Oddíl sportovní gymnastiky TJ Sokol Bedřichov pořádá

XXI. ROČNÍK

závodu ve sportovní gymnastice

mimi žákyň, nejmladších, mladších a starších žákyň, juniorek a žen

BEDŘICHOVSKÝ JEŽEK

29. 4. 2017 v 10 hod.



Sportovní hala TJ Sokol Bedřichov, Sokolovská 122 c, Jihlava



Rozpis XXI. ročníku závodu ženských složek ve sportovní gymnastice

Bedřichovský ježek

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Pořadatel: oddíl sportovní gymnastiky TJ Sokol Bedřichov

Datum: sobota 29. 4. 2017

Místo: Sportovní hala TJ Sokol Bedřichov, Sokolovská 122c, Jihlava

Činovníci: ředitel: Ing. Martina Kráčmarová

jednatel: Anna Dvořáková, tel. 604 38 14 55

počtářská komise: Ing. Lenka Šotolová, Michal Šotola

Přihlášky: do 23. 4. 2017

Oddíly registrované pod ČGF přihlášky výhradně přes systém GIS

Oddíly neregistrované: e-mail: [ana.dvorakova@gmail.com](mailto:ana.dvorakova@gmail.com) a v kopii lenka.sotolova@volny.cz

V přihlášce uveďte jméno závodnice, rok narození, kategorii, jméno trenéra, jméno a kvalifikaci rozhodčích

Losování: bude provedeno 26. 4. 2017 v 17 hod.

Předpis: závodí se dle pravidel FIG platných od 1. 1.2017, ZP platného od 1. 1. 2013 s úpravami platnými od 1. 1. 2017 a tohoto rozpisu

Startují: jednotlivci

Startovné: 100 Kč za jednotlivce

Podmínka účasti: včas zaslaná přihláška, zdravotní prohlídka ne starší jak 1 rok nebo prohlášení rodičů o způsobilosti dítěte k závodu, průkaz pojištěnce

Rozhodčí: každý oddíl zajistí 1 rozhodčí na 4 závodnice nebo závodníky (působí po celou dobu závodu) nebo oddíl zaplatí pokutu 300 Kč za každého chybějícího rozhodčího

Úhrada: závodnice, závodníci, trenéři a rozhodčí startují na vlastní náklady

Kategorie: mimi nar. 2012 a mladší

mimi nar. 2011

kat. I. nar. 2010

kat. II. nar. 2009

kat. III. nar. 2008

kat. IV. nar. 2007

kat. V. nar. 2006 - 2005

kat. VI. nar. 2004 a st.

Omezení: v kategoriích mimi, I., II., III. může startovat z jednoho oddílu 5 závodnic

Disciplíny a obtížnost

MIMI – nar. 2012 a mladší

Lavička:

Skladební požadavky: hodnota každého 1 b., maximální hodnota D: 5 bodů

- náskok do vzporu dřepmo

- arabeska

- gymnastický skok

- 4 kroky ve výponu spojitě

- seskok přímým výskokem

Prostná: pás cca 12 m

Skladební požadavky: hodnota každého 1 b., maximální hodnota D: 5 bodů

- široký sed roznožný, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem (placka)

- arabeska

- akrobatický prvek

- stoj na lopatkách, paže na zemi, výdrž

- gymnastický skok

Známka E vždy z 10 b.

MIMI - nar. 2011

Lavička: Lavička:

Skladební požadavky: hodnota každého 1 b., maximální hodnota D: 5 bodů

- min. 1 řada

- náskok do vzporu dřepmo

- arabeska nebo váha

- gymnastický skok

- akrobatický prvek

Prostná: pás cca 12 m

Skladební požadavky: hodnota každého 1 b., maximální hodnota D: 5 bodů

- min. 1 řada

- široký sed roznožný, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem (placka)

- arabeska nebo váha

- gymnastický skok

- akrobatický prvek

Známka E vždy z 10 b.

KATEGORIE I. – nar. 2010 + KATEGORIE II. – nar. 2009

Kladina nízká – 40 cm: volná sestava se skladebními požadavky

každý skladební požadavek + 0,50 b., maximální hodnota 2,5 b.

