



DUO GYM CUP - ŠESTAJOVICE

gymnastická dvojčata aneb ve dvou se to lépe cvičí

DATUM: **NEDĚLE 22.1.2017**
POŘADATEL: **GT ŠESTAJOVICE, z.s**
MÍSTO: Sportovní hala Šestajovice, U Váhy 1000,
250 92 Šestajovice

I. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Přihlášky: prostřednictvím GIS, nebo na e-mail: SGsestajovice@email.cz do 18.1.2017.
- Losování: sobota 21.1.2017 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 povinna 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. Prostrná se závodí na páse 14 m.
- Startují: **dvojice dle uvedených věkových a výkonnostních kategorií.**
- Úbor: viz. družstvo, dle pravidel FIG.
- Disciplíny a obtížnost: čtyřboj, volné sestavy se skladebními požadavky, viz. rozpis strana 3-7. Platí doplňková tabulka prvků, viz. rozpis strana 9.
- Více skladebních požadavků uvedených v tabulce nelze plnit jedním prvkem.
- Časový pořad: bude upřesněn. Předběžně bude probíhat závod B dopoledne. Po vyhlášení výsledků proběhne závod skupiny A (v odpoledních hodinách).
- Nominace rozhodčích: rozdělení proběhne na poradě před závodem.





Neregistrované závodnice-kategorie B

DUO GYM CUP – GYMNASTICKÁ DVOJČATA			
Skupina mimi B		Skupina žákyně B	
KATEGORIE Mimi	KATEGORIE Mimi +	KATEGORIE Žákyně I	KATEGORIE Žákyně II
2010 a mladší	2009+2008	2007+2006	2005+2004
Čtyřboj ve dvojicích			

Registrované závodnice-kategorie A

DUO GYM CUP – GYMNASTICKÁ DVOJČATA				
Skupina mimi A		Skupina žákyně A		Skupina juniorky a ženy A
KATEGORIE Mimi	KATEGORIE Mimi +	KATEGORIE Žákyně I	KATEGORIE Žákyně II	Kategorie Juniorky a ženy
2010 a mladší	2009+2008	2007+2006	2005+2004	2003 a starší
Čtyřboj ve dvojicích				

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**.

Putovní pohár starosty obce Šestajovice získá družstvo závodnic z téže tělovýchovné jednoty s nejvyšším počtem bodů, které bude mít zastoupení ve všech skupinách. Samostatně bude vyhlášena kategorie A i kategorie B.

Registrované závodnice = registrace v systému GIS pro rok 2017.

V kategorii MIMI (2010 a mladší) je rozhodujícím faktorem výkonnost a zkušenost jednotlivých gymnastek. Kategorie B je určena pro **začínající gymnastky s minimálními zkušenostmi v závodní činnosti**. Prosíme trenéry, aby toto ustanovení respektovali.





ROZPIS ZÁVODU KATEGORIE-A REGISTROVANÉ ZÁVODNICE

KATEGORIE MIMI A

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 žíněnky.

Hodnocení: známka **D z 5 bodů**.

HRAZDA (po čelo)

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

Hodnota základní sestavy 4 body.

Ze shybu stojmo odrazem střídmonož výmyk do vzporu	1 bod
Sešín vpřed do shybu vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)	1 bod
Svis střemhlav vzadu (výdrž 2 s)	1 bod
Svis vznesmo vzadu (výdrž 2 s)	0,5 bodu
Přešvih schylmo do visu vznesmo – plynule do shybu stojmo	0,5 bodu

Bonifikace:

- Výmyk tahem 0,5 bodu
- Po visu vznesmo shyb do visu (výdrž) 0,5 bodu

Srážky:

- Chybějící výdrž (pokaždé) -0,5 bohu

LAVIČKA

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

Náskok do dřepu	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 14 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+ A

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**.

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 0,5 bodu
- Zákmih snožmo/roznožmo do stoje na rukou 0,5 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:

- Akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) 0,5 bodu
- Závěr sestavy prvkem dle FIG 0,5 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 (ve smyslu pravidel FIG) 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 - minimálně jeden s letovou fází)	1 bod

Bonifikace:

- Obrat 360° jednož (nahrazuje obrat 180°) 0,5 bodu
- Řada rondat a rychlý přemet vzad (nahrazuje závěr) 0,5 bodu

Sestava může obsahovat pouze jednu akrobatickou řadu.





KATEGORIE ŽÁKYNĚ I A

PŘESKOK

Volný přeskok dle ZP str. 31 žákyně B

BRADLA

Volná sestava se skladebními požadavky dle ZP str. 31 žákyně B., se sníženým počtem prvků.

Závodnice musí předvést min. 5 prvků obtížnosti.

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

Volná sestava se skladebními požadavky dle ZP str. 31 žákyně B

PROSTNÁ

Volná sestava se skladebními požadavky dle ZP str. 31 žákyně B

Upraven skladební požadavek na závěr sestavy: **akrobatická řada se saltem obdrží 0,5 bodu.**

KATEGORIE ŽÁKYNĚ II A

Volný čtyřboj se skladebními požadavky dle ZP str. 31 žákyně B.

