

POBEROUNSKÝ DVOJBOJ 2026

15. 11. 2026 Jojo Gym, Dobřichovice

CHLAPCI	1. Nářadí	Bonifikace a srážky	2. nářadí	Bonifikace a srážky
Mini 2020-2021 a mladší	přeskok - 2 skoky		hrazda - po čelo	Výchozí známka 10
	z rozběhu odraz na můstek a přímý výskok na žíněнку 30 cm můstek Bänfer měkčí, tvrdší, Spieth	z 10 b.	1. Ze shybu stojmo přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (dolní končetiny horizontálně (výdrž 2s) 2. Průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdi), výdrž 2 s 3. Zvolna přednos ve visu (úhel 90), výdrž 2 s 4. Plynule přechod do stoje	Každý nesplněný prvek srážka 0,5 b.
Kategorie I 2018-2019	přeskok - 2 skoky		hrazda - po čelo	Výchozí známka 10
	z rozběhu odraz na můstek a přímý výskok na žíněнку 30 cm z rozběhu odrazem z můstku kotoul letmo přes 2 díly bedny (2 díly polyuretanové bedny 60 cm) můstek Bänfer měkčí, tvrdší, Spieth	z 9 b. z 10 b.	1. Výmyk - odrazem jednož nebo snožmo 2. Přešvih do vzporu jízdm 3. Obrat o 180° ve vzporu jízdm 4. Přešvih únožmo vzad do vzporu 5. Sešín s průvlekm do svisu vznesmo a překot vzad do svisu vznesmo vzadu, výkrok, přinožení, stoj spatný	Každý nesplněný prvek srážka 0,5 b.
Kategorie II 2016-2017	přeskok - 2 přeskoky		hrazda - po čelo	Výchozí známka 10
	skrčka roznožka přemet bedna našíř min. 95 cm (dřevěná bedna) můstek Bänfer měkčí, tvrdší, Spieth	z 9 b. z 9 b. z 10 b.	1. Výmyk - odrazem jednož nebo snožmo 2. Přešvih do vzporu jízdm 3. Obrat o 180° ve vzporu jízdm 4. Přešvih únožmo vzad do vzporu 5. Toč vzad 6. Podmet	Každý nesplněný prvek srážka 0,5 b.

DÍVKY	1. nářadí	Bonifikace a srážky	2. nářadí	Bonifikace a srážky
Dívky Hvězdičky 2020 - 2021 a mladší	lavička	známka D pouze 4 SP za 0,5	prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 4 SP za 0,5
	1. přímý skok 2. 4 kroky ve výponu 3. kotoul nebo vzpor ležmo (hříbek), výdrž 2s (i náskokem) 4. 2 kroky skrčmo přednožmo (čáp)	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.	1. přísuný poskok nebo gymnastický skok 2. rovnovážný prvek nebo prvek pohyblivosti (placka, provaz, rozštěp), vše výdrž 2 s 3. akrobatický prvek 4. druhý akrobatický prvek různý od 3. nebo průpravný výdržový prvek (hříbek, přednos, svička) výdrž 2 s	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.
Dívky Sluníčka 2019	lavička	známka D pouze 4 SP za 0,5	prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 4 SP za 0,5
	1. gymnastický skok 2. obrat ve výponu (jednonož i obounož 180°) 3. akrobatický prvek na lavičce (mimo náskok a seskok) 4. rovnovážný prvek (libovolný, lze plnit i stojem na jedné noze)	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.	1. přísuný poskok a gymnastický skok nebo 2 různé gymnastické skoky jednonož (může být i čertík, nůžky) 2. rovnovážný prvek nebo prvek pohyblivosti (placka, provaz, rozštěp), vše výdrž 2 s 3. akrobatický prvek 4. druhý různý akrobatický prvek (může být i ve vazbě se 3.)	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.
Kategorie I 2018-2017	přeskok - 2 přeskoky, mohou být různé	známka D	prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 5 SP za 0,5
	skrčka roznožka přemet, rondát přemety s těmito obraty: 180° přemet 180° nebo přemet 360° bedna našif nebo polyuretanová bedna min. 90 cm	1 b. 1 b. 2,5 b. 3 b.	1. gymnastický skok 2. obrat jednonož min. 180 3. vazba dvou skoků odrazem jednonož bez vloženého kroku nebo pasáž 4. akrobatický prvek (jiný než v akro vazbě 5.) 5. spojení minimálně 2 akrobatických prvků bez vloženého kroku (prvky mohou být stejné, ale musí se lišit od 4.) sestava s hudbou i bez hudby (bez penalizace)	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.
Kategorie II 2015-2016	přeskok - 2 přeskoky, mohou být různé	známka D	prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 5 SP za 0,5
	skrčka roznožka přemet, rondát přemety s těmito obraty: 180° přemet 180° nebo přemet 360° přeskokový stůl molitanový 100 cm, můstek Spieth, Bänfer	1 b. 1 b. 2,5 b. 3 b.	1. gymnastický skok 2. obrat jednonož min. 180 3. vazba dvou skoků odrazem jednonož bez vloženého kroku nebo pasáž 4. libovolné salto nebo akro prvek s letovou fází (flik, blecha) 5. spojení minimálně 2 různých akrobatických prvků bez vloženého kroku sestava s hudbou	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.
Kategorie III 2013-2014	přeskok - 2 přeskoky, mohou být různé		prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 5 SP za 0,5
	skrčka roznožka přemet, rondát	1 b. 1 b. 2,5 b.	1. gymnastický skok 2. obrat jednonož min. 180 3. vazba dvou skoků odrazem jednonož bez vloženého kroku nebo pasáž	0,5 b. 0,5 b. 0,5 b.

	přemety s těmito obraty: 180° přemet 180° nebo přemet 360°	3 b.	4. libovolné salto	0,5 b.
	přeskokový stůl molitanový 110 cm, můstek Spieth, Bänfer		5. spojení minimálně 2 různých akrobatických letových prvků bez vloženého kroku rozdílných od 4. sestava s hudbou	0,5 b.
Kategorie IV 2012 a starší	přeskok - 2 přeskoky, mohou být různé	známka D	prostná - koberec 14 x 2 m, výška 3, 5 cm nebo airtrack 12 metrů potažený kobercem 14 m, žíněnky ze stran	známka D pouze 5 SP za 0,5
	skrčka	1 b.	1. gymnastický skok	0,5 b.
	roznožka	1 b.	2. obrat jednonož min. 180	0,5 b.
	přemet, rondát	2,5 b.	3. vazba dvou skoků odrazem jednonož bez vloženého kroku nebo pasáž	0,5 b.
	přemety s těmito obraty: 180° přemet 180° nebo přemet 360°	3 b.	4. libovolné salto	0,5 b.
	přeskokový stůl molitanový 110 cm, můstek Spieth, Bänfer		5. spojení minimálně 2 různých akrobatických letových prvků bez vloženého kroku rozdílných od 4. sestava s hudbou	0,5 b.

Akrobatické prvky s letovou fází jsou např. rondát, flik, blecha, salta, rychlý přemet vpřed, kotoul letmo apod.