

*Oddíl Sportovní gymnastiky Pelhřimov  
pořádá*

*XI.ročník*

# ***MEMORIÁLU ZUZANY HARTLOVÉ***

***Dvojboj Lavička– Prosná***

*v kategorii MIMI žákyně I. 2013-2014*

***Dvojboj Kladinka-Prosná***

*MIMI žákyně II. 2012-2013*

***TROJBOJ Bradla- Kladina – Prosná***

*VS0A+VS0B, VS1A, VS4B, VS5B, VS6B*

*Žákyně VS4C, Juniorky VS5C*

***Sobota dne 13.4.2019***



*Sportovní hala- Nádražní ulice*

*Začátek v 9.00hod*

## Rozpis

**Datum:** *Sobota 13.4.2019*

**Místo:** *Velká Sportovní hala Pelhřimov- Nádražní ulice*

**Pořadatel:** *SG Pelhřimov*

**Činovníci:** *ředitel závodu: Švecová Zdeňka*

*hl.rozhodčí: Zourová Světlana*

*Zourová Světlana, F.B.Vaňka 1971*

*393 01 Pelhřimov*

*mob.:721 847 097*

*nebo e-mail: [SvetlanaZourova@seznam.cz](mailto:SvetlanaZourova@seznam.cz)*

**Podmínka účasti:** *včas zasláná přihláška obsahující jméno a datum nar. závodnice, příslušnost TJ, jméno trenéra, jméno a kvalifikaci rozhodčí*

### **Přihlášky prostřednictvím GISU do SOBOTY 6.4.2019**

**Případné dotazy psát na e-mail**

**Startovné:** *100 Kč na závodnici*

**Rozhodčí:** *každý oddíl přiveze s sebou kvalifikovanou rozhodčí na 4závodnice 1rozhodčí ( při nedodržení pokuta 200 Kč)*

**Losování:** *bude provedeno 10.4.2019*

**Stravování:** *otevřený bufet v suterénu kuželny*

**Ceny:** *závodnice na 1. – 6. místě obdrží medaile a diplom, ostatní drobné ceny*

**Ubytování:** *případný požadavek je nutno 3týdny předem nahlásit*

**!Omezení: POZOR nejvíce 6 závodnic v I. a II. kategorii z každého oddílu mimo pořádajícího !**

*Po skončení závodu I., II., III. a IV.kategorie bude vyhlášení výsledků a organizované rozcvičení další kategorie*

### **Dvojboj Lavička - prostná**

**TECHNICKÉ USTANOVENÍ**

**I.kategorie MIMI I.2013-2014**

**LAVIČKA**

*Skladební požadavky 4prvky každý prvek dle pravidel (ZP-DTP , FIG) + 0,5 b  
( arabeska a váha prvek hodnoty A pro tento závod )*

**PROSTNÁ:** *gymnastický pás 10m*

*Skladební požadavky 4 prvky každý prvek dle pravidel (ZP-DTP , FIG) + 0,5 b  
( arabeska a váha prvek hodnoty A pro tento závod )*

*Maximální výchozí známka D u této kategorie je 2,00b ; do výchozí známky se započítává pouze 4 prvky , známka E z 10 b.*

**Neutrální srážky:**

4 prvky	0 bodů
3 prvky	-1 bod
2 prvky	-2 body
1 prvek	-4 body

## **Kladinka/ - prostná**

### II.kategorie Mimi II. 2012-2013

#### Povinné sestavy závodní PŘÍPRAVKA

#### KLADINA – hodnocení z 8.00 bodů + 2.00 bod bonifikace

Výška kladiny: I .a II. kategorie - nízká kladina, III. kategorie - lavička

Ze stoje čelně u konce kladiny :

1. Dohmatem na kladinu unožením přešvih do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje – upažit ..... 2,00 b.
2. dva kroky ve výponu, **upažit** ..... 1,00 b.
3. krok, vysoké přednožení jednou a druhou nohou v upažení ..... 1,00 b.
4. krok, arabeska – výdrž 2s. .... 1,00 b.
5. skok snožmo, zapažením a předpažením upažit, skok do dřepu – upažením pokrčit ruce za hlavu, obrat ve dřepu o 90° ..... 2,00 b.
6. seskok odrazem snožmo ..... 1,00 b.

#### **Bonifikace :**

1/ skok s bočným roznožením 180° v bodě 5..... 2,00 b.

**5. upažit rovný výskok + skok s bočným roznožením 180° + zadním obloučkem rovný výskok s doskokem do dřepu+ obrat ve dřepu 90°**

srážky: bočné roznožení mezi 90°-135° ....0,10 – 0,30 b.

bočné roznožení mezi 45°- 90° ..... 0,5 b.

menší roznožení než 45° - prvek se neuzná

#### PROSTNÁ – sestava hodnocena z 8,00 bodů + 2,00 bod bonifikace

Základní postavení – stoj spatný, připažit:

1. Upažit, výkrok jednou nohou a švihem přednožit vzhůru, výkrok druhou nohou a švihem přednožit vzhůru – stoj spatný ..... 1,00 b.
2. přísunný poskok, krok a čertík do stoje spatného ..... 1,50 b.
3. odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožmo, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem ..... 2,00 b.
4. stoj na lopatkách, paže na zemi – výdrž 2s., skrčením jedné nohy vztyk do stoje spojného..... 0,50 b.
5. krok vpřed a výponem kotoul vzad na napnuté nohy, výskok s obratem 180° čelné kruhy dolů ..... 2,00 b.
6. výkrokem jedné nohy arabeska – výdrž 2s., připažením konec ..... 1,00 b.

#### **Bonifikace :**

**Po bodě 5 – Přemet stranou do čelného postavení , přinožit-obrat o 90° ..... 2,00 b.**

## **Trojboj Bradla - Kladina – Prostná**

dle Závodního programu ženských složek  
(aktualizace leden 2019)

III.kategorie	VS0 A 2011-2012
IV.kategorie	VS0 B 2010 a st.
V.kategorie	VS1A 2011-2012
VI.kategorie	VS4B Žákyně B 2007-2010
VII.kategorie	VS5B Juniorky B 2005-2007
VIII.kategorie	VS6B Ženy B 2004 a st.
IX. kategorie	VS4C Žákyně C 2008 - 2010
X.kategorie	VS5C Juniorky C 2005-2007

Cvičí se na páse 15 m.

**Hudební doprovod na CD popřípadě ještě na kazetě či flešce**

---

Časový program: 7.30	prezentace, trénink
8.00	rozcvičení I. II. III a IV.kategorie
8.40	porada rozhodčích a trenérů
9.00	nástup závodnic
9.15	zahájení závodu I. II. III. a IV.kategorie
17.30	předpokládaný konec závodu



Zuzana Hartlová 23.12.2008

**Firma GYM- sport [www.gym-sport.cz](http://www.gym-sport.cz)**

Vám u vstupu do Sportovní haly nabídne: Gymnastické závodní a tréninkové dresy ,  
tréninkové legíny všech délek a velikostí (krátké, tříčtvrteční a dlouhé) z kvalitní  
strečové a ekologické bavlny

Vše za skvělé ceny nejen pro malé začínající gymnastky ale i pro zkušené závodnice