

1.VT						
Plocha	NG, ND	IM, IW, MP, TR 7x7 GR10x10	AG1	IM/IW 7x7 MP/TR/GR/AD 10x10	AG2/SEN	10x10
Počet prvků	7 prvků	NG, ND, AG1, AG2				
	9 prvků	SEN				
Hodnoty prvků	NG, ND	01,-0,4	AG1 0,2 - 0,6	AG2 0,2-0,8		
Povinné prvky	3	NG	klik/klik wenson	přednos roznožmo	výskok 360°	
	3	ND	klik/klik wenson	přednos roznožmo	výskok 360°	
	4	AG1	helikoptera do kliku	přednos snožmo nebo roznožmo (max rotace 360°)	kufr 360°	pirueta 720° točená dovnitř
		AG2	jen hodnoty	1x0,8/ 2x0,7/ 4x0,6		
Délka hudby		1:10 až 1:20	NG, ND, AG1, AG2			
		1:15 až 1:25	SEN IW			
		1:20 až 1:30	SEN TR/MP/GR			
Gymnastický prvek	max 2	NG, ND	A1-A2			
		AG1	A1-A4			
	max5	AG2, SEN	A1-A5			
kombinace	0	NG, ND				
	1	AG1				
	1	AG2				
	2	SEN				
Aerobní vazby	8x8 dob	NG, ND, AG1, AG2		3x8 dob v jednom kuse		
		SEN IW		3x8 dob v jednom kuse		
	9x8 dob	SEN TR/MP/GR		4x8 dob v jednom kuse		

		4 doby na začátku úvod				
		4 doby na konci závěr				
Zvedačky		nebodované interakce - zajímavé				
pády do kliku/provazu		ND	žádné pády do kliku	MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád		
	jen 1 pád	AG1	MAX 1 pád do kliku	MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád		
	jen 2 pády	AG2	MAX 1 pád do kliku	MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád		

	1.VT	2.VT - MsM
IW	individual woman	jednotlivkyně ženy
IM	individual man	jednotlivci muži
MP	mix pairs	dvojice
TR	trio	mini tým
GR	group	maxi tým
AD	aerobic dance	sportovní tým
STP	step	step

2.VT - MsM							
Velikost závodní plochy		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		IM, IW, MP, TR 7x7m	IM, IW, MP, TR 7x7m	IM/IW 7x7m	10x10m		
		GR 10x10m	GR 10x10m	MP/TR/GR/AD 10x10m			
Počet prvků		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		7 prvků	7 prvků	7 prvků	7 prvků		
					může být 9 prvků, ale započítává se jen 7 s hodnotou do 0,6 (vše s vyšší hodnotou se ponižuje)		
PRVKY JSOU ROZDĚLENY NA 8 SKUPIN - FAMILY. KAŽDÁ FAMILY MÁ NĚKOLIK PODSKUPIN (BASE NAME). Z KAŽDÉ PODSKUPINY MOHU VYBRAT JEN JEDEN PRVEK. Z KAŽDÉ FAMILY ALE MOHU DO SESTAVY VYBRAT MAX. 2 PRVKY.							
Hodnoty prvků		NG (A) 01,-0,4	ND (B) 01,-0,4	AG1 -(C) 0,1 - 0,6	AG2+SEN (D) 0,1-0,8 (započítá se ale max. hodnota 0,6)		
Povinné prvky		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		klik/klik wenson	klik/klik wenson	helikoptera do kliku / helikoptéra do vzporu bez letové fáze	jen hodnoty - max 1x 0,6 a 6x 0,5 (JDE O MAXIMÁLNÍ HODNOTY PRVKŮ, ALE ZÁVODNÍK SI MŮŽE VYBRAT I PRVKY S NIŽŠÍ HODNOTOU např 0,4)		
		přednos roznožmo /přednos skrčmo	přednos roznožmo	přednos snožmo nebo roznožmo (max rotace 360)	Vyšší hodnoty být mohou, ale započítá se max 0,6		
		výskok 180° / 360°	výskok 360°	kufr 180°/360°			
				pirueta 360°/720° točená dovnitř			
Délka hudby		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		1:10 až 1:20	1:10 až 1:20	1:10 až 1:20	1:15 až 1:30		
Gymnastický prvek		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
NEMUSÍ BÝT V SESTAVĚ ZAŘAZENÝ ŽÁDNÝ !!!		max 2	max 2	max 2	max 5		
		rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad, flik vpřed/ vzad	rondát, pomalý přemet vpřed/ vzad, flik vpřed/ vzad, arab, salto, kablo		
		A1 a A2	A1 a A2	A1 až A4	A1-A5		
Kombinace		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		nesmí být	nesmí být	může být, ale nezapočítává se	může být, ale nezapočítává se bonifikace		
Aerobní vazby		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)		
		min. 8x8 dob	min. 8x8 dob	min. 8x8 dob	min. 8x8 dob platí jen pro IW		
					min. 9x8 dob platí pro MP/TR/GR		
		musí být 3x8 dob v jednom kuse	musí být 3x8 dob v jednom kuse	musí být 3x8 dob v jednom kuse	musí být 3x8 dob v jednom kuse platí jen pro IW		

