

Pravidla sportovní gymnastiky pro ženské složky

(dále jen „Pravidla“)

pro soutěže ČASPV

platná od 1. 1. 2024 (20231231)

OBSAH

1. PRAVIDLA PRO ZÁVODNICE, INSTRUKTORY A ROZHODČÍ

- 1.1 Účel a cíl pravidel
- 1.2 Práva a povinnosti závodnic, instruktorů a rozhodčích
 - 1.2.1 Práva závodnice
 - 1.2.2 Povinnosti závodnice
 - 1.2.3 Práva instruktora
 - 1.2.4 Povinnosti instruktora
 - 1.2.5 Srážky za nesprávné chování závodnice nebo instruktora
- 1.3 Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky
 - 1.3.1 Povinnosti rozhodčích
 - 1.3.1.1 Povinnosti všech členů sboru rozhodčích
 - 1.3.1.2 Povinnosti vrchní rozhodčí
 - 1.3.1.3 Povinnosti hlavní rozhodčí
 - 1.3.2 Sliby
 - 1.3.2.1 Doporučený slib závodnic
 - 1.3.2.2 Doporučený slib rozhodčích
 - 1.3.3 Doporučené složení skupin rozhodčích
 - 1.3.4 Varianty rozdělení rozhodčích podle jejich počtu a výsledná známka
 - 1.3.5 Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky

2. PRAVIDLA HODNOCENÍ CVIČENÍ

- 2.1 Hodnocení cvičení
- 2.2 Hodnocení sestav
 - 2.2.1 Hlediska hodnocení
 - 2.2.1.1 Obtížnost
 - 2.2.1.2 Provedení
 - 2.2.1.3 Speciální požadavky
 - 2.2.2 Tabulka všeobecných chyb a srážek
- 2.3 Přeskok
 - 2.3.1 Charakteristika disciplíny
 - 2.3.2 Tabulka specifických srážek – přeskok
- 2.4 Hrazda
 - 2.4.1 Charakteristika disciplíny
 - 2.4.2 Tabulka specifických srážek – hrazda
- 2.5 Kladina
 - 2.5.1 Charakteristika disciplíny
 - 2.5.2 Tabulka specifických srážek – kladina
- 2.6 Prostná
 - 2.6.1 Charakteristika disciplíny
 - 2.6.2 Tabulka specifických srážek - prostná

1. PRAVIDLA PRO ZÁVODNICE, INSTRUKTORY A ROZHODČÍ

1.1 Účel a cíl pravidel

Hlavním účelem Pravidel je vytvořit předpoklady pro zdárný průběh soutěží a zaručit co možná nejobjektivnější hodnocení sestav a nejjednotnější hodnocení výkonů ve sportovní gymnastice.

Cílem Pravidel je především:

- zaručit určení nejlepší závodnice, případně družstva v každé soutěži;
- vést instruktory a závodnice při nácvičce a sestavování závodních sestav a následně při každé soutěži;
- poskytovat informace o zdrojích dalších technických údajů a pravidel, které rozhodčí, instruktoři a závodnice potřebují při soutěžích.

1.2 Práva a povinnosti závodnic, instruktorů a rozhodčích

1.2.1 Práva závodnice

Závodnice má právo:

- na správné a spravedlivé ohodnocení sestavy podle závodního programu sportovní gymnastiky ženských složek ČASPV a Pravidel;
- podle své vůle mít cvičky, ponožky;
- nosit bandáže a dlaňové řemínky;
- mít na každém nářadí čas na rozcvičení podle propozic daného závodu;
- opakovat sestavu, jestliže byla přerušena bez vlastního zavinění (závada na nářadí nebo organizační problém);
- na oznámení nebo ukázání své známky ihned po docvičení (případně po docvičení družstva);
- na přítomnost jednoho instruktora u každého nářadí.

1.2.2 Povinnosti závodnice

Závodnice musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže a svá práva závodnice a řídit se jimi;
- mít na sobě odpovídající sportovní, neprůhledný gymnastický trikot (úzká ramínka nejsou povolena); krátké přiléhavé kalhoty sahající maximálně do poloviny stehů jsou povoleny;
- mít dobře upevněné a bezpečné vlasové doplňky;
- mít řádně připevněné bandáže, dlaňové řemínky a jiné ochranné pomůcky;
- mít jednotné úbory v závodě družstev – trikot nebo trikot s krátkými kalhotami;
- představit se vrchní rozhodčí před a po předvedení své sestavy;
- zúčastnit se vyhlášení vítězů, které se jí týká.

