



# ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ

pořádá

gymnastické závody  
O POHÁR STAROSTKY MĚSTA FRÝDLANT n. O.



7.prosince 2019

## Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **7.12.2019 - sobota**

Místo: Tělocvična Gymnázia, nám. T. G. Masaryka 1260, 739 11 Frýdlant n. Ostravicí

Činovníci:

ředitel závodu:	Ing. Otakar Galas Ph.D.
Tajemník:	Ing. Lucie Gellertová
Ved. počtářské komise	Tomáš Galas
Technické zabezpečení:	Jiří Galas
Vedoucí nástupu:	Petra Čiháková

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 24. listopadu 2019,**  
zasílejte na e – mail: [gymnastika.sgm@gmail.com](mailto:gymnastika.sgm@gmail.com),  
Gellertová - telefon: 776 285 697

Startovné: **150,- Kč za závodnici**

Podmínka účasti:

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

Ubytování: bude zabezpečené na požádání (nejpozději do 14. 11. 2019)

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnice po celou dobu závodu  
**(v opačném případě zaplatí oddíl pokutu 1000,- Kč)**

Závodní kancelář: bude otevřena od 7:30 hodin

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy

## Technická ustanovení

**Dvojboj**

- 1. kat.** – lavička, prostná,
- 2. kat.** – lavička, prostná,
- 3. – 4. kat.** – přeskok, kladina – 125 cm, prostná
- 5. kat.** – přeskok, kladina – 125 cm, prostná

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.  
D ... 0,4 b.

### Neutrální srážka za krátkou sestavu

<u>1. kategorie :</u>	<u>2. kategorie :</u>	<u>3.-5. kategorie :</u>
5 a více prvků ..... 0,0 bodů	6 a více prvků ..... 0,0 bodů	7 a více prvků ..... 0,0 bodů
4 prvky 2,0 body	5 - 4 prvky 2,0 body	6 prvků 2,0 body
3 prvky 4,0 body	3 prvky 4,0 body	5 prvků 4,0 body
2 prvky 6,0 bodů	2 prvky 6,0 bodů	4 - 3 prvky 6,0 bodů
1 prvek 9,0 bodů	1 prvek 9,0 bodů	2 - 1 prvek 8,0 bodů

### Technický rozpis:

<u>Kategorie:</u>	1. kategorie - mimina	roč. 2013 a ml.
	2. kategorie - začínající žákyně	roč. 2012 – 2011 (pokud nemají splněný VS1)
	3. kategorie - mladší žákyně	roč. 2010-2009
	4. kategorie - žákyně	roč. 2008 – 2007
	5. kategorie - juniorky a ženy	roč. 2006 a starší

### Kategorie: 1. (roč. 2013 a ml.)

#### LAVIČKA :

<i>SP:</i>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

#### PROSTNÁ:

<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

### Kategorie: 2. (2012-2011)

#### LAVIČKA :

<i>SP:</i>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

**PROSTNÁ:**

SP:	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

**Kategorie: 3.****roč. 2010-2009****PŘESKOK:**

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žíněnku 20 cm

**nebo**

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

V případě provedení kotoulu letmo max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

V případě provedení salta skrčmo max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

**KLADINA :***výška 125 cm*

SP:	1. gym.skok v bočním roznožení 180	0,5 b.
	2. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	4. akr. prvek	0,5 b.
	5. závěr: štika ( <i>nezapočítá se do počtu prvků</i> )	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

**PROSTNÁ:***pás: 12 m, hudební doprovod*

SP:	1. gymnastická pasáž (2 různé gym. skoky odrazem z 1 nohy)	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 ( <i>min. 1 prvek s LF</i> )	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

**Kategorie : 4.****roč. 2008 - 07****PŘESKOK:**

SP: přeskokový stůl výška 115 cm

**V případě provedení:**

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

**KLADINA :***výška 125 cm*

SP:	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.

<b>PROSTNÁ:</b>	<i>pás 12m, hudební doprovod</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 ( <i>min. 1 prvek s LF</i> )	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

**Kategorie : 5. roč. 2006 a starší**

**PŘESKOK:**

*SP:* přeskokový stůl výška 125 cm

**V případě provedení:**

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

**KLADINA :**

*výška 125 cm*

<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:**

*pás 12m hudební doprovod*

<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 ( <i>min. 1 prvek s LF</i> )	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

**Časový rozpis:**

Pátek 6.12.2018:	16:00 – 19:00	volný trénink
Sobota 7.12.2018	7:30	otevření tělocvičny
	7:30 – 8:45	volné rozcvičení
	8:00 - 8:30	<b>prezentace</b>
	8:45	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. sledu
	9:25	nástup 1. sledu
	<b>9:30</b>	<b>zahájení závodu</b>

**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*