					musí být 4x8 dob v jednom kuse platí jen pro Mp/TR/GR		
		4 doby na začátku - úvod			v případě, že nebude - nesráží se za to		
		4 doby na konci - závěr					
Zvedačky		nebodované interakce - musí být zajímavé			součást hodnoty ARTISTIC		
Pády do kliku/provazu		NG (A)	ND (B)	AG1 -(C)	AG2+SEN (D)	NEDOPORUČUJEME PRO MsM ŽÁDNÉ PÁDY	
		bez pádu	jen 1 pád	jen 1 pád	jen 2 pády		
			žádné pády do kliku	MAX 1 pád do kliku	MAX 1 pád do kliku		
			MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád	MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád	MAX 1 prvek do provazu nebo do rozštěpu / muži žádný pád		

věkové kategorie	1.VT	2.VT - MsM	IW 1.VT	MP/TR/GR 1.VT
6-8 let	NG	A	13,000	13,000
9-11 let	ND	B	16,000	15,500
12-14 let	AG1	C	16,700	17,000
15-17 let	AG2	D	17,500	17,200
18 a víc	SEN	D	17,500	17,500

Při dosažení těchto bodů na 1.VT nesmí následně již na závody MsM

Obecná pravidla

- všechny výdrže musí být min. 2 sec

- závodníci, kteří dosáhnou v 1.VT v kategorii IW případně v jakékoli jiné kategorii určitého počtu bodů se následně již nemohou účastnit soutěže MsM v jakékoli kategorii sportovního aerobiku. Kategorii SHOW, Sportovní tým a Step se účastnit mohou i nadále!!!

muze byt
9 prvků,
ale
započítáv
á se jen 7
s

TABULKA PRVKŮ MISTRY S MISTRY II.VT ČGF

	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	
Gr A /Fam 1	klik prsní nebo tricepsový	Wenson klik	tricepsový hinge klik	A-frame	klik na jedné ruce A-frame do wensonu	A-frame 180°	A 104/125/106/101/122
Gr A /Fam 1					Z kliku přeskok roznožmo do vzporu vzađu (Cut)		A 145
MsM/Fam 2	váha oporem o lokty	planche roznožmo	planche snožmo	planche roznožmo na jedné ruce	planche snožmo na jedné ruce		MSM
Gr A /Fam 2	přednos pokrčmo (ukázka provedení prvku je ve videu Povinna sestava v čase 1:42 -S. Juránková)	přednos snožmo/roznožmo	přednos snožmo/roznožmo s obratem 180°	přednos snožmo/roznožmo s obratem 360°	přednos roznožmo na jedné ruce	přednos snožmo/roznožmo s obratem 720°	A 202/204/245/206/2012/2014/225/216
Gr A /Fam 2			vznos roznožmo		vznos snožmo		A 245
Gr A /Fam 3	helikoptéra příprava-ze sedu do sedu	helikoptera bez letové fáze		helikoptéra do kliku/provazu	helikoptera do Wenson	helikoptera 360°do kliku/provazu	A 334/344/355/336/346
Gr B /Fam 4			výskok 360°		výskok 720°		B 403/405
Gr B /Fam 4					Butterfly		B 435
Gr B /Fam 4					odrazem z jedne nohy pád do kliku		B 425
Gr B /Fam 4				výskok s pádem do kliku		výskok 360°s pádem do kliku	B 414/416
Gr B /Fam 5		kufr		kufr 360° kufr s pádem do kliku	kufr 180°s pádem do kliku	kufr 720° kufr 360° s pádem do kliku	B 502/504/506/524/525/526
Gr B /Fam 5				kozák	kozák 180°	kozák 360°	B 533/-/535
Gr B /Fam 5				Pike	Pike 180°	Pike 360°	B 564/-/566
Gr B /Fam 5	Air Jack	Air Jack s obratem 180°		roznožka	roznožka 180°	Šušunova	B 5104/-/5126
Gr B /Fam 6				Front Split jump	Front Split Jump 180°	Front Split Jump 360°	B 5134/-/5136
Gr B /Fam 6	Čertík	Čertík s obratem 180°	dálkový skok	prošvihlá dálka		prošvihlá dálka do kliku	B 604/616
MsM/Fam 6		nůžky		štika	kadet 180°	*kadet 360°	B 625/626
Gr C /Fam 7	pirueta 180°	pirueta 360°		pirueta 720°		pirueta 1080°	C 702/704/706
Gr C /Fam 7					pirueta 360° s přednožením		C 715
Gr C /Fam 8				Podmetenka s držením	podmetenka bez držení	dvojitá podmetenka s držením	C 824/835/826
Gr C /Fam 8	íčko		íčko bez držení				C 801/803
Gr C /Fam 8	placka	provaz-rozštěp-provaz	Balanc (Standing)		Balanc 360°		C 815