- max. 2 řady

- váha (arabeska, únožmo )

- kotoul (libovolný i s přehmatem)

- gymnastický skok

- obrat libovolný

Prostná - pás 12 m: volná sestava se skladebními požadavky

každý skladební požadavek + 0,50 b., maximální hodnota 2,5 b.

- max. 2 řady

- akrobatický prvek vpřed (stranou)

- akrobatický prvek vzad

- vazba 2 gymnastických skoků

- obrat jednonož 360 nebo skok s obr. 360

nebudou uplatňovány srážky za skladbu sestavy, platí Doplňková tabulka prvků ZP platného od 1. 1. 2017

Hodnota

Známka D: 2,5 b. za skladební požadavky + 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru

Známka E: 5 prvků a více: bez srážky

4 prvky: neutrální srážka 2 body

3 prvky: neutrální srážka 4 body

2 prvky: neutrální srážka 6 bodů

1 prvek: neutrální srážka 8 bodů

KATEGORIE III. – nar. 2008 + KATEGORIE IV. – nar. 2007

Kladina - výška 120 cm: volná sestava se skladebními požadavky

každý skladební požadavek + 0,50 b., maximální hodnota 2,5 b.

- gymnastický skok s rozsahem 180°

- akrobatický prvek

gymn - jiný akrobatický prvek

- obrat jednonož 360°

- závěr prvkem (DT) 0,30 b.

prvkem prvkem A (FIG) 0,50 b.

prvkem B 0,80 b.

Prostná - pás 12 m, možný hudební doprovod: volná sestava se skladebními požadavky

každý skladební požadavek požadavek + 0,50 b., maximální hodnota 2,5 b.

- pasáž/vazba dvou různých prvků, z nichž jeden musí být odrazem jednonož s rozsahem 180° v bočném roznožení

- obrat jednonož min.360°

- akrobatický prvek vpřed (stranou)

- akrobatický prvek vzad

- akrobatická řada dvou různých prvků (alespoň jeden s letovou fází/

nebudou uplatňovány srážky za skladbu sestavy, platí Doplňková tabulka prvků ZP platného od 1. 1. 2017

Známka D: 2,5 b. za skladební požadavky + 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru

Známka E: 8 prvků a více: bez srážky

6 prvků: neutrální srážka 2 body

5 prvků: neutrální srážka 4 body

4 – 3 prvky: neutrální srážka 6 bodů

1 – 2 prvky: neutrální srážka 8 bodů

KATEGORIE V. - nar. 2006 - 2005

Kladina: dle ZP platného od 1. 1. 2013 – žákyně B

Prostná: pás 12 m, dle ZP platného od 1. 1. 2013 – žákyně B

srážky za chyby v provedení a umělecký projev dle Pravidel FIG platných od 1. 1. 2017,

platí doplňková tabulka prvků ZP platného od 1. 1. 2013

KATEGORIE VI. – juniorky a ženy - (nar. 2004 a starší)

Kladina: stejné jako kat. V. – starší žákyně

Prostná: stejné jako kat. V. – starší žákyně

Předběžný časový program:

8,30 – 9,15 prezentace

8,45 – 9,45 rozcvičení kat. MIMI, kat. I. a II.

9,30 porada rozhodčích a trenérů

9,50 nástup, zahájení závodu

10,00 – 12,00 závod

12,00 – 12,30 vyhlášení výsledků MIMI, kat. a II.

12,30 – 13,30 rozcvičení kat. III., IV. a V.

13,30 – 14,30 závod

14,30 – rozcvičení a závod kat. VI.

Časový rozvrh bude upraven podle počtu přihlášených závodnic.

Firma GYM- sport Vám ve Sportovní hale nabídne:

Gymnastické závodní a tréninkové dresy

Tréninkové legíny všech délek a velikostí (krátké, tříčtvrteční a dlouhé) z kvalitní strečové a ekologické bavlny.

Vše za skvělé ceny nejen pro malé začínající gymnastky a gymnasty, ale i pro zkušené závodnice a závodníky.