

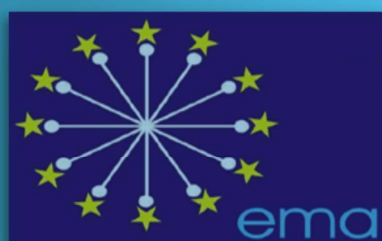


ČESKÁ MAŽORETKOVÁ  
FEDERACE

# PŘÍLOHA k pravidlům ČMF

## Povinné, gymnastické a akrobatické prvky

**Platná pro MČR ČMF v mažoretkách roku 2019**



2019

## OBSAH

OBSAH TABULKY pouze omezujících prvků (nejsou povinné).....	3
PRO DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA B.....	3
KATEGORIE.....	3
děti.....	3
kadetky.....	3
junioroky.....	3
senioroky.....	3
OBSAH TABULKY S OMEZENÍM.....	5
PRO DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA B.....	5
KATEGORIE.....	5
děti.....	5
kadetky.....	5
junioroky.....	5
senioroky.....	5
OBSAH TABULKY povinných prvků.....	6
PRO DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA A.....	6
KATEGORIE.....	6
PŘÍPRAVKA.....	6
děti.....	6
kadetky.....	6
junioroky.....	6
senioroky.....	6
OBSAH TABULKY POVINNÝCH PRVKŮ.....	7
PRO DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA A.....	7
KATEGORIE.....	7
PŘÍPRAVKA.....	7
DĚTI.....	7
KADETKY.....	7
JUNIOROKY.....	7
SENIORKY.....	7
VYSVĚTLENÍ A DEFINICE JEDNOTLIVÝCH POJMŮ:.....	8
GYMNASTICKÉ PRVKY.....	9
AKROBATICKÉ PRVKY.....	9

## OBSAH TABULKY POUZE OMEZUJICÍCH PRVKŮ (NEJSOU POVINNÉ)

## PRO DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA B

KATEGORIE	DĚTI	KADETKY	JUNIORKY	SENIORKY
<b>OTOČKY, VÝHOZY</b>	<p><b>Výhoz, Flip Baton &gt;</b> Standartní výhoz Chycení bez omezení pouze při výhozu či flipu pod úroveň hlavy, jinak standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> <p><b>Zakázané otočky.</b></p>	<p><b>1 otočka Baton &gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p> <p><b>Výhoz, Flip Baton &gt;</b> Standartní výhoz + výhoz pod nohou a rukou Chycení bez omezení pouze při výhozu či flipu pod úroveň hlavy Chycení do backhandu a za záda pouze může být použito i při výhozech do 2 metrů od úrovně hlavy, jinak standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p>	<p><b>1 otočka Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení</p> <p><b>2 otočky Baton &gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p>	<p><b>2 otočky Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení</p>
<b>PŘEHOZY</b>	<p><b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz je zakázán.</b></p>	<p><b>Krátký přehoz Baton&gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Pouze může být dřep či klek. Prvek nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla</p>	<p><b>Krátký přehoz Baton&gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Standartní výhoz Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p>	<p><b>Krátký přehoz Baton&gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p>
<b>VERTIKÁLNÍ ROLLSY</b>	<p><b>Jednoduché rollsy Baton &gt;</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes stehno</p> <p><b>Jednoduchá kombinace rollsů Baton &gt;</b> Pouze za použití rukou, hůlka se nesmí při rollsech dotýkat jiné</p>	<p><b>Rollsy</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes stehno</p> <p><b>Povolena rybička (nesmí být použita v žádné kombinaci)</b> <b>Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p> <p><b>Jednoduchá kombinace rollsů Baton &gt;</b></p>	<p><b>Kombinace rollsů Baton &gt;</b> Pouze za použití rukou, ramen a krku apod.</p> <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Povolena rybička a ryba (nesmí být použita v žádné kombinaci).</b> <b>Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p>	<p><b>Kombinace rollsů Baton &gt;</b> Pouze za použití rukou, ramen a krku apod.</p> <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Povolena rybička a ryba, angel (nesmí být použita v žádné kombinaci).</b> <b>Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p>

