

Tělocvičná jednota Sokol Kopřivnice - Gymnastický klub

Brnkačka 2019

závod nejen pro začínající gymnastky

- Datum:** sobota 4. května 2019
- Místo:** Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
GPS : 49.5935222N, 18.1458119E
- Činovníci:** ředitel závodu: Rýparová Dana
hlavní rozhodčí: Macíčková Alena
vedoucí nástupu: Rýparová Denisa
- Přihlášky:** do 27. 4. 2019 přes GIS nebo na e – mail: gkkopr@seznam.cz
Do přihlášky uveďte kategorii, příjmení a jméno, ročník narození, trenéra
Telefon pro dotazy - ☎ 731 484 185
- Omezení:** 5 závodnic/ kategorie a max. 15 závodnic/klub – případně dohodou
Závod je určen závodnicím s max. splněným VS1
- Losování:** bude provedeno 2. 5. 2018 a zveřejněno na www.gymfed.cz
- Stravování:** občerstvení (bufet) v objektu budovy
- Startovné:** 130 Kč za závodnici / 5 €
- Rozhodčí:** povinně 1 kvalifikovaná rozhodčí na každých 1 - 5 závodnic
Rozhodčí je povinna rozhodovat po celou dobu závodu. Bez zajištění minim. 1 rozhodčí nebude umožněno startovat, při nesplnění požadovaného počtu rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 70,- Kč/ každá další závodnice.
V přihlášce uvádějte: jméno, třídu rozhodčí + preferované nářadí. //Vysílejte rozhodčí, které zvládnou i D známku (např. Eva Nová - 2.tř.- D, E - kladina).

Technická ustanovení pro všechny kategorie

- závodí se dle platných pravidel FIG, přiložené doplňkové tabulky a tohoto rozpisu
- **prvek A - 0,10 b, prvek B - 0,20 b., prvek C - 0,30 b.**
- Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině, případně datum narození

- Kategorie:**
- 1.kategorie - roč. 2013 a ml.
 - 2.kategorie - roč. 2012
 - 3.kategorie - roč. 2011 – 2010 B
 - 4.kategorie - roč. 2010 - 2007 Zájmová gymnastika - především domácí závodnice
 - 5.kategorie - roč. 2011 – 2010 A
 - 6.kategorie - roč. 2009
 - 7.kategorie - roč. 2008 - 2007
-

Časový rozpis:	volné rozcvičení	od 7:45	od 8:45 – pouze 1. sled
	prezentace	do 8:30	
	porada trenérů a rozhodčích	8:50	
	nástup všech kategorií	9:20	
	zahájení závodu	9:30	

Délka rozcvičení každé další kategorie bude přizpůsobena počtu závodnic. Závodnice 1. sledu nebudou mít po zahájení další rozcvičení, ihned začne závod. Závodnicím v dalším sledu pak náleží 30 sek. organizovaného rozcvičení na každém nářadí.

Bližší časový rozpis jednotlivých kategorií bude možný až po uzávěrce přihlášek.

Vyhlášení výsledků – dle přihlášených závodnic, bude upřesněno po uzávěrce

Závod proběhne ve dvou tělocvičnách jako dva závody (uvědomte rodiče !)

Závod I – pro 1., 2., 3., 4. kat – hala - bez odpružené podlahy -- pás

Závod II – pro 5. – 7. kat. – gymn. sál

Krátká sestava:

1., 2. a 4. kategorie

4 a více prvků ... 10 b.
3 prvky - 4 b.
2 prvky - 5 b.
1 prvek - 8 b.

3. a 5. kategorie

(hodnota 6+1 nejobtíž. prvků)

6 a více prvků ... 10 b.
5-4 prvky - 4 b.
3 prvky - 6 b.
2-1 prvek - 8 b.

6. až 7. kategorie

(hodnota 7+1 nejobtíž. prvků)

7 a více prvků ... 10 b.
5-6 prvků - 4 b.
3-4 prvky - 6 b.
2-1 prvek - 8 b.

Rozdělení do kategorií:

HALA

1. kategorie – roč. 2013 a ml.

Lavička: polstrovaná, volná sestava se SP - (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. min. 1 řada
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek
4. závěr - přímý skok (bude počítán do počtu prvků)

Prostná: pás cca 12 m, volná sestava se SP - (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. min. 1 řada (projít min. 7 m - bude vyznačeno)
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek
4. rovnovážný prvek s výdrží 2" nebo prvek pohyblivosti (bude počítán do počtu prvků)

2. kategorie – roč. 2012

Kladinka: volná sestava se SP (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. min 1 řada
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek
4. závěr - štička (bude počítán do počtu prvků) nebo rondát

Prostná: pás 12 m, volná sestava se SP (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. 1 řada
2. pasáž nejméně 2 různých skoků odrazem z 1 nohy
3. akrobatický prvek
4. rovnovážný prvek s výdrží 2" nebo prvek pohyblivosti (bude počítán do počtu prvků)

3. kategorie – roč. 2011/ 2010-B**Kladinka:** 40 cm - volná sestava se SP (4x 0,5b.)

