

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: oddíl sportovní gymnastiky GK Vítkovice

Místo: **Sportovní hala Plzeňská**
Plzeňská 2627/16, Ostrava-Zábřeh
mobil: 777 348 743, e-mail: garfi.gym@seznam.cz

Datum: **neděle, 16. října 2016**

Činovníci závodu:

ředitel závodu - Ing. Pavel Červenka
hlavní rozhodčí - Mgr. Hana Nováková
jednatelka - Mgr. Gabriela Hynek
počtářská komise - Ing. Lenka Šotolová

Přihlášky: uzávěrka přihlášek **do 7. října 2016, prostřednictvím GISu, neregistrované závodnice přihlašujte na uvedený e-mail.**

Losování: proběhne 10. října v 18:00 hod., v oddílu GK Vítkovice

Ubytování: lze přespat v hotelu Areál za 350 Kč dospělý a 250 Kč dítě/noc, ceny platí pro třílůžkový pokoj (50m od haly) - počet noclehů je nutno uvést v přihlášce

Občerstvení: v místě konání bude zajištěn prodej občerstvení

Prodej: v místě konání bude zajištěn prodej gymnastického oblečení a doplňků

Technická ustanovení

Předpis: dle pravidel FIG SG a tohoto rozpisu

Startují: jednotlivkyňe podle vypsání kategorií

Kategorie: *I. mini* - ročník narození 2010 a ml.
II. přípravek - ročník narození 2009
III. mladší žákyně - ročník narození 2008
IV. mladší žákyně B - ročník narození 2007 (lavička)
V. mladší žákyně A - ročník narození 2006-2008 (kladina)
VI. starší žákyně - ročník narození 2004-2005

Podmínka účasti:

včas zasláná přihláška, zaplacení startovného ve výši 120 Kč na závodnici, za zdravotní stav závodnice odpovídá vysílající oddíl

Rozhodčí: každý zúčastněný oddíl je povinen vyslat jednu rozhodčí na šest závodnic. V opačném případě zaplatí oddíl poplatek 500 Kč.

Ceny: kategorie I. a II. – medaile a věcné ceny, kategorie III. až VI. – poháry a věcné ceny, každá závodnice obdrží cenu

Časový program:

otevření tělocvičny	8:00
organizované rozcvičení III. a IV. kategorie	8:40 – 9:10
prezentace III. a IV. kategorie	do 8:30
porada rozhodčích a trenérů	8:30
závod III. a IV. kategorie	9:15 – 10:25
vyhlášení výsledků kat. III. a IV.	10:25 – 10:45
organizované rozcvičení II. a V. kategorie	10:45 – 11:15
prezentace II. a V. kategorie	do 10:40
závod II. a V. kategorie	11:20 – 12:30
vyhlášení výsledků kat. II. a V.	12:30 – 12:55
organizované rozcvičení I. a VI. kategorie	12:55 – 13:25
prezentace I. a VI. kategorie	do 12:45
závod I. a VI. kategorie	13:30 – 14:30
vyhlášení výsledků kat. I. a VI.	14:30

Prosíme trenéry, aby dohlédli, ať se na závoděšti pohybují pouze závodnice aktuálních kategorií. Ostatní dívky, příbuzní a diváci mají přístup pouze na balkón.

Obtížnost pro jednotlivé kategorie

Všechny kategorie

Skok do dálky z místa – dva pokusy, počítá se lepší pokus

měření: délka skoku minus výška závodnice

hodnocení: 0 cm = 10 b, za každý centimetr nad svoji výšku získá závodnice 0,1 b, naopak za každý chybějící centimetr do své výšky ztratí 0,1 b.

Př: závodnice vysoká 125 cm skočí 122 cm => získá 9,7 b.

Př: závodnice vysoká 125 cm skočí 128 cm => získá 10,3 b.

Kategorie – mini a přípravek

Lavička – polstrovaná

požadavky: min. 4 prvky (i z DT), každý chybějící prvek -1.0 b

bonifikace: náskok do dřepu +0.5 b

kotoul +0.5 b

váha 2s (i únožmo stranou s držením) +0.5 b

skok (z pravidel nebo z DT) +0.5 b

závěr: výskok snožmo +0.5 b

Prostná - cvičení na páse

požadavky: min. 4 prvky (i z DT), každý chybějící prvek -1.0 b

bonifikace: akro. prvek s projitím stoje na rukou +0.5 b

vazba kotoul a výskok +0.5 b

skok odrazem jednož (z pravidel nebo z DT) +0.5 b

skok odrazem snožmo (z pravidel nebo z DT) +0.5 b

placka (2s) +0.5 b

Kategorie – mladší žákyně a žákyně B

Lavička – polstrovaná

<i>požadavky:</i>	min. 6 prvků (i z DT), každý chybějící prvek	-1.0 b
<i>bonifikace:</i>	2x prvek hod. B (různé)	každý +0.5 b
	vazba dvou skoků (z toho 1 skok v rozsahu)	+0.5 b
	akro. prvek s projitím stoje na rukou	+0.5 b
<i>závěr:</i>	štika	+0.5 b

Prostná - cvičení na obdélníku 12x6m (polovina prostných), hudba možná

<i>požadavky:</i>	min. 6 prvků (i z DT), každý chybějící prvek	-1.0 b
<i>bonifikace:</i>	prvek hodnoty B	+0.5 b
	gymnastická pasáž	+0.5 b
	obrat jednožim minimálně 180°	+0.5 b
	vazba kotoul a skok (skok z pravidel nebo z DT)	+0.5 b
	vazba dvou akro. prvků - projití stojem (různých)	+0.5 b

Kategorie – mladší žákyně A a starší žákyně

Kladina – (kat. V. výška kladiny 80cm, kat. VI. výška kladiny 120cm)

<i>požadavky:</i>	min. 7 prvků (i z DT), každý chybějící prvek	-1.0 b
<i>bonifikace:</i>	2x prvek hod. B (různé)	každý +0.5 b
	vazba dvou skoků (z toho 1 skok v rozsahu)	+0.5 b
	akro. prvek s projitím stoje na rukou	+0.5 b
<i>závěr:</i>	seskok prvkem (z pravidel nebo DT)	+0.5 b

Prostná – cvičení na obdélníku 12x6m (polovina prostných), hudba možná

<i>požadavky:</i>	min. 7 prvků (i z DT), každý chybějící prvek	-1.0 b
<i>bonifikace:</i>	2x prvek hod. B (různé)	každý +0.5 b
	gymnastická pasáž	+0.5 b
	obrat jednožim minimálně 360°	+0.5 b
	vazba dvou akro. prvků (oba s letovou fází)	+0.5 b

Známka D na kladině i na prostných u všech kategorií

max. 2.5 b

Další bonifikace ani hodnoty prvků nad rámec rozpisu se neuplatňují.

Vysvětlivky: Bonif. prvek může být nahrazen prvkem vyšší obtížnosti (prvek B prvkem C apod.). / Jeden prvek může získat i více bonifikací (např. flik na kladině získá 1 b bonif. = 0,5 b akro prvek s projitím stoje na rukou + 0,5 b prvek hod. B). / Prvek, který není v pravidlech ani v DT, plní pouze bonifikaci, nepočítá se do požadovaného počtu prvků (např. seskok štikou z lavičky).



Vás srdečně zve
na

14. ročník trojboje přípravy a žákyň ve sportovní gymnastice žen

„BABY GYM CUP“

neděle, 16. října 2016 (HALA PLZEŇSKÁ)



Rozpis a vše o našem oddíle naleznete také na našich Internetových stránkách
www.gkvitkovice.cz