KATEGORIE JUNIORKY A ŽENY A

Volný čtyřboj se skladebními požadavky dle ZP str. 31 žákyně B.



ROZPIS ZÁVODU KATEGORIE-B NEREGISTROVANÉ ZÁVODNICE

KATEGORIE MIMI B

PŘESKOK

Bedna nadél 80 ± 5cm, trampolína, žíněnky v úrovni trampolíny +10 cm strečová dopadová žíněnka. Povoleny jsou 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků. Viz. ZP základní stupeň.

1) Seskok z místa na trampolínu – přímý výskok s doskokem na žíněnku.

Hodnocení: známka **D z 5 bodů**.

HRAZDA (po čelo)

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

Hodnota základní sestavy 4,5 bodu.

Ze shybu stojmo odrazem snožmo průvlek skrčmo do svisu vznesmo	1 bod
Svis vznesmo vzadu (výdrž 2 s)	1 bod
Svis střemhlav vzadu (výdrž 2s)	1 bod
Svis vznesmo vzadu (výdrž 2s)	1 bod
Přešvih schylmo do visu vznesmo – plynule do shybu stojmo	0,5 bodu

Bonifikace:

- Po visu vznesmo shyb do visu (výdrž 2s) 0,5 bodu

Srážky:

- Chybějící výdrž (pokaždé) -0,5 bodu

LAVIČKA

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

Náskok do dřepu	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
Arabeska výdrž 2 vteřiny	1,5 bodu
4 kroky ve výponu spojitě	1 bod
Seskok přímým výskokem	1 bod

Bonifikace:

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

PROSTNÁ

Akrobatický pás 14 m. Volná sestava se skladebními požadavky. Hodnota základní sestavy 5,5 bodu.

1 řada – projít 10 m	1 bod
Arabeska	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
3 žabáky spojitě bez dotyku podložky rukou	1,5 bod
Závěr – kotoul do placky (výdrž 2 vteřiny)	1 bod

Bonifikace:

- Váha únožmo (výdrž 2 vteřiny, nahrazuje arabesku) 0,5 bodu





KATEGORIE MIMI+ B

Přeskok, hrazda, kladina 50 cm a prostná – viz. požadavky kategorie MIMI A

KATEGORIE ŽÁKYNĚ I B

Přeskok, hrazda, kladina 100 cm a prostná – viz. požadavky kategorie MIMI+ A

KATEGORIE ŽÁKYNĚ II B

Přeskok, bradla, kladina 100 cm a prostná, platí doplňková tabulka prvků.

PŘESKOK

Přeskokový stůl 110 cm. Povoleny jsou 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

1) Z rozběhu přemet vpřed nebo rondat.

Hodnocení: známka **D z 5 bodů**.

BRADLA

Sestava se skladebními požadavky.

Hodnota základní sestavy 4 body.

Výmyk tahem	0,5 bodu
Výskok skrčmo do vzporu dřepmo (bez srážky za přechod bez prvku)	0,5 bodu
Výmyk na v.ž.	1 bod
Toč vzad	1 bod
Podmet	1 bod

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

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° jednoož	1 bod
Gymnastický skok	1 bod
Akrobatický prvek dle FIG	1 bod
Váha únožmo / předklonmo	1 bod
Závěr dle FIG	1 bod

Bonifikace:

- Akro prvek dle FIG min. B (nahrazuje akro prvek dle FIG) 0,5 bodu
- Obrat 360° jednoož (nahrazuje obrat 180° jednoož) 0,5 bodu





PROSTNÁ

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

Obrat 360° jednož	1 bod
Gymnastická pasáž dálkový skok + nůžky	1 bod
Akrobatická řada rondat a rychlý přemet vzad	1 bod
Přemet vpřed	1 bod
Salto (jakékoliv)	1 bod

Bonifikace:

- Obrat jednož dle FIG B (nahrazuje obrat 360°) 0,5 bodu
- Gymnastický skok dle FIG B 0,5 bodu

Srážky:

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





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 ruku (poloha libovolná),
		Kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu
		Kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno
	Závěry	Rondat odrazem z rukou na konci kladiny
		Stoj na ruku čelně a zánožka s půlobratem vlevo (povinný seskok z kategorie mladších žákyň v ZP 2006-2009)
		Odrazem jednožal salto stranou prohnutě („arab“)
		Odrazem jednožal salto vpřed prohnutě („šprajcka“)
Gymnastické prvky	Skoky	Čertík
		Nůžky
		Skok prohnutě s obr. 180°
		Skok se skrčením přednožmo („kufr“),
	Obraty	Obrat o 180° přednožením do zanožení
		Obrat jednožal o 180°
Prostná		
Akrobatické prvky		Kotoul vpřed
		Kotoul vzad
		Stoj kotoul (bez obratu)
		Kotoul vzad do stoje na ruku
		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 druhém ročníku našeho závodu.

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

Hlavní rozhodčí: Lucie Cirkvová

