



ČESKÁ MAŽORETKOVÁ  
A TWIRLINGOVÁ  
FEDERACE

# Příloha k pravidlům ČMETF

## Povinné, gymnastické a akrobatické (PGA) prvky

**Platná pro MČR ČMETF v mažoretkách roku 2022**



OMEZUJÍCÍ PRVKY (NEJSOU POVINNÉ)

PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA „B“

| VĚKOVÁ KATEGORIE       | DĚTI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KADETKY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | JUNIORKY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SENIORKY                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OTOČKY A VÝHOZY</b> | <p><b>Výhoz, Flip Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Chycení bez omezení pouze při výhozu či flipu pod úroveň hlavy, jinak standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla. Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.<br/><b>Zakázané otočky.</b></p> | <p><b>1 otočka Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p> <p><b>Výhoz, Flip Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz + výhoz pod nohou a rukou<br/>Chycení bez omezení pouze při výhozu či flipu pod úroveň hlavy<br/>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><br/>Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla.<br/>Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> | <p><b>1 otočka Baton&gt;</b><br/>Výhoz bez omezení<br/>Chycení bez omezení</p> <p><b>2 otočky Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p>                                                                                                                                                                                                                      | <p><b>2 otočky Baton&gt;</b><br/>Výhoz bez omezení<br/>Chycení bez omezení</p>                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>PŘEHOZY</b>         | <p><b>Krátký přehoz Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>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><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla.<br/>Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>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><br/>Výhoz bez omezení<br/>Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton&gt;</b><br/>Standartní výhoz<br/>Standartní chycení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Může být použit jakýkoliv 1 pohyb těla.<br/>Prvek však nesmí být použit s žádnou jinou další kombinací pohybu těla.</p> | <p><b>Krátký přehoz Baton&gt;</b><br/>Výhoz bez omezení<br/>Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p> <p><b>Dlouhý přehoz Baton&gt;</b><br/>Výhoz bez omezení<br/>Chycení bez omezení</p> <p><b>Tělo&gt;</b><br/>Jakákoliv kombinace pohybu těla.</p> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VERTIKÁLNÍ ROLLSY</b>   | <p><b>Jednoduché rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes stehno</p> <p><b>Jednoduchá kombinace rollsů</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Pouze za použití rukou, hůlka se nesmí při rollsech dotýkat jiné části těla jako jsou ramena, záda, krk apod.</p> <p><b>Zakázané prvky např. rybička, ryba, angel, kolébky apod.</b></p> | <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes stehno</p> <p><b>Povolena rybička (nesmí být použita v žádné kombinaci) Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p> <p><b>Jednoduchá kombinace rollsů</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Pouze za použití rukou, hůlka se nesmí při rollsech dotýkat jiné části těla jako jsou ramena, záda, krk apod.</p> | <p><b>Kombinace rollsů</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>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). Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p> | <p><b>Kombinace rollsů</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>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). Ostatní těžké rollsy zakázány.</b></p> |
| <b>HORIZONTÁLNÍ ROLLSY</b> | <p><b>Jednoduché rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes stehno</p> <p><b>Zakázané veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes stehno</p> <p><b>Zakázané veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes břicho a záda<br/>Přes nohy</p> <p><b>Zakázané veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>                                             | <p><b>Rollsy</b></p> <p><b>Baton&gt;</b><br/>Přes hřbet ruky<br/>Přes předloktí a paže<br/>Přes břicho a záda<br/>Přes nohy</p> <p><b>Zakázané veškeré ostatní rollsy i kombinace.</b></p>                                                    |
| <b>NÍZKÉ TRIKY</b>         | <p><b>Vertikální triky</b><br/>Bez omezení</p> <p><b>Horizontální triky</b><br/><b>Zakázány</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><b>Vertikální triky</b><br/>Bez omezení</p> <p><b>Horizontální triky</b><br/>Bez omezení</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Vertikální triky</b><br/>Bez omezení</p> <p><b>Horizontální triky</b><br/>Bez omezení</p>                                                                                                                                        | <p><b>Vertikální triky</b><br/>Bez omezení</p> <p><b>Horizontální triky</b><br/>Bez omezení</p>                                                                                                                                               |
| <b>GYMNASTIKA</b>          | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                            |

| POVINNÉ PRVKY                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A DISCIPLÍNY BATON VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA „A“ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| VĚKOVÁ KATEGORIE                                                      | DĚTI                                                                                                                                                                                                                                                                                           | KADETKY                                                                                                                                                                                                                                                                                        | JUNIORKY                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SENIORKY                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>OTOČKY A VÝHOZY</b>                                                | <b>1 otočka</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><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</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><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</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><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</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><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</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla.<br><br><b>Dlouhý přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla. | <b>Krátký přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla.<br><br><b>Dlouhý přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla. | <b>Krátký přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla.<br><br><b>Dlouhý přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla. | <b>Krátký přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla.<br><br><b>Dlouhý přehoz</b><br><b>Baton&gt;</b><br>Výhoz bez omezení<br>Chycení bez omezení<br><b>Tělo&gt;</b><br>Jakákoliv kombinace pohybu těla. |
| <b>VERTIKÁLNÍ ROLLSY</b>                                              | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      |
| <b>HORIZONTÁLNÍ ROLLSY</b>                                            | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      | <b>Bez omezení</b><br><i>Měly by se vyskytovat kombinace rollsů. Neměly by být rollsy pouze odděleně.</i>                                                                                                                                                                                      |
| <b>NÍZKÉ TRIKY</b>                                                    | Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.<br><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.</i>                            | Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.<br><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.</i>                            | Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.<br><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.</i>                            | Ve skladbě se musí objevit jak vertikální, tak horizontální triky.<br><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.</i>                            |
| <b>GYMNASTIKA</b>                                                     | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Bez omezení</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### OMEZUJÍCÍ PRVKY (NEJSOU POVINNÉ)

PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA „B“

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

### POVINNÉ PRVKY

PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE A DISCIPLÍNY POM-POM SHOW VÝKONNOSTNÍ TŘÍDA „A“

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

## VYSVĚTLENÍ A DEFINICE JEDNOTLIVÝCH POJMŮ:

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

**GYMNASTIKA>** Patří sem 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).

**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 standartním 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 přehozu musí být vzdálenost mezi soutěžícími maximálně 2 metry. Při dlouhém přehozu musí být zřetelné, že se jedná o dlouhý přehoz, kde vzdálenost mezi soutěžícími je alespoň 3 metry.

**ZVEDAČKA>** Za zvedačku se považuje, když 1 nebo více soutěžících drží další soutěžící za jakoukoli část těla a pomáhá ji na jakoukoli dobu nedotýkat se jakoukoli části těla země.

**HORIZONT>**



**VERTICAL>**



## GYMNASTICKÉ PRVKY

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

## AKROBATICKÉ PRVKY

- Podmetenka
- Kotouly vpřed i vzad s variacemi
- Most zestoje i zleže
- Stoj na hlavě nebo na rukou
- Hvězda s variacemi
- Rondát
- Přemety vpřed i vzad s variacemi
- Špicar
- Veškerá vzdušná akrobacie (flik, blecha, arab, šprajcka, ...)

## ZVEDAČKY

- Zvedačky nejsou povoleny v disciplíně BATON, BATON CLASSIC, POM-POM CLASSIC, MACE
- Zvedačky jsou povoleny s omezeními v omezujících tabulkách v disciplíně POM-POM SHOW
- Zvedačky jsou povoleny BEZ OMEZENÍ v disciplíně FLAG, MIX A THEME BATON