

ČLÁNEK 11 - Prostná

11.1 Všeobecná ustanovení

Hodnocení sestavy začíná s prvním pohybem závodnice. Délka sestavy na prostných nesmí přesáhnout 1:30 minuty (90 vteřin).

Nahrávky (CD) s hudebním doprovodem se odevzdávají pořadateli soutěže. Pořadatel stanoví délku každé nahrávky a tento čas schválí pořadatel a hlavní trenér výpravy.

Měření času:

- Asistentka začíná měřit čas okamžikem prvního pohybu závodnice.
- Zastaví stopky v okamžiku, kdy závodnice ukončí svoji sestavu posledním pohybem (závěrečnou pózou). Cvičení musí být skončeno současně s hudbou.
- Přesáhne-li délka sestavy 1:30 minuty (90 vteřin), uděluje se srážka za překročení časového limitu, a to:
 - 0,10 b.
- Prvky předvedené po tomto časovém limitu budou panelem D uznány a panelem E ohodnoceny.
- Je povolen hudební doprovod s orchestrem, klavírem nebo jiným hudebním nástrojem (bez zpěvu) prostřednictvím zvukového záznamu.
 - chybějící hudba nebo hudba se slovy **srážka 1,00 b.**

Poznámka: sráží panel D z výsledné známky.

Vymezená plocha pro cvičení na prostných:

- Opuštění vymezené plochy (12 x 12 m), tj. dotyk země mimo plochu ohraničenou páskou jakoukoli částí těla, bude znamenat udělení srážky
 - vykročení nebo doskok jednou nohou nebo dotyk jednou rukou mimo vymezenou plochu - 0,10 b.
 - vykročení oběma nohama nebo dotyk oběma rukama či jinou částí těla mimo vymezenou plochu nebo doskok oběma nohama na linii, nepatrně mimo vymezenou plochu (první kontakt nohy s plochou) - 0,30 b.
 - doskok mimo vymezenou plochu oběma nohama - 0,50 b.

Překročení časového limitu i vymezeného prostoru hlásí příslušné rozhodčí písemně rozhodčím panelu D, které srážku odečtou z výsledné známky.

11.2 Obsah a skladba cvičení

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 prvků nejvyšší obtížnosti včetně závěru, a to:

- maximálně 5 akrobatických prvků
- minimálně 3 gymnastické prvky.

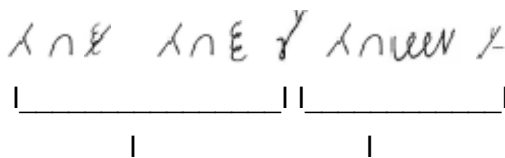
Jsou povoleny maximálně **čtyři** (4) akrobatické řady se saltem, prvky obtížnosti předvedené v dalších akrobatických řadách nebudou do hodnoty obtížnosti započteny.

- Akrobatická řada obsahuje nejméně jeden prvek s letovou fází bez dohmatu (salto) odrazem snožmo
 - včetně smíšených vazeb
 - za akrobatickou řadu se považuje i řada se saltem s dopadem na jinou část těla než na nohy

Příklady:

1. jednoduché či dvojně salto (*odrazem snožmo*)
 2. vazba několika salt (*odrazem snožmo*) spojených přímo nebo pomocí akrobatických prvků s letovou fází (s dohmatem i bez dohmatu)
 3. smíšená vazba skoků se saltem (*odrazem snožmo*)
- V dlouhé vazbě akrobatických prvků začíná druhá akrobatická řada prvním akrobatickým prvkem předvedeným v opačném směru, po němž následují další akrobatické prvky

Příklad: Jedno spojení akrobatických prvků, ale dvě akrobatické řady:



rondat-flik-salto s 3/1 obr. - rondat-flik-salto s 4/1 obr. - salto vpřed prohnutě s doskokem jednož - rondat-flik-dvojně salto schylmo - „píchačka“

- Následující prvky a spojení **netvoří** akrobatickou řadu:
 - salto odrazem jednož (může být použito pro splnění skladebního požadavku i pro hodnotu vazeb)
 - akrobatická či smíšená vazba prvků s dohmatem rukou a letovou fází

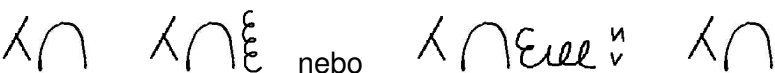
Prvky obtížnosti, které tvoří hodnotu obtížnosti sestavy, by měly být rozmanitě voleny z následujících pohybových struktur (skupin prvků):

- akrobatické prvky
 - kotouly
 - stoje na rukou
 - prvky dohmatem rukou bez i s letovou fází
 - salta
- gymnastické prvky
 - skoky odrazem snožmo i jednož a poskoky
 - obraty

11.3 Skladební požadavky (SP) - panel D

+ 2,50 b.