Závodnice nesmí:

- mít šperky, ozdobné řemínky, ozdobné vlasové doplňky;
- mít oděvní doplňky – kapuce, rukavice, návleky, pásky, přezky a podobně;
- v průběhu závodu mluvit s rozhodčími;
- sama upravovat výšku žádného nářadí;
- opustit závodníště v průběhu soutěže bez vědomí hlavní, resp. vrchní rozhodčí – jinak následuje diskvalifikace (platí i pro družstvo!);
- chovat se nesportovně.

1.2.3 Práva instruktora

Instruktor má právo:

- pomáhat závodnici nebo družstvu připravit nářadí pro soutěž;

- pomáhat závodnici nebo družstvu v průběhu rozcvičení;
- poskytnout záchranu při doskoku u přeskoku, případně při nebezpečných prvcích na ostatním nářadí, nesmí však krýt výhled rozhodčím;
- pomoci nebo poradit závodnici v průběhu 30 sekund (10 sekund u kladiny) na hrazdě a prostných, které má k dispozici po pádu, po pádu z nářadí, anebo na přeskoku mezi prvním a druhým skokem;
- na odstranění můstku u kladiny nebo hrazdy.

1.2.4 Povinnosti instruktora

Instruktor musí:

- znát závodní sestavy, propozice dané soutěže, znát svá práva a povinnosti, chovat se podle Pravidel;
- informovat závodnice o závodním programu, závodních sestavách, propozicích dané soutěže a o jejich právech a povinnostech ve smyslu Pravidel, včetně možných srážek při jejich porušení;
- být oblečen ve sportovním oblečení a mít obuv do tělocvičny;
- předat vrchní rozhodčí pořadí závodnic v dané disciplíně;
- chovat se disciplinovaně.

Instruktor nesmí:

- zdržovat průběh soutěže, omezovat práva jiných účastnic soutěže;
- mluvit na závodnici, dávat závodnici žádné znamení, dotýkat se nářadí a žádným způsobem jí pomáhat v průběhu předvádění sestavy;
- během závodu se dotazovat na hodnocení a diskutovat s rozhodčími.

1.2.5 Srážky za nesprávné chování závodnice nebo instruktora

Přehled srážek uvádí následující tabulka.

Přestupek	Srážka
Porušení pravidel o chování	
Porušení pravidel o oblečení a doplňcích	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Nepředstavení se rozhodčím před nebo po cvičení	vždy 0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Instruktor mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Instruktor brání rozhodčím ve výhledu	0,1 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Porušení pravidel o nářadí	
Instruktor přemísťuje přídavnou žíněnku během cvičení	0,5 z výsledné známky, sráží vrchní rozhodčí
Přestupky družstva	
Nejednotnost oblečení	0,5 z konečného výsledku družstva, jedenkrát za závod, sráží počtáři s hlavní rozhodčí na návrh kterékoli vrchní rozhodčí

Upozornění: protesty proti výsledné známce závodnice se ve sportovní gymnastice ve výše uvedených soutěžích nepřijímají.

1.3 Organizace sboru rozhodčích a výpočet výsledné známky

1.3.1 Povinnosti rozhodčích

1.3.1.1 Povinnosti všech členů sboru rozhodčích

Všichni rozhodčí musí:

- dobře znát a mít s sebou závodní program, propozice dané soutěže a Pravidla, případně další pomůcky, které potřebují k výkonu svých povinností v soutěži;

- mít platnou kvalifikaci rozhodčí SG ČASPV pro danou soutěž;
- zúčastnit se porady rozhodčích před soutěží;
- na soutěž se dostavit v předepsaném oblečení (tmavá sukně nebo kalhoty, bílá košile, tmavé sako, obuv vhodná do tělocvičny);
- být na závoděšti minimálně jednu hodinu před zahájením závodu, pokud nebyly v propozicích závodu jiné instrukce;
- setrvat na přiděleném místě a nemít v průběhu závodu kontakt nebo diskuse se závodnicemi, instruktory nebo jinými rozhodčími;
- každý výkon hodnotit samostatně, objektivně, přesně a rychle;
- v případě pochybností se rozhodovat ve prospěch závodnice;
- zaznamenat cvičenou sestavu a být připraven obhájit své hodnocení sestavy;
- správně a předepsanou formou vyplnit a podepsat bodovací lístky nebo vložit údaje do elektronického bodovacího systému;
- dbát pokynů nadřízené rozhodčí;
- za všech okolností se chovat profesionálně.