	<p>části těla jako jsou ramena, záda, krk apod.</p> <p><b>Zakázány prvky jako je rybička, ryba, angel, kolébky apod.</b></p>	<p>Pouze za použití rukou, hůlka se nesmí při rollsech dotýkat jiné části těla jako jsou ramena, záda, krk apod.</p>		
<b>HORIZONTÁLNÍ ROLLSY</b>	<p><b>Jednoduché rollsy</b> <b>Baton &gt;</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes břicho</p> <p><b>Zakázány veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>	<p><b>Rollsy</b> <b>Baton &gt;</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes břicho a záda</p> <p><b>Zakázány veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>	<p><b>Rollsy</b> <b>Baton &gt;</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes břicho a záda Přes nohy</p> <p><b>Zakázány veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>	<p><b>Rollsy</b> <b>Baton &gt;</b> Přes hřbet ruky Přes předloktí a paže Přes břicho a záda Přes nohy</p> <p><b>Zakázány veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>
<b>NÍZKÉ TRIKY</b>	<p><b>Vertikální triky</b> <b>Bez omezení</b></p> <p><b>Horizontální triky jsou zakázány.</b></p>	<p><b>Vertikální triky</b> <b>Bez omezení</b></p> <p><b>Horizontální triky</b> <b>Povoleny</b></p>	<p><b>Vertikální triky</b> <b>Bez omezení</b></p> <p><b>Horizontální triky</b> <b>Povoleny</b></p>	<p><b>Vertikální triky</b> <b>Bez omezení</b></p> <p><b>Horizontální triky</b> <b>Povoleny</b></p>
<b>GYMNASTIKA</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Bez omezení</b>

**OBSAH TABULKY S OMEZENÍM  
PRO DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA B**

KATEGORIE	DĚTI	KADETKY	JUNIORKY	SENIORKY
<b>GYMNASTIKA</b>	<p><b>Bez omezení</b></p> <p><i>Gymnastické prvky nesmí převažovat nad tancem a práci s pomy. V opačném případě může být soutěžící přeřazen do výkonnostní třídy A.</i></p>	<p><b>Bez omezení</b></p> <p><i>Gymnastické prvky nesmí převažovat nad tancem a práci s pomy. V opačném případě může být soutěžící přeřazen do výkonnostní třídy A.</i></p>	<p><b>Bez omezení</b></p> <p><i>Gymnastické prvky nesmí převažovat nad tancem a práci s pomy. V opačném případě může být soutěžící přeřazen do výkonnostní třídy A.</i></p>	<p><b>Bez omezení</b></p> <p><i>Gymnastické prvky nesmí převažovat nad tancem a práci s pomy. V opačném případě může být soutěžící přeřazen do výkonnostní třídy A.</i></p>
<b>AKROBACIE</b>	<p>Povolené jsou pouze přemety stranou s variacemi, kotoul s variacemi, a most.</p>	<p>Povolené jsou pouze přemety stranou s variacemi, kotoul s variacemi, a most.</p>	<p>Zakázaná veškerá vzdušná gymnastika (Arab, šprajcka, flik...)</p>	<p>Zakázaná veškerá vzdušná gymnastika (Arab, šprajcka, flik...)</p>
<b>ZVEDAČKY A VYHAZOVÁNÍ</b>	<p>Zvedačky a vyhazování atletů je zakázáno.</p>	<p>Zvedačky a vyhazování atletů je zakázáno.</p>	<p>Zvedačky jsou povoleny do výše pasu, vyhazování atletů je zakázáno.</p>	<p>Zvedačky jsou povoleny do výše ramen, vyhazování atletů je zakázáno.</p>

OBSAH TABULKY POVINNÝCH PRVKŮ  
PRO DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA A

KATEGORIE	PŘÍPRAVKA	DĚTI	KADETKY	JUNIORKY	SENIORKY
<b>OTOČKY, VÝHOZY</b>	<b>Výhoz, Flip Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení	<b>1 otočka Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení  <i>Za větší počet otoček, než je daný standart může atlet dostat bonifikaci, při správném provedení. Musí však splnit i otočky které jsou zde předepsané.</i>	<b>2 otočky Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení  <i>Za větší počet otoček, než je daný standart může atlet dostat bonifikaci, při správném provedení. Musí však splnit i otočky které jsou zde předepsané.</i>	<b>3 otočky Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení  <i>Za větší počet otoček, než je daný standart může atlet dostat bonifikaci, při správném provedení. Musí však splnit i otočky které jsou zde předepsané.</i>	<b>3 otočky Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení  <i>Za větší počet otoček, než je daný standart může atlet dostat bonifikaci, při správném provedení. Musí však splnit i otočky které jsou zde předepsané.</i>
<b>PŘEHOZY</b>	<b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.  <b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.	<b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.  <b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.	<b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.  <b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.	<b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.  <b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.	<b>Krátký přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.  <b>Dlouhý přehoz Baton &gt;</b> Výhoz bez omezení Chycení bez omezení <b>Tělo &gt;</b> Jakákoliv kombinace pohybu těla.
<b>VERTIKÁLNÍ ROLLSY</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>
<b>HORIZONTÁLNÍ ROLLSY</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>	<b>Bez omezení</b>  <i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Nesmí být rollsy pouze odděleně.</i>
<b>NÍZKÉ TRIKY</b>	<b>Bez omezení</b>	<b>Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.</b>	<b>Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.</b>  <i>Čím má atlet triky</i>	<b>Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.</b>  <i>Čím má atlet triky</i>	<b>Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.</b>  <i>Čím má atlet triky</i>

