



## 13. ročník

**sobota 20.6.2026 v sokolovně Všetaty, T.G. Masaryka 342**

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

**Časový rozpis se může dle počtu přihlášených závodnic změnit.**

### **Přihlášky:**

- uvést - kategorii, jméno a ročník každé závodnice
- přes GIS nebo zaslat do 14.6. na e-mail: [alena.semelkova@seznam.cz](mailto:alena.semelkova@seznam.cz)
- tel. pro příp. dotazy : 606 375 080
- hudební doprovod do 14.6. přes GIS nebo na adresu [alena.semelkova@seznam.cz](mailto:alena.semelkova@seznam.cz)

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

- uvést v přihlášce

**Startovné:** 500,- 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.

<b><u>Rozdělení do kategorií:</u></b>	I. kategorie	- 2019 a mladší
	II. kategorie	- 2018 – 2017
	III. kategorie	- 2016 – 2015
	IV. kategorie	- 2014 – 2013
	V. kategorie	- 2012 – 2009
	zlatý tandem (ZT)	- 2006 a starší (platí pro dospělého)
	TARZANI	- 2006 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!**

## NÁRADÍ

**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 náradích 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

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- 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

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- 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. 2019 a mladší (max. známka D je 2,5b)

**Prostná** – povinné požadavky:

akro. prvek vzad

gym. skok

akro. prvek stojem na ruce

rovnovážný prvek

tandemový prvek

**Lavička** - povinné požadavky:

2 řady

gym. skok

akro. prvek

rovnovážný prvek

tandemový prvek

#### II. kategorie roč. 2018 - 2017 (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 ruce

seskok rondatem

tandemový prvek

**III. kategorie roč. 2016 – 2015 (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. 2014 – 2013 (max.známka D je 2,5b)**

**Prostná** - povinné požadavky:

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

**Kladina**- povinné požadavky:

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

**V. kategorie roč. 2012 – 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/stranou  
akro prvek vzad  
obrat o 360°  
tandemový prvek

**ZLATÝ TANDEM (dospělý od roč. 2006) – max. známka D je 2,5 b**

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

**TARZANI (dospělý od roč. 2006)**

- dle požadavků kategorie II.