1.3.1.2 Povinnosti vrchní rozhodčí

Vrchní rozhodčí:

- vede poradou všech rozhodčích své skupiny před soutěží;
- kontroluje stav náradí a dopadových ploch před zahájením soutěže i v jejím průběhu;
- řídí a kontroluje práci všech členů své skupiny rozhodčích;
- je spojkou mezi svou skupinou rozhodčích a hlavním rozhodčím, resp. vedením soutěže;
- zajišťuje hladký průběh soutěže ve své disciplíně, včetně řízení doby rozcvičení;
- dává znamení k zahájení cvičení;
- pokud nejsou určeny kontrolní rozhodčí, tak v sestavách kontroluje splnění skladebních požadavků a počet předvedených bonifikovaných prvků;
- musí mít záznam obsahu cvičení u každé závodnice;
- musí svou známku napsat jako první;
- je plně zodpovědná za:
 - kontrolu známek udělených rozhodčími v příslušném panelu;
 - kontrolu přípustných rozdílů mezi středními známkami;
 - výpočet výsledné známky;
- při zjištění nepovolených rozdílů svolává poradou své skupiny rozhodčích za účelem konzultace nebo změny známky;
- odečítá srážky za porušení pravidel;
- oznamuje nebo ukazuje výslednou známku.

1.3.1.3 Povinnosti hlavní rozhodčí:

Hlavní rozhodčí:

- jmenuje vrchní rozhodčí jednotlivých disciplín;
- rozděljuje rozhodčí do skupin podle disciplín;
- vede úvodní poradou všech rozhodčích před soutěží;
- řídí průběh celé soutěže;
- dohlíží po celou dobu soutěže na průběh rozhodování v jednotlivých disciplínách;
- řeší sporné nebo neočekávané situace a vzniklé problémy.

1.3.2 Sliby

1.3.2.1 Doporučený slib závodnic (je možné jej číst):

„Jménem všech závodnic slibuji, že budeme respektovat a dodržovat pravidla soutěže, zavazujeme se závodit bez použití dopingu a drog, v pravém sportovním duchu, pro slávu sportu a čest závodníků.“

1.3.2.2 Doporučený slib rozhodčích:

„*Iménem všech rozhodčích slibuji, že v této soutěži budeme rozhodovat spravedlivě, objektivně a zcela nestranně, při respektování a dodržování pravidel, která se na tuto soutěž vztahují a v pravém sportovním duchu.*“

1.3.3 Doporučené složení skupin rozhodčích

Pro republikovou soutěž ČASPV je doporučené složení rozhodčích na každé disciplíně takto:

- jedna vrchní rozhodčí – hodnotí provedení
- tři rozhodčí – hodnotí provedení
- dvě kontrolní rozhodčí – kontrolují splnění skladebních požadavků a počet předvedených prvků a počítají hodnotu obtížnosti podle tabulky;

Pro krajské, regionální nebo oblastní soutěže je možné sestavit skupinu jinak.

Každé vrchní rozhodčí může organizátor soutěže přidělit pomocníka.

Rozhodčí každé skupiny jsou při všech soutěžích rozmístěni v patřičných odstupech.

1.3.4 Výsledná známka

Výsledná známka na nářadí:

- výsledná známka je součtem známky za provedení a známky za obtížnost;
- známka za provedení se vypočítá odečtením srážek z 10 bodů;
- známka za obtížnost je otevřená, je omezená počtem prvků, které jsou být předvedeny; je součtem obtížnosti jednotlivých prvků sestavy nebo prvku na přeskoce.

Výsledná známka závodnice je součtem jednotlivých výsledných známek ze všech disciplín.

Jsou-li rozdíly mezi známkami větší, než je níže uvedeno, svolá vrchní rozhodčí poradu rozhodčích své skupiny, během níž **buď**:

- a) rozhodčí upraví své známky tak, aby vyhovovaly dané toleranci, **anebo**
- b) rozhodčí nesouhlasí s úpravou známky a jako výsledná známka se vypočítá tzv. **základní - base známka**, což je průměr mezi známkou vrchní rozhodčí a průměrem středních známek rozhodčích. Je vypočtena na setiny.

