



12. ročník

sobota 21.6.2025 v sokolovně Všetaty, T.G. Masaryka 342

Časový rozpis:

8.30	-	9.30	- prezentace, rozcvič. I. – III. kat.
		9.45	- porada rozhodčích
		10.00	- zahájení závodu I. – III. kat.
11.30	-	12.00	- rozcvič. IV.- V. kat., ZLATÉ TANDEMY, TARZANI
		12.15	- zahájení závodu IV., V. kat., ZLATÝCH TANDEMŮ,
		14.00	- vyhlášení výsledků

Časový rozpis se může dle počtu přihlášených závodnic změnit.

Přihlášky:

- uvést - kategorii, jméno a ročník každé závodnice
- zaslat do 15.6. na e-mail: alena.semelkova@seznam.cz
- tel. pro příp. dotazy : 606 375 080
- hudební doprovod do 18.6. na adresu alena.semelkova@seznam.cz

Rozhodčí: min. jedna rozhodčí na 6 závodnic (nesplnění tohoto požadavku bude pokutováno 500,- Kč).

- uvést v přihlášce

Startovné: 400,- Kč za tandem.

Úbor: - závodnice - gymnastický dres (tandem vždy stejný),

- ZLATÉ TANDEMY a TARZANI - možno elastické legíny a tričko (stejně),
- u IV. a V. kategorie povoleny krátké legíny přes dres.

Rozdělení do kategorií:

I. kategorie	- 2018 a mladší
II. kategorie	- 2017 – 2016
III. kategorie	- 2015 – 2014
IV. kategorie	- 2013 – 2012
V. kategorie	- 2011 – 2009
zlatý tandem (ZT)	- 2005 a starší (platí pro dospělého)
TARZANI	- 2005 a starší

(v kategoriích ZLATÉ TANDEMY a TARZANI může závodit ♀ i ♂)

Co je to „tandem“ : dvojice závodnic (nebo závodnice /dospělý)

JAK JE MOŽNÉ SESTAVIT TANDEMY?

- klasický tandem** - dvě závodnice ze stejné kategorie,
- smíšený tandem** - závodnice ze dvou **sousedních** věkových kategorií,
(tandem bude zařazen do kategorie dle věku starší závodnice)
- Pouze v případě lichého počtu dětí z jednoho oddílu, může jedna závodnice závodit v závodě 2x (neplatí pro zlaté tandemy a Tarzany).
- ZLATÝ TANDEM** - dospělý (♀ i ♂) a závodnice,
(tandem bude zařazen do kategorie dle věku závodnice)
- TARZANI** - dvojice dospělých ♀ i ♂

Každý oddíl musí mít min. 1 tandem v kategoriích ZLATÝ TANDEM nebo TARZANI!

NÁŘADÍ

Prostná: - pás délky 12 metrů (obě závodnice cvičí současně),

- u všech kategorií povinný hudební doprovod 40 – 90 s. - **NEMUSÍ** být instrumentální,

Lavička: - dvě paralelně postavené lavičky o vzdálenosti 30 - 80 cm, doskok na obou stranách,

Kladina : - výška 120 cm, doskok na obou stranách, (obě závodnice cvičí na jedné kladině současně)

Na všech nářadích je možno cvičit vedle sebe, za sebou či proti sobě.

HODNOCENÍ TANDEMU

Každá závodnice bude hodnocena dle technických požadavků závodu. Srážky obou závodnic budou sečteny. Dále se hodnotí celkový dojem, souhra, soulad s hudbou a synchronizace tandemu (max. srážka 0,5 b).

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

Tandemový prvek: je prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé závodnice, složitější póza ve dvojici, kotoul přes druhou závodnici...)

Tandemovým prvkem **nelze současně plnit** další povinný požadavek.

Další ustanovení:

1. hodnota každého povinného požadavku je **0,5 bodu**
2. závodí se dle **platných pravidel FIG, doplňkové tabulky prvků ZP a tohoto rozpisu,**
3. za jednu řadu se považuje i dojít do poloviny pásu, lavičky nebo kladiny a zpět,
4. povinné požadavky musí splnit obě závodnice,
5. **pro všechny kategorie je známka E vždy z 10 bodů,**
6. srážky za krátkou sestavu ani požadavky na akrobatické řady a závěr sestavy se neuplatňují,
7. v případě bodové shody rozhoduje známka na prostných a potom známka za shodu.

8. Hodnocení uměleckého projevu:

PROSTNÁ

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení hlavy, těla a ramen	X
• nedostatečný rozsah pohybů	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
• Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

KLADINA

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	X
• nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)	X
• nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
○ nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	X
• sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

POVINNÉ POŽADAVKY

I. kategorie roč. 2018 a mladší (max. známka D je 2,5b)

Prostná – povinné požadavky:

akro. prvek vzad

gym. skok

akro. prvek stojem na rukou

rovnovážný prvek

tandemový prvek

Lavička - povinné požadavky:

2 řady

gym. skok

akro. prvek

rovnovážný prvek

tandemový prvek

II. kategorie roč. 2017 - 2016 (max. známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°

spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu)

akro. prvek stranou

přemet vpřed/vzad

tandemový prvek

Lavička - povinné požadavky:

obrat jednož o 360°

2 různé gym. skoky (1 v rozsahu)

akro. prvek stojem na rukou

seskok rondatem

tandemový prvek

III. kategorie roč. 2015 – 2014 (max.známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°
pasáž 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 2 různých akro. prvků
přemet vpřed/vzad
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

váha
gym. skok
akro. prvek vpřed
akro. prvek vzad/stranou
tandemový prvek

IV. kategorie roč. 2013 – 2012 (max.známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°
pasáž 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 2 akro. prvků (1 přemet vpřed/vzad)
prvek sk. B
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

obrat o 360°
spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
akro. prvek vpřed/stranou
akro. prvek vzad
tandemový prvek

V. kategorie roč. 2011 – 2009 (max.známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

pasáž 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 3 akro. prvků (2 různé)
salto
obrat o 360°
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
akro. prvek vpřed
akro prvek vzad
obrat o 360°
tandemový prvek

ZLATÝ TANDEM (dospělý od roč. 2005) – max. známka D je 2,5 b

- dle požadavků kategorie, do které spadá závodnice dle věku.

TARZANI (dospělý od roč. 2005)

- dle požadavků kategorie II.