

**T J D O K S Y - O D D Í L S P O R T O V N Í G Y M N A S T I K Y
POŘÁDÁ 18. ROČNÍK ZÁVODU VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE
PRO ŽÁKY**

M Á J O V Ý P O H Á R

Datum: sobota 11. května 2019

Místo: tělocvična školy K. H. Máchy, Valdštejská ul. Doksy

e-mail: info@gymnastikadoksy.cz

tel : 777 730 065 Michal Jakša

Přihlášky: Přihlášky zasílat on-line, prostřednictvím systému GIS do 5. května. 2019.

Losování: bude provedeno den před závodem

Technická ustanovení

Závodí se podle pravidel FIG a tohoto rozpisu.

Kategorie nepostupové:

1. Minižáci - roč. 2010 a mladší, kteří se ještě neúčastnili MČR pětiboj bez koně našír. Prostná 5 cviků, kruhy, bradla hrazda, 3 cviky. Přeskok – bedna našír 80 cm - výskok do dřepu, seskok, nebo kotoul letmo, nebo skoky přímé

Kategorie postupové :

Závodí podle závodního programu ČGF

1. Nejmladší žáci - 2012 – 2010
2. Mladší žáci 2009 – 2008
3. Starší žáci 2007 – 2005

Podmínky účasti: Včas zasláná přihláška a platná lékařská prohlídka pro postupové kategorie. Všichni startující budou mít s sebou kartičku zdravotní pojišťovny.

Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné: 50 Kč na závodníka

Ceny: První 3 závodníci obdrží diplom a věcnou cenu

Rozhodčí: Každý oddíl zajistí na své náklady 2 rozhodčí

Dodatek: Hned po skončení závodu se uskuteční dva vložené závody: Májostoj a Gymastoj, kterých se mohou zúčastnit všichni účastníci závodu včetně diváků.

Časový program:

- 8.00 - 9.30 prezentace
- 8.00 - 10.00 trénink na závodišti
- 9.45 - porada rozhodčích
- 10.00 - zahájení závodu
- 15.00 - pravděpodobné ukončení závodu

Srdečně zve oddíl SG Doksy

Vložené závody

MÁJOSTOJ 2019

Vyřazovací závod ve stoji na rukou: 3 předkola – z každého postupují 3 nejdéle stojící borci do finále.

Finále : 3 kola po: 3, 2, 1 bodů pro nejdéle stojící. Závodník s nejvyšším součtem bodů vítězí.
Při shodě bodů rozhoduje 4. kolo finále – už jen pro adepty na umístění.

GYMASTOJ 2019

Ucelené cvičení – sestava ve vzporu na rukou. Začátek sestavy bude, když závodník zvedne obě nohy nad podlahu a sestavu ukončí, když přejde ze cviku nohama na podlahu, nebo pádem. Jednotlivé cviky budou koordinované, nevyžaduje se výdrž, ale vyznačení polohy. Sestava musí obsahovat stoj na rukou. Každý cvik má svou bodovou hodnotu dle obtížnosti. Opakovaný cvik je bez hodnoty. Srážky dle pravidel SG.

Výběr základních cviků a jejich obtížnost:

- zášvihem stoj na rukou, obrat ve stoji na rukou - 0,5 b
- špicar ze stoje snožmo i roznožmo, skok do stoje na rukou, přednos snožmo i přednos roznožmo vně, váha ve vzporu skrčmo - 1,0 b
- vzos, špicar z přednosu snožmo i roznožmo, stoj jednoruč - 2,0 b
- klicmo váhou stoj, špicar ze vzosu, váha ve vzporu s roznožením, - 2,5 b
- váha ve vzporu snožmo, váhou stoj na rukou, kolo odbočmo snožmo, nebo s roznožením - 3,0 b

Srdečně zdraví: ing. Dalibor Pietschmann

Vladimír Jakša