Pokud jsou známky rozhodčích v toleranci, výsledná známka se pro 4 rozhodčí + 2 kontrolní rozhodčí vypočte takto: Ze 4 známek se škrtná nejvyšší a nejnižší a vypočte se průměr ze dvou středních známek. K vypočtené hodnotě se připočítá (obtížnostní) známka kontrolních rozhodčích.

1.3.5 Dovolené rozdíly známek a další postup při výpočtu výsledné známky

Rozdíl mezi dvěma středními (nebo zbývajícími) známkami musí splňovat následující:

<i>výsledná známka v rozmezí</i>	<i>povolená tolerance</i>
9,50 – 10,00	0,1 bodu
9,00 – 9,45	0,2 bodu
8,50 – 8,95	0,3 bodu
6,00 – 8,45	0,5 bodu
nižší než 6,00	0,8 bodu

Rozdíl mezi známkami kontrolních rozhodčích může být maximálně 0,2 bodu. Při větším rozdílu se musí kontrolní rozhodčí dohodnout na rozdílu do 0,2 bodu. Vznikne-li rozdíl (do 0,2 bodu), výsledná obtížnostní známka se vypočítá jako průměr známek kontrolních rozhodčích a zaokrouhlí se na setiny bodu.

2. PRAVIDLA HODNOCENÍ CVIČENÍ

2.1 Hodnocení cvičení

Všeobecné směrnice pro hodnocení cvičení jsou:

- rozhodčí nesmí v průběhu soutěže vykonávat žádné další funkce (např. vedoucí družstva, instruktor);
- cvičení se hodnotí z hlediska provedení a obtížnosti. Závodnice si může vybrat sestavu, která odpovídá její výkonnosti. Srážky za chyby se počítají na desetiny bodu;
- sestava nemůže být u stejné závodnice hodnocena opakovaně. Výjimkou je technická závada na nářadí nebo organizační problém nezaviněný závodnicí – o opakování rozhodne vrchní rozhodčí dané disciplíny;
- rozhodčí hodnotí vždy to, co je zacvičeno.

2.2 Hodnocení sestav

Hodnocení sestav vychází ze základních pravidel pro tvorbu sestav, která musí splňovat následující:

- obsah sestav musí odpovídat schopnostem a technické vyspělosti závodnice;
- obtížnost sestavy nesmí být nikdy zvyšována na úkor technicky správného provedení;
- cvičební jistota a elegance jsou hlavními faktory estetického projevu;
- instruktoři i závodnice musí volit cvičební tvary a jejich vazby tak, aby riziko zranění bylo co nejmenší.

2.2.1 Hlediska hodnocení

Sestavy se hodnotí ze tří hledisek:

- obtížnost – obsahová skladba sestavy (povinné skupiny cvičebních tvarů).

Při nesplnění skladebního požadavku se uplatňuje srážka 1 bod. Tuto srážku udělují kontrolní rozhodčí a odečítají z výsledné známky.

- provedení – technika cvičení a držení těla;
- speciální požadavky – prvky obtížnosti dle tabulky prvků.

2.2.1.1 Obtížnost

Uznání obtížnosti prvku:

- obtížnost prvku je uznána pouze v případě, že jeho technické provedení odpovídá požadované normě;
- jestliže se prvek plně nezdaří, bude uplatněna srážka za techniku cviku a provedení;
- při opakování stejného prvku se započítává pouze hodnota jednoho prvku (pokud přímo v závodních sestavách není uvedeno jinak);
- součet obtížnosti všech prvků je otevřený.

2.2.1.2 Provedení

Na provedení je z uvedených bodů hodnocení vyčleněno 10 bodů. Provedení sestavy se dělí na:

- technické provedení prvků a vazeb;
- držení těla.

Chyby technického provedení a držení těla jsou rozděleny do 3 kategorií:

- malá chyba 0,1 bodu (např. špatné držení paží, nohou, malé roznožení);
- střední chyba 0,2-0,3 bodu (např. nízké skoky, odchylky od správné techniky);
- velká chyba 0,4-0,5 bodu (velké odchýlení od techniky, dopomoc, pády).

2.2.1.3 Speciální požadavky

Výčet prvků obtížnosti a jejich hodnoty obsahuje tabulka prvků. Z jedné skupiny mohou být počítány do obtížnosti maximálně dva prvky.

