméně dvou různých skoků či poskoků (uvedených v pravidlech) přímo nebo nepřímo spojených (rychlými kroky, malými skoky, poskoky, přísunným poskokem nebo obraty snožmo o 180°), a jeden z nich musí být skok s rozsahem 180° v bočním nebo čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo.			
		AKROBATICKÁ ŘADA - obsahuje nejméně 2 akrobatické prvky s letovou fází z nichž jeden prvek je salto.			
		AKROBATICKÁ ŘADA BEZ SALTA - je přímé spojení minimálně 2 akrobatických prvků, z nichž minimálně jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.			