	není v pravidlech FIG
	některý z povinných prvků

KAŽDÁ FAMILY (JEDNA BARVA) MÁ NĚKOLIK SKUPIN (JEDNA SKUPINA-JEDEN ŘÁDEK) Z KAŽDÉ SKUPINY MŮŽU VYBRAT JEN JEDEN PRVEK. Z KAŽDÉ FAMILY ALE MŮŽU DO SESTAVY VYBRAT MAX. 2 PRVKY.

PŘÍKLAD: Z FAMILY 5 (RŮŽOVÁ BARVA) MŮŽU DO SESTAVY DÁT MAX 2 PRVKY. A TO NAPŘÍKLAD: JEDEN PRVEK ZE SKUPINU PIKE A JEDEN ZE SKUPINY KOZÁK. V TUTO CHVILI UŽ NEMŮŽU ZAŘADIT ŽÁDNY PRVEK ZE SKUPINY KUFR A ANI ZE SKUPINY SPLIT

GROUP - A (FLOOR ELEMENTS)					
FAMILY 1- Dynamic Strenght		FAMILY 2 - Static Strenght		FAMILY 3 - Leg Circle	
BASE NAME	A -FRAME	BASE NAME	SUPPORT	BASE NAME	FLAIR
	STRADLE CUT		V-SUPPORT		HELICOPTER
	EXPLOSIVE HIGH-V		PLANCHE/STRADLE PLANCHE		

GROUP - B (AIRBORNE ELEMENTS)					
FAMILY 4- Dynamic Jump		FAMILY 5 - Form Jump		FAMILY 6 - Split Leap/Jump	
BASE NAME	Air Turn	BASE NAME	Tuck	BASE NAME	Scissor Leap
	Free Fall		Cossack		Switch Split
	Gainer		Pike		Sagittal Split
	Butterfly		Straddle/Frontal Split		
	Off Axis				

GROUP - C (STANDING ELEMENTS)					
FAMILY 7- Turns		FAMILY 8 - Flexibility			
BASE NAME	TURN	BASE NAME	SPLIT		
	HORIZONTALAK TURN		ILLUSION		
			BALANCE		

PRVKY JSOU ROZDĚLENY NA 8 SKUPI - FAMILY. KAŽDÁ FAMILY MÁ NĚKOLIK PODSKUPIN (BASE NAME). Z KAŽDÉ PODSKUPINY MOHU VYBRAT JEN JEDEN PRVEK. Z KAŽDÉ FAMILY ALE MOHU DO SESTAVY VYBRAT MAX. 2 PRVKY.

PŘÍKLAD: Z FAMILY 5 MŮŽU DO SESTAVY DÁT MAX 2 PRVKY A TO NAPŘÍKLAD JEDEN PRVEK ZE SKUPINU PIKE A JEDEN ZE SKUPINY COSSACK. V TUTO CHVILI UŽ NEMŮŽU ZAŘADIT ŽÁDNÝ PRVEK ZE SKUPINY TUCK (KUFR) ANI ZE SKUPINY SPLIT