



# DUO GYM CUP - ŠESTAJOVICE

## GYMNASTICKÁ DVOJČATA aneb VE DVOU SE TO LÉPE CVIČÍ

**DATUM:** NEDĚLE 24.1.2016  
**POŘADATEL:** TJ SOKOL ŠESTAJOVICE, ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY  
**MÍSTO:** Sportovní hala Šestajovice, ul. U Váhy, 250 92 Šestajovice,  
vedle Mateřské školy, ul. Pohádková 1

### I. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Přihlášky: prostřednictvím GIS, na stránkách [www.gymnastikasestajovice.cz](http://www.gymnastikasestajovice.cz) prostřednictvím přihlašovacího formuláře, nebo na e-mail: [SGsestajovice@email.cz](mailto:SGsestajovice@email.cz) do 18.1.2016.
- Losování: sobota 23.1.2016 ve sportovní hale v Šestajovicích.
- Ubytování není zajištěno.
- Závodní kancelář: bude otevřena v místě závodu dle časového rozpisu.
- Podmínka účasti: včas zasláná přihláška, lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, jedna kvalifikovaná rozhodčí na 6 závodnic. Při nedodržení je TJ povinná uhradit poplatek 300,- Kč za chybějící rozhodčí.
- Startovné: 150,- Kč na závodnici.

### II. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

- Předpis: závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu žen 2013-2017, jeho doplňků a ustanovení tohoto rozpisu. Prosná se závodí na páse.
- Startují: **dvojice dle uvedených věkových kategorií.**
- Úbor: viz. družstvo, dle pravidel FIG.
- Disciplíny a obtížnost: čtyřboj, volné sestavy se skladebními požadavky, viz. rozpis strana 2-4. Platí doplňková tabulka prvků, viz. rozpis strana 5.
- Časový pořad: bude upřesněn. Předběžně skupina Mimi dopoledne. Po vyhlášení výsledků skupina Žákyně (v odpoledních hodinách).
- Nominace rozhodčích: rozdělení proběhne na poradě před závodem.

DUO GYM CUP – GYMNASTICKÁ DVOJČATA			
Skupina Mimi		Skupina Žákyně	
KATEGORIE Mimi	KATEGORIE Mimi +	KATEGORIE Žákyně I	KATEGORIE Žákyně II
2010+2009	2008+2007	2006+2005	2004+2003
<b>Čtyřboj ve dvojicích</b>			

#### Koncept:

Dvě gymnastky z jedné TJ utvoří družstvo (v dané kategorii) a předem nahlásí, na jakém nářadí budou závodit. Každá závodnice zacvičí na **dvou nářadích dle vlastního výběru**, přičemž dohromady musí absolvovat cvičení na **všech nářadích**.

Navíc budou vyhlášeny i nejlepší skupiny „dvojčat“ (skupinu tvoří dvě nejlepší dvojice z jedné TJ v dané skupině).





## KATEGORIE MIMI (ROČ. NAR. 2010+2009)

### PŘESKOK

Bedna našíř 80 ± 5cm, dopad na duchnu 30 cm výšky +10 cm strečová dopadová žíněnka.

Povoleny jsou 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

1) Z rozběhu výskok na bednu do stoje bez dotyku rukou a spojitě výskok s doskokem na žíněnce.

Hodnocení: známka **D z 5 bodů**.

2) Z rozběhu výskok do vzporu dřepmo na bednu a spojitě výskok s doskokem na žíněnce.

Hodnocení: známka **D ze 4 bodů**.

### HRAZA (po čelo)

Hrazdová tyč. Možnost přidání žíněnky - tyč po čelo závodnice.

Hodnota základní sestavy 5 bodů.