- 1 - pasáž nejméně **dvou (2)** různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním roznožení + 0,50 b.
- Pasáž gymnastických prvků se skládá ze dvou a více různých skoků či poskoků (uvedených v Pravidlech) přímo nebo nepřímě spojených (rychlými kroky, malými skoky, poskoky, přísunným poskokem nebo obraty snožmo o 180°). Záměrem je vytvářet plynule navazující pohybové kreace.
 - Nejsou povoleny piruety ani skoky odrazem snožmo, neboť nepředstavují pohyb z místa. (Obraty snožmo o 180° povoleny jsou, neboť se za pohyb z místa považují.)
 - První a druhý skok nebo poskok v pasáži musí být s doskokem jednoho.
- 2 - akrobatická řada se dvěma různými salty + 0,50 b.
- 3 - salto vpřed/stranou a salto vzad + 0,50 b.
- 4 - dvojnás salto a salto s obratem kolem podélné osy (min. 360°) + 0,50 b.
- 5 - závěr sestavy
- sestava bez závěru nebo závěr obtížnosti A či B + 0,00 b.
 - závěr obtížnosti C + 0,30 b.
 - závěr obtížnosti D nebo vyšší + 0,50 b.
- Za závěr sestavy se považuje poslední akrobatická řada.
- Pokud závodnice předvede pouze jednu akrobatickou řadu, závěr sestavy se nezapočítává.

Příklad č. 1: 

rondat-flik - rondat-flik-salto s 6/1 obr. *nebo* rondat-flik-dvojnás salto s 2/1 obr. - rondat-flik

Hodnocení:

- chybí skladební požadavek na závěr sestavy (panel D)
- chybí obtížnost za závěr sestavy - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- srážka 0,50 b. za sestavu bez závěru (panel E)
- příslušné srážky za doskok (panel E)

Příklad č. 2: 

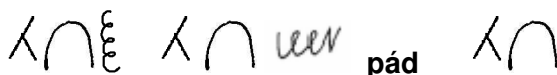
rondat-flik-salto s 6/1 obr. - rondat-flik-dvojnás salto s 2/1 obr. - rondat-flik

Hodnocení:

- skladební požadavek + 0,50 b. na závěr sestavy se uděluje (panel D)

Příklad č. 3:

- Závodnice ve druhé akrobatické řadě dopadne na jinou část těla než na nohy



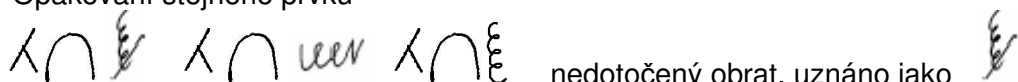
rondat-flik-salto s 6/1 obr. - rondat-flik-dvojnás salto vzad schylmo - rondat-flik

Hodnocení:

- chybí skladební požadavek na závěr sestavy (panel D)
- chybí obtížnost za závěr sestavy - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- srážka 1,00 b. za pád (panel E)

Příklad č. 4:

- Opakování stejného prvku



rondat-flik-salto s 5/1 obr. - rondat-flik-dvojně salto vzad schylmo - rondat-flik-salto s 6/1 obr.

Hodnocení:

- chybí skladební požadavek na závěr sestavy (panel D)
- chybí obtížnost za závěr sestavy - započítává se pouze 7 prvků (panel D)
- příslušné srážky za doskok (panel E)

11.4 Hodnota vazeb (HV) - panel D

Hodnota vazeb může být udělena za nepřímé a přímé akrobatické vazby. Bonifikační koeficient za hodnotu vazeb se přičítá ke známce D.

Vzorce pro nepřímé a přímé vazby akrobatických prvků:

Nepřímé akrobatické vazby	
0,10	0,20
C + D	C + E
A + A + D	
Přímé akrobatické vazby	
0,10	0,20
A + A + D	A/B + E
B + D	C + D
C + C	
Smíšené vazby	
0,10	0,20
D- salto + A- skok (pouze v tomto pořadí)	

Nepřímé vazby jsou takové vazby, ve kterých jsou přímo spojené akrobatické prvky s letovou fází a dohmatem rukou (např. rondat, přemet vzad atd. jako přípravné prvky) provedeny mezi salty.

Poznámka: K získání bonifikace za vazby mohou být použity pouze akrobatické prvky s letovou fází bez dohmatu rukou.

11.5 Srážky za umělecký projev (panel E)

Chyby	0,10	0,30	0,50
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení, tj.: <ul style="list-style-type: none"> • nedostatek kreativní choreografie (originální skladba zařazených prvků a pohybů) • neschopnost vyjádřit myšlenku (téma) hudby pomocí pohybu • nedostatečná různorodost rytmu a tempa 	x	x	
- Hudba <ul style="list-style-type: none"> • pohyb není v souladu s hudbou • hudba představuje pouze kulisu ke cvičení 	x	x	x
- Nevhodná gesta nebo mimika, která neodpovídá hudbě nebo prováděnému pohybu	x		

11.6 Specifické srážky (panel E)

Chyby	0,10	0,30	0,50
- Pauza na koncentraci před akrobatickou řadou (<i>více než 2 vt</i>)	x		
- Dlouhá příprava na gymnastické prvky	x		
- Jednostranný výběr prvků: • více než jeden skok do vzporu ležmo	x		
- Chybějící obrat jednož min. 360°		x	
- Chybějící pohyb blízko při zemi s dotykem hlavy nebo trupu (nemusí být prvek z pravidel)	x		
- V závěru sestavy pohyb nekončí současně s hudbou	x		
- Sestava bez závěru			x