2.2.2 Tabulka všeobecných chyb a srážek

Druhy chyb		malé	střední	velké
Srážky udělované sborem rozhodčích		0,1	0,2 – 0,3	0,4 – 0,5
Chyby v držení těla				
uvolněné nebo špatné držení hlavy, paží, těla a nohou během cvičení	pokaždé	0,1	0,2-0,3	x
pokrčení paží ve vzporu nebo pokrčení kolen	pokaždé	0,1	0,2	x
roznožení	pokaždé	0,1	0,2	x
Technické chyby				
nedostatečná výška gymnastických skoků a akrobatických prvků s letovou fází	pokaždé	x	0,2-0,3	x
nedostatečné skrčení, schýlení nebo prohnutí	pokaždé	0,1	0,2	x
nedostatečné roznožení		0,1	0,2	x
dotyk náradí nebo žíněnky nohou, rukou v rozporu s technikou		0,1	0,2	x
obraty nedotočené nebo přetočené	pokaždé	x	0,2-0,3	x
zachycení se náradí, aby bylo zabráněno pádu	pokaždé	x	0,3	x
Ztráta rovnováhy při dopadech z prvku a doskocích				
malý poskok		0,1	x	x
1 krok		0,1	x	x
2 kroky		x	0,2	x
3 kroky		x	0,3	x
více než tři kroky		x	x	0,4
pád na kolena, do sedu nebo na náradí, na obě ruce		x	x	0,5
přídavné pohyby k udržení rovnováhy		0,1	0,2-0,3	x
Chyby ve skladbě				
nedostatečné využití celého náradí		0,1	0,2	x
chybějící strukturální prvek	pokaždé	1,0		
Srážky z výsledné známky – odečítá vrchní rozhodčí				
cvičení bez pokynu vrchní rozhodčí	nehodnotí se, neplatná sestava			
opuštění závodního místa bez ohlášení	diskvalifikace			
poskytnutí dopomoci (kromě přeskoků)	pokaždé	x	x	0,4

2.3 Přeskok

2.3.1 Charakteristika disciplíny

Přeskok se provádí přes přeskokové náradí.

Základem hodnocení je hodnota příslušného skoku.

Přeskok se provádí z rozběhu po odrazu snožmo z jednoho odrazového můstku, s dohmatem oběma rukama na přeskokové náradí.

Přeskok začíná rozběhem a končí doskokem ve stoji spatném za náradím, čelem nebo zády k přeskokovému náradí.

Závodnice má právo na nový opakovaný rozběh bez srážky, nedotkne-li se můstku ani náradí, a to pouze jednou! U obou skoků mohou být maximálně 3 rozběhy.

Hodnotí se oba skoky a obě známky se zapisují do protokolu, do celkového hodnocení se započítává vyšší výsledná známka.

Skok se hodnotí nulou v následujících případech:

- po rozběhu závodnice oběhne přeskokové nářadí a dotkne se můstku nebo nářadí;
- závodnice se odrazí z přeskokového nářadí nohama;
- skok je tak nezdařený, že není možné jej rozeznat;
- skok je proveden dvojným dohmatem (závodnice se 2x odrazí oběma rukama);
- doskok není s dopadem na nohy (první se dotkne země jiná část těla než nohy).

2.3.2 Tabulka specifických srážek – přeskok

Druhy chyb Srážka udělovaná sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
První letová fáze - technika neodpovídá charakteru přeskoku - bez zášvihů (netýká se převratových skoků)		x	x 0,3	0,4
Oporová fáze - špatná technika při oporové fázi - dohmat jednoruč nebo bez dohmatu	neplatný přeskok	x x	0,3 x	x x
Druhá letová fáze - nedostatečná výška, délka - nedostatečné skrčení, schýlení - nenapřímení před doskokem		x x x	x x x	0,4 0,4 0,4
Doskok - odchýlení od přímého směru		x	0,3	x
Dotyk přeskokového nářadí chodidly, nártý		x	x	0,4
Přerušování skoku	neplatný přeskok	x	x	x
Poskytování dopomoci během přeskoku	neplatný přeskok	x	x	x
Rozběh bez provedení přeskoku s dotykem nářadí	neplatný přeskok	x	x	x
Dvojitý odraz z můstku		x	0,2	x

2.4 Hrazda

2.4.1 Charakteristika disciplíny

Sestava se skládá z různých strukturálních prvků, což jsou:

- a) náskoky
- b) toče nebo visy
- c) vzepření nebo svisy
- d) výšvihy a přešvihy
- e) seskoky

Hodnocení sestavy začíná náskokem.