		Čím má atlet triky obtížnější (chytání bez koukání na hůlku, rychlá rotace hůlky, originální triky, které nikdo v dané kategorii nedělá apod.) Tím více může získat bodů za obtížnost.	obtížnější (chytání bez koukání na hůlku, rychlá rotace hůlky, originální triky, které nikdo v dané kategorii nedělá apod.) Tím více může získat bodů za obtížnost.	obtížnější (chytání bez koukání na hůlku, rychlá rotace hůlky, originální triky, které nikdo v dané kategorii nedělá apod.) Tím více může získat bodů za obtížnost.	obtížnější (chytání bez koukání na hůlku, rychlá rotace hůlky, originální triky, které nikdo v dané kategorii nedělá apod.) Tím více může získat bodů za obtížnost.
<b>GYMNASTIKA</b>	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení

**OBSAH TABULKY POVINNÝCH PRVKŮ  
PRO DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA A**

KATEGORIE	PŘÍPRAVKA	DĚTI	KADETKY	JUNIORKY	SENIORKY
<b>GYMNASTIKA</b>	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení
<b>AKROBACIE</b>	Bez omezení	Bez omezení <i>Choreografie by měla obsahovat vzdušnou akrobacii.</i>	Bez omezení <i>Choreografie by měla obsahovat vzdušnou akrobacii.</i>	Bez omezení <i>Choreografie by měla obsahovat vzdušnou akrobacii.</i>	Bez omezení <i>Choreografie by měla obsahovat vzdušnou akrobacii.</i>
<b>ZVEDAČKY A VYHAZOVÁNÍ</b>	Bez omezení <i>Doporučená záchrana při zvedačkách či vyhazování.</i>	Bez omezení <i>Doporučená záchrana při zvedačkách či vyhazování.</i>	Bez omezení <i>Doporučená záchrana při zvedačkách či vyhazování.</i>	Bez omezení	Bez omezení

## VYSVĚTLENÍ A DEFINICE JEDNOTLIVÝCH POJMŮ:

**OTOČKY** > Je pojem, do kterého patří otočky pod hůlkou a jejich provedení.

**GYMNASTIKA** > Patří jsem veškeré pohyby těla. Jak pod hůlkou, tak bez hůlky, které se provádějí na místě či v pohybu. Nad prvky se vyžaduje kontrola nad tělem, flexibilita, síla a napětí. Viz gymnastické prvky ČMF

**ROLLSY** > Je pojem, ve kterém jsou zařazeny veškeré horizontální a vertikální rollsy, kdy hůlka obtáčí určitou část těla bez zastavení. Patří jsem například rybička, angel, kolébky atd.

**NÍZKÉ TRIKY** > Jsou prvky při kterých vyhazujeme maximálně do výše hlavy, s různými variacemi a kombinacemi flipů či výhozů kdy hůlka musí být v rotaci a je chytána jiným než standardním způsobem.

**TYP CHYCENÍ** > Upozorňuje na typy chycení. Standardní chycení znamená, že se hůlka chytá v pravé nebo v levé ruce bez žádných speciálních chycení (jako je např. backhand, blind catch, chyt za záda, pod nohu a podobně).

**TYP VÝHOZU** > Upozorňuje na typy výhozů. Standardní vyhození je vertikální nebo horizontální výhoz přes palec nebo vertikální či horizontální jednoduchý výhoz. (Může být jak z levé, tak pravé ruky)

**PŘEHOZ** > Je výměna hůlek mezi dvěma a více soutěžícími. Při krátkém přehoze musí být vzdálenost mezi soutěžícími maximálně 2 metry. Při dlouhém přehoze musí být zřetelné, že se jedná o dlouhý přehoz, kde vzdálenost mezi soutěžícími je alespoň 3 metry.

**HORIZONT** >



**VERTICAL** >





## GYMNASTICKÉ PRVKY

- Arabeska
- Podmetenka
- Skoky (kufr, s nataženou jednou nebo oběma nohama přednoženýma či zanoženýma)
- Roznožky, jelení skoky, dálkové skoky, kadet, čertík nůžky
- Výkopy
- Provazy a rozštěpy s různými variacemi
- Svíčka
- Sfinga, jelen vleže, velbloud, motýlek
- Sudy
- Převaly s variací nohou

## AKROBATICKÉ PRVKY

- Kotouly vpřed i vzad s variacemi
- Most ze stoje i ze země
- Stoj na hlavě nebo na rukou
- Přemet stranou s variacemi
- Rondát
- Přemety vpřed i vzad s variacemi
- Veškerá vzdušná akrobacie (Arab, šprajcka, flik...)