



Gymnastický klub - Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá

Mikulášský dvojboj 2016



3. prosince 2016

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Gymnastický klub T. J. Sokol Kopřivnice

Datum: **3.12.2016 - sobota**

Místo: Tělocvična ZS, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice

Činovníci: ředitel závodu: Rýparová Dana
hlavní rozhodčí: Macíčková Alena

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 25. listopadu 2016**, zasílejte na e – mail: gkkopr@seznam.cz,
Nebo prostřednictvím GISu - U **kat. 2** - uvádějte číslo přeskoku
Rýparová D. - telefon: 731 484 185, rydana@seznam.cz

Startovné: **100,- Kč za závodnici**

Podmínka účasti:

- včas zasláná přihláška
- rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu
- zdravotní průkaz pojištěnce pro závodnici

V případě vysokého počtu přihlášených závodnic může pořadatel omezit počet startujících z jednotlivých klubů.

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 6 závodnic po celou dobu závodu
(v opačném případě zaplatí na místě penále 500 Kč/ oddíl)

Závodní kancelář : bude otevřena od 8:00 hodin (v 1.patře - od schodů vlevo)

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy - **bufet „ U čerta“**

Technická ustanovení

Dvojboj **1. – 3. kat.** – přeskok - lavička polstrovaná / kladina – 50 cm, 100 cm,
4. – 6. kat. - kladina – 120 cm - prostná – pás 17 m

Startují: jednotlivkyně podle vypsání kategorií

Hodnocení: dle tohoto rozpisu, aktuálních pravidel FIG a ZP (včetně doplňkové tabulky pro všechny kategorie), nebude uplatňována srážka za skladbu sestavy a umělecký dojem

Hodnota obtížnosti prvků - známka D:

- prvky z doplňkové tab. prvků a ... 0,1 b.
- prvky FIG A ... 0,1 b.
B ... 0,2 b.
C ... 0,3 b.

Neutrální srážka za krátkou sestavu

2. kategorie :

5 a více prvků 0,0 bodů
4 prvky 2,0 body
3 prvky 4,0 body
2 prvky 6,0 bodů
1 prvek 9,0 bodů

3. kategorie :

6 a více prvků 0,0 bodů
5 - 4 prvky 2,0 body
3 prvky 4,0 body
2 prvky 6,0 bodů
1 prvek 9,0 bodů

ostatní kategorie :

7 a více prvků 0,0 bodů
6 prvků 2,0 body
5 prvků 4,0 body
4 - 3 prvky 6,0 bodů
2 - 1 prvek 8,0 bodů

Technický rozpis:

<u>Kategorie:</u>	1. kategorie - mimina	roč. 2010 a ml.
	2. kategorie - začínající	roč. 2009
	3. kategorie - předzávodnice	roč. 2008
	4. kategorie - mladší žákyně	roč. 2006 – 2007
	5. kategorie - starší žákyně	roč. 2005 - 2004
	6. kategorie - juniorky a ženy	roč. 2003 a st.

Kategorie: 1. roč. 2010 a ml.

PŘESKOK: bedna nadél (60 - 80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky

1/ seskok z místa na trampolínku - přímý výskok s doskokem na žíněnku

Povoleny 2 skoky, **D = 2,0 body**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

LAVIČKA: polstrovaná

- ~~min 2 řady~~
- min. 4 prvků (prvek. x 0,5 b.)

Max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Kategorie: 2. roč. 2009

PŘESKOK: *bedna nadél (60 - 80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky

1/ seskok z místa na trampolínku - **přímý výskok** s doskokem na žíněnku

Povoleny 2 skoky, **D = 2,0 body**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

**bedna našíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek*

2/ z rozběhu náskok **do stoje na rukou** a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

Povoleny 2 skoky, **D = 4,0 body**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

KLADINKA : výška 60 cm

<u>SP:</u>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: štika (nezapočítá se do počtu prvků)	0,3 b.
	rondát s LF	0,5 b.

Kategorie : 3. roč. 2008

PŘESKOK: *bedna našíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek

1/ z rozběhu náskok **do stoje na rukou** a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

Povoleny 2 skoky, **D = 4,0 body**. Do výsledku se započítává lepší známka z obou skoků.

KLADINA : výška 100 cm

<u>SP:</u>	1. gym.skok v bočném roznožení 180	0,5 b.
	2. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	4. akr. prvek	0,5 b.
	5. závěr: štika (nezapočítá se do počtu prvků)	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

Kategorie : 4. roč. 2007 - 06

KLADINA :	<i>výška 125 cm</i>	
<i>SP:</i>	1. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	2. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	3. akro prvek	0,5 b.
	4. jiný akro. prvek	0,5 b.
	5. závěr: rondát s let.fází	0,3 b.
	salto	0,5 b.

PROSTNÁ:	<i>pás 17 m, hudební doprovod možný</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.
	5. závěr: akro řada (s min. 1 prvek s LF)	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

Kategorie : 5. roč. 2005 – 04

Kategorie: 6. roč. 2003 a st.

KLADINA:	<i>125 cm,</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnast.série 2 skoků (FIG)	0,5 b.
	2. obrat jednož min.360°	0,5 b.
	3. akro prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro prvek vzad	0,5 b.
	5. závěr: prvek z doplň.tabulky	0,3 b.
	prvek FIG	0,5 b.

PROSTNÁ:	<i>pás 17 m, hudební doprovod povinný</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž (FIG)	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akrobat. prvek vpřed, stranou	0,5 b.
	4. akrobat. prvek vzad s LF	0,5 b.
	5. závěr: akro řada se saltem	0,3 b.
	akro řada s prvkem B nebo se 2 salty	0,5 b.

Časový rozpis:	7:35	otevření tělocvičny
	7:45 – 9:00	volné rozcvičení
	8:00 - 8:20	prezentace
	8:45	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. sledu
	9:25	nástup 1. sledu
	9:30	zahájení závodu

Ceny: závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu, ostatní získávají účastnický list a drobný upomínkový předmět.
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice.

Srdečně zvou pořadatelé