Základem hodnocení je hodnota příslušné sestavy a bonifikovaných prvků nebo daný závodní rozpis.

2.4.2 Tabulka specifických srážek - hrazda

Druhy chyb Srážka udělovaná sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Odraz u náskoku se opakuje	pokaždé	x	x	0,4
Mezikmih	pokaždé	x	0,3	x
Po pádu přerušování sestavy nad 30 sekund	sestava se dále nehodnotí			
Přerušování plynulosti sestavy	pokaždé	x	0,3	x

2.5 Kladina

2.5.1 Charakteristika disciplíny

Hodnocení cvičení začíná odrazem z můstku nebo ze země.

Cvičení na kladině se řídí a hodnotí podle závodních sestav nebo daného závodního rozpisu.

Sestava na kladině obsahuje různé strukturální prvky:

- náskoky a seskoky;
- akrobatické prvky s pohybem vpřed, stranou, vzad;
- obraty;
- skoky, poskoky;
- rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- střídání rychlých a pomalých pohybů;
- skoků, obrátů a jiných gymnastických prvků;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- kombinace kroků a běhu, vln paží a tělem.

2.5.2 Tabulka specifických srážek - kladina

Druhy chyb Srážka udělovaná sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Opření nohou o bok kladiny	pokaždé	x	0,3	x
Pád do závěsu	pokaždé	x	x	0,4
Druhý rozběh a odraz z můstku nebo země	pokaždé	x	x	0,4
Chybějící pohyb/prvek blízky kladině s dotykem části těla (trup, hýždě, hlava - nemusí být prvek obtížnosti z tabulky)	jednou	x	0,3	x
Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků (chybí doprovodné pohyby a pózy)	jednou	x	0,3	x
Překročení doby 10 sekund před pokračováním v sestavě po pádu z kladiny	sestava se pokládá za ukončenou			

2.6 Prostrná

2.6.1 Charakteristika disciplíny

Cvičí se na akrobatickém pásu 12 – 15 m dlouhém nebo úhlopříčce plochy 12 x 12 m.

Cvičení prostrných je doprovázeno hudbou.

Sestava obsahuje různé strukturální prvky:

- gymnastické prvky – obraty, skoky, poskoky, rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu, vlny paží a vlny tělem, kombinace kroků a běhu;
- akrobatické prvky - s letovou nebo bez letové fáze s pohybem vpřed, stranou, vzad;
- obraty;
- skoky, poskoky;
- rovnovážné prvky ve stoji, sedu a lehu.

Skladbu sestavy tvoří:

- akrobatické řady;
- gymnastické řady;
- akrobaticko-gymnastické řady;
- harmonické střídání gymnastických a akrobatických prvků;
- dynamické střídání rychlých a pomalých pohybů odpovídajících charakteru hudby;
- střídání pohybů vpřed, stranou a vzad a pohybů na místě;
- střídání nízkých a vysokých poloh;
- soulad hudby a pohybu.

2.6.2 Tabulka specifických srážek - prostná

Druhy chyb Srážka udělována sborem rozhodčích		Malá chyba	Střední chyba	Velká chyba
Chybějící hudba		x	x	0,4
Nesoulad pohybu s hudbou	pokaždé	0,1	maximálně 0,4	
Chybějící pohyb/prvek blízký akrobatickému pásu s dotykem části těla (trup, hýždě, hlava - nemusí být prvek obtížnosti z tabulky)	jednou	x	0,3	
Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků (chybí plynulost, doprovodné pohyby a pózy)	jednou	x	0,3	
Opuštění akrobatického pásu – dotyk země mimo plochu pásu jakoukoli částí těla				
- vykročení nebo doskok na jednu nohu	pokaždé	0,1	x	x
- dotyk jednou rukou	pokaždé	0,1	x	x
- vykročení oběma nohama, dotyk oběma rukama	pokaždé	x	0,3	x
Nedodržení délky sestavy		0,1 odchylna +/- 2 s	0,2 odchylna +/- 3 s a více	

Poznámka: akrobatickou řadou se rozumí přímé spojení prvků spojených bez mezikroků (ne stoj na rukou a kotoul).