Ze shybu stojmo odrazem snožmo průvlek skrčmo do svisu vznesmo	1 bod
Svis vznesmo vzadu (výdrž)	1 bod
Svis střemhlav vzadu (výdrž)	1 bod
Svis vznesmo vzadu (výdrž)	1 bod
Přešvih schylmo do visu vznesmo – plynule do shybu stojmo	1 bod

#### **Srážky:**

- Chybějící výdrž -0,5 bohu

#### **Bonifikace:**

- Po visu vznesmo shyb do visu (výdrž) 1,0 bodu

### LAVIČKA

Lavička čalouněná. Volná sestava se skladebními požadavky. Hodnota základní sestavy 5 bodů.

1 řada	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
Kotoul vpřed pomalý	1 bod
Arabeska	1 bod
2 kroky ve výponu spojitě	1 bod

#### **Bonifikace:**

- Rychlý kotoul (nahrazuje pomalý kotoul) 0,5 bodu
- Váha únožmo/zánožmo (výdrž 2 vteřiny, nahrazuje arabesku) 0,5 bodu

### PROSTNÁ

Akrobatický pás 12 m. Volná sestava se skladebními požadavky. Hodnota základní sestavy 5 bodů.

1 řada – projít 10 m	1 bod
Arabeska	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
Akrobatický prvek	1 bod
Závěr – kotoul do placky (výdrž 2 vteřiny)	1 bod

#### **Bonifikace:**

- Přemet vpřed/stranou/vzad (nahrazuje AP) 0,5 bodu
- Váha únožmo (výdrž 2 vteřiny, nahrazuje arabesku) 0,5 bodu





## KATEGORIE MIMI+ ( ROČ. NAR. 2008-2007 )

### PŘESKOK

Bedna našíř 80 ± 5cm + žíněny v úrovni bedny. Povoleny jsou 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

1) Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech.

Hodnocení: známka **D z 5 bodů**.

2) Z rozběhu kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní.

Hodnocení: známka **D ze 4 bodů**.

### BRADLOVÁ ŽERĎ DOSAŽNÁ (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice).

Hodnota základní sestavy 4 body.

1. výmyk tahem	1 bod
2. zákmih min. vodorovně (ramena - boky - špičky)	1 bod
3. toč vzad	1 bod
4. podmet (libovolný)	1 bod

Bonifikace:

- Vzklopka 1,0 bodu
- Zákmih snožmo/roznožmo do stoje na rukou 1,0 bodu

Srážky:

- Výmyk odrazem -0,5 bodu

### KLADINA

Výška 100 cm, žíněny 20-30 cm, čas: max. 1:30 min (90s)

Volná sestava se skladebními požadavky. Hodnota základní sestavy 5 bodů.

Obrat 180° jednož	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
Akrobatický prvek	1 bod
Váha únožmo / předklonmo	1 bod
Závěr rondatem	1 bod

Bonifikace:

- Váha únožmo bez držení (výdrž 2 vteřiny, nahrazuje váhu) 0,5 bodu
- Akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) 0,5 bodu
- Závěr sestavy prvkem dle FIG 1,0 bodu

### PROSTNÁ

Čas: max. 1:30 min (90s), bez hudebního doprovodu

Volná sestava se skladebními požadavky. Hodnota základní sestavy 5 bodů

Obrat 180° jednož	1 bod
Pasáž dvou různých gymnastických skoků	1 bod
Akrobatický prvek vpřed/stranou	1 bod
Akrobatický prvek vzad	1 bod
Závěr - akrobatická řada - dva akro prvky ve vazbě (různé)	1 bod

Bonifikace:

- Obrat 360° jednož (nahrazuje obrat 180°) 0,5 bodu
- Váha únožmo bez držení (výdrž 2 vteřiny) 0,5 bodu
- Závěr sestavy salto vpřed (nahrazuje závěr) 1,0 bodu

Sestava může obsahovat pouze jednu akrobatickou řadu.





## KATEGORIE ŽÁKYNĚ I. ( ROČ. NAR. 2006-2005)

**PŘESKOK** dle ZP str. 31 žákyně B

### **BRADLA**

Sestava se skladebními požadavky.

