

oddíl sportovní gymnastiky

TJ Spartak Sezimovo Ústí

pořádá

25.ročník

MIKULÁŠSKÉHO POHÁRU

*ve sportovní gymnastice ženských
a mužských složek*

Sobota 28.11.2015 od 9⁰⁰ hod
v tělocvičně gymnázia Pierra de Coubertina v Táboře

Rozpis 25. ročníku Mikulášského poháru

1. Všeobecná ustanovení

Pořadatel : TJ SPARTAK Sezimovo Ústí
oddíl sportovní gymnastiky

Místo : Tělocvična gymnázia Pierra de Coubertina v Táboře

Datum : 28.11.2015 - sobota

Činovníci : ředitel závodu - Čestmír Cepák
hospodář - Zdena Kašíková
hl. rozhodčí - Vendula Panošová, Jiří Havlík
ved. tech. čtyř - Jiří Prokop
počtář, diplomy - Petr Švejda
zdravotník - Jana Fáková

Přihlášky : do 23.11.2015 na adresu :

Čestmír Cepák
Nám. Přátelství 2802
390 05 Tábor
tel.: 722 914 893
E-mail : cestmir.cepak@seznam.cz

Startovné : 100,- Kč za startujícího

Podmínka účasti : Včas zasláná přihláška, lékařská prohlídka ne starší než 1 rok nebo prohlášení rodičů o způsobilosti dítěte k závodu + průkaz pojištěnce. Všichni trenéři, závodníci a rozhodčí startují na náklady vysílající složky. Každý oddíl musí delegovat min 1 kvalifikovanou rozhodčí. Na 6 a více závodnic, pak musí delegovat další (vždy na 5 startující 1 rozhodčí). Rozhodčí (působí po celou dobu závodu, ne jen pro jednu kategorii. Při nesplnění tohoto požadavku bude účtováno penále ke startovnému ve výši 300,- Kč za každou chybějící rozhodčí. Jméno s kvalifikací rozhodčí uveďte do přihlášky. Tato podmínka účasti platí stejně i pro mužské složky.

Losování : je veřejné a proběhne 24.11.2015 v tělocvičně I.ZŠ v Sez. Ústí II v 16.30

Ubytování : možnost přespání v tělocvičně I.ZŠ v Sezimově Ústí ve vlastních spacácích za 30Kč/osobu.
Zájem o nocleh, či jiné požadavky, je nutné uvést v přihlášce.
V případě požadavku na ubytování je třeba nahlásit nejpozději do 20.11.2015.

**Závodní kancelář bude otevřena v den a v místě závodu od 7³⁰ hodin.
V průběhu závodu bude zajištěn bufet.**

2. Technická ustanovení

Časový pořad : 7⁰⁰ - 8³⁰ volné rozcvičení na závodišti a prezentace
8³⁰ do 8⁴⁵ rozcvičení 1.sledu
8³⁰ - 8⁵⁵ porada trenérů a rozhodčích
9⁰⁰ - zahájení závodu

poznámka : Časový pořad závodu bude upřesněn podle počtu přihlášených závodnic a závodníků. Vyhlášení bude rozděleno na dopolední a odpolední část. Rozcvičení v průběhu závodu bude probíhat po sledech. Zároveň je k dispozici rozcvičovací tělocvična – bez náradí!

1 - ŽENSKÉ SLOŽKY

předpis: Startují jednotlivkyňe dle vypsaných kategorií v gymnastickém čtyřboji (kat A trojboj). Závodí se dle platných pravidel FIG a ZP pro Jč kraj a Vysočinu pro rok 2015 – podzim (dále jen ZP) a změn uvedených v tomto rozpisu. V kategorii A, B, C, D platí Doplnková tabulka prvků dle Závodního programu ČGF str. 40.

Kategorie: A – (r. n. 2009 a mladší) volný trojboj – viz níže
B – (r. n. 2008), C – (r. n. 2007-2006), D – (r. n. 2005-2006), E – (r. n. 2003-2005), F – (r. n. 2002 a starší).....volný čtyřboj

Přeskok – můstek podle ZP pro Jč kraj a Vysočinu – vždy povoleny 2 přeskoky
Prostná – akrobatický pás 17m

KATEGORIE A – (r. n. 2009 a mladší)

PŘESKOK - hodnocení z 10.00 bodů

Bedna nadél 60 –80 cm + trampolína + žíněnky v úrovni trampolínky.

1/ seskok z místa z jedné nohy na trampolínku – přímý výskok s doskokem na žíněnku

Povoleny 2 skoky.

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků, dle „Závodního programu“ pro Základní stupeň str. 11.

LAVIČKA, PROSTNÁ (gymnastický pás, max. délka 10 m, 1 řada): skladební požadavky
- každý prvek dle pravidel (ZP, FIG) + 0,5 b.
(váha vzad /stranou uznána jako prvek A)

Hodnotí se max. 4 prvky dle Pravidel FIG, ZP a tohoto rozpisu, každý v hodnotě 0,5 bodu.
Max. D známka je 2,0 bodu. Známká E je z 10 bodů.

KATEGORIE B – (r. n. 2008)

Dle ZP pro základní stupeň.

KATEGORIE C – (r. n. 2007 – 2006)

Dle ZP pro mladší žákyně.

KATEGORIE D – (r. n. 2005 – 2006)

Dle ZP pro starší žákyně.

KATEGORIE E – (r. n. 2003 – 2005)

Dle ZP ČGF pro žákyně B .

KATEGORIE F – (r. n. 2003 a starší)

Dle ZP ČGF pro juniorky B.

2 – MUŽSKÉ SLOŽKY

Kategorie:

nejmladší žáci
mladší žáci
starší žáci

nejmladší žáci 7 - 9 let volný čtyřboj

kůň, kruhy, hrazda, prostná
dle závodního programu SG mužů Vydání platné od 31. 3. 2014 Výkonnostní stupeň
nejmladších žáků (volné sestavy jaro)

mladší žáci do 11 let volný trojboj

kůň, kruhy, bradla,
dle závodního programu SG mužů, vydání platné od 31. 3. 2014 Výkonnostní stupeň mladších
žáků (volné sestavy jaro)

starší žáci do 13 let volný trojboj

kůň, kruhy, bradla,
dle závodního programu SG mužů, vydání platné od 31. 3. 2014 Výkonnostní stupeň starších
žáků (volné sestavy jaro)

3. Ceny

1.- 6. startující v každé kategorii obdrží věcnou cenu a diplom.
Všichni startující v každé kategorii obdrží věcnou cenu.

4. Závěrečná ustanovení

- Doping** : dle reglementu FIG
- Výsledky** : každý oddíl obdrží výsledky po skončení závodu
- Úbor** : dle pravidel FIG

ing. Čestmír Cepák
ředitel závodu

Možná přijde i Mikuláš.....