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být ve vazbě)
2. obrat 180° jednož nebo skokem
3. akrobatický prvek
4. závěr - štička (bude počítán do počtu prvků) nebo rondát

Prostná: pás 12 m, volná sestava se SP (4x 0,5b.)

1. pasáž nejméně 2 gymnastických prvků odrazem z jedné nohy
2. obrat 180° jednož
3. vazba 2 akrobatických prvků (i stejných)
4. akrobatický prvek vzad

4. kategorie – začínající – roč. 2010 - 2007 ZÁJMOVKA**Kladinka:** volná sestava se SP (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. min 1 řada
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek
4. závěr - štička (bude počítán do počtu prvků) nebo rondát

Prostná: pás 12 m, volná sestava se SP (4x 0,5b.) - **max. známka D = 2,0 b.**, bez hodnoty obtížnosti

1. 1 řada
2. pasáž nejméně 2 různých skoků odrazem z 1 nohy
3. akrobatický prvek
4. rovnovážný prvek s výdrží 2" nebo prvek pohyblivosti (bude počítán do počtu prvků)

GYM SÁL**5. kategorie – ročník 2011/ 2010 A****Kladina:** 100 cm, volná sestava se SP

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek *
4. jiný akrobatický prvek*

*) Poznámka: SP č. 3 a 4 lze plnit prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a předvedeny na kladině (mimo náskok a seskok).

Prostná: pružný pás 14 m, hudební doprovod možný, bez srážek za umělecký dojem

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z 1
2. obrat jednož (ze skupiny 3 z Pravidel)
3. akrobatický prvek před/ stranou
4. akrobatický prvek vzad

6. kategorie – ročník 2009**Kladina:** 120 cm, volná sestava se SP

1. spojení 2 různých gymnastických skoků
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek
4. jiný akrobatický prvek

*) Poznámka: SP č. 3 a 4 lze plnit prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a předvedeny na kladině (mimo náskok a seskok).

Prostná: pružný pás 14 m, hudební doprovod možný, bez srážek za umělecký dojem

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z 1 nohy
2. obrat jednož (ze skupiny 3 z Pravidel)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek vzad s LF

7. kategorie – ročník 2008 – 2007

Kladina: 120 cm, volná sestava se SP

1. spojení 2 různých gymnastických skoků
2. obrat jednož (ze skupiny 3 z pravidel)
3. akrobatický prvek vpřed
4. akrobatický prvek stranou/vzad

Prostná: pružný pás 14 m, hudební doprovod možný, bez srážek za umělecký dojem

1. pasáž 2 různých gym. skoků, (1 v rozsahu 180°) – dle FIG
2. obrat jednož (ze sk. 3 dle FIG)
3. saltový prvek
4. akrobatický prvek vzad s LF

Info:

- U kategorie 1., 2. a 4. se nepočítá hodnota prvků, krátká sestava – min. 4 prvky, max D = 2 b.
- Kladina – kotouly, stoje na rukou a výdrže mohou plnit skladební požadavky.
- Prostná – kat. 6 - 7: Pro uznání závěru musí sestava na prostných obsahovat 2 různé akrobatické řady. Akro. řada bez salta je spojení min. dvou akro. prvků, min. jeden projitím stojem na rukou. Samotné salto odrazem snožmo plní požadavek akrobatické řady.

Srdečně zvou pořadatelé



Příloha:

Doplňková tabulka prvků nad rámec pravidel – rozšířená

KLADINA:

- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu
- **rychlý kotoul vpřed**
- kotoul vzad i přes rameno
- nůžkový skok
- skok prohnutě s obr. 180 °
- skok se skrčením přednožmo („kufr“)
- obrat o 180° přednožením do zanožení
- obrat jednož o 180° v libovolném provedení
- váha předklonmo, v únožení, v přednožení i s držním nohy (roznožení min. 135°)
- náskok do vzporu dřepmo

závěry - rondát

- zánožka
- odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab)
- odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)
- **seskok - štika**

PROSTNÁ:

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- stoj kotoul
- kotoul vzad do stoje na rukou
- přemet stranou
- přemet vpřed zvolna
- přemet vzad zvolna
- nůžkový skok
- čertík s obr. 180°
- skok se skrčením přednožmo („kufr“)
- skok se skrčením přednožmo s obr. 180°
- **obrat jednož 180°**
- **váha únožmo / zánožmo**