Výmyk tahem	0,5 bodu
Výskok skrčmo do vzporu dřepmo (bez srážky za přechod bez prvku)	0,5 bodu
Výmyk na v.ž.	0,5 bodu
Toč vzad	0,5 bodu
Podmet	0,5 bodu

Bonifikace:

- Vzepření vzklopmo (nahrazuje výmyk) 0,5 bodu
- Vzepření vzklopmo na v.ž. (nahrazuje výmyk na v.ž.) 0,5 bodu

Srážky:

- Výmyk odrazem -0,3 bodu

**Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:**

- při předvedení 4 prvků - srážka 1,0 bodu
- při předvedení 3 prvků - srážka 2,0 bodu
- při předvedení 2 prvků - srážka 3,0 bodu
- při předvedení 1 prvku - srážka 4,0 bodu
- nepředvede-li žádný prvek - srážka 5,0 bodu

**KLADINA** dle ZP str. 31 žákyně B

### **PROSTNÁ**

Čas: max. 1:30 min (90s), s hudebním doprovodem. Volná sestava se skladebními požadavky.

Obrat 360° jednož	0,5 bodu
Gymnastická pasáž dálkový skok + nůžky	0,5 bodu
Akrobatická řada rondat a rychlý přemet vzad	0,5 bodu
Přemet vpřed	0,5 bodu
Salto (jakékoliv)	0,5 bodu

Srážky:

- Neutrální srážka za sestavu bez hudebního doprovodu -1,0 bod

## KATEGORIE ŽÁKYNĚ II. ( ROČ. NAR. 2004-2003)

**PŘESKOK** dle ZP str. 31 žákyně B

**BRADLA** dle ZP str. 31 žákyně B

**KLADINA** dle ZP str. 31 žákyně B

**PROSTNÁ** dle ZP str. 31 žákyně B





## DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ (PRVKY A)

Bradla		
		Výmyk na nižší žerdi
		Výmyk na vyšší žerdi
		Ze vzporu stojmo toč vpřed nebo vzad skrčmo
		Výskok skrčmo do vzporu dřepmo
		Podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)
Kladina		
Akrobatické prvky		Stoj na rukou (poloha libovolná),
		Kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu
		Kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno
	Závěry	Rondat odrazem z rukou na konci kladiny
		Stoj na rukou čelně a zánožka s půlobratem vlevo (povinný seskok z kategorie mladších žákyň v ZP 2006-2009)
		Odrazem jednož salto stranou prohnutě („arab“)
		Odrazem jednož salto vpřed prohnutě („šprajcka“)
Gymnastické prvky	Skoky	Čertík
		Nůžky
		Skok prohnutě s obr. 180°
		Skok se skrčením přednožmo („kufř“),
	Obraty	Obrat o 180° přednožením do zanožení
		Obrat jednož o 180°
Prostná		
Akrobatické prvky		Kotoul vpřed
		Kotoul vzad
		Stoj kotoul (bez obratu)
		Kotoul vzad do stoje na rukou
		Přemet stranou
		Přemet vpřed i vzad zvolna
Gymnastické prvky	Skoky	Nůžky
		Čertík
		Čertík s obr. 180°
		Skok se skrčením přednožmo s obr. 180°

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec požadavků nemohou zvýšit hodnotu známky D u kategorie Mimi a u kategorie Žákyně I (bradla a prostná).

**Ceny: závodní dvojice na prvních třech místech obdrží pohár, medaili a diplom. Závodní dvojice od čtvrtého do šestého místa obdrží medaili a diplom. Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny.**

### Těšíme se moc na Vaši účast na prvním ročníku našeho závodu.

Jednatelka závodu: Michaela Sýkorová, tel.: 773 333 634

Hlavní rozhodčí: Lenka Šotolová

Ředitelka závodu: Hana Otáhalová, náčelnice TJ Sokol Šestajovice

