



Gymnastický klub - Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá
tradiční závod

MIKULÁŠSKÝ DVOJBOJ



30. LISTOPADU 2019

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: T. J. Sokol Kopřivnice - Gymnastický klub

Datum: **30. 11. 2019 - sobota**

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

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

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 23. listopadu 2019**, prostřednictvím GIS,
Případně na e – mail: gkkopr@seznam.cz, Rýparová D. - telefon: 731 484 185

Startovné: **150,-** Kč za závodnici

Omezení: **5 závodnic/kategorie a max. 15 závodnic/klub**
V případě neobsazení kategorie možno dohodou (po uzávěrce)

Podmínka účasti:

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

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovaná rozhodčí na 5 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 čertice“**

Technická ustanovení

Dvojboj kladina /lavička - prostná

Startují: jednotlivkyňe podle vypsanych kategorií

Hodnocení: dle tohoto rozpisu, aktuálních pravidel FIG a ZP s úpravami od 1.1.2019
(včetně doplňkové tabulky pro všechny mimo 3. kategorii)
nebude uplatňována srážka za skladbu sestavy a umělecký dojem

Hodnota obtížnosti prvků - známka D: (FIG + doplňková tab. prvků)

prvky A ... 0,1 b. - B ... 0,2 b. - C ... 0,3 b. atd.

Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice.

Technický rozpis:

Kategorie:

- | | | |
|----------------|-------------------|--|
| 1. kategorie - | mimina | roč. 2013 - 2016 |
| 2. kategorie - | začínající | roč. 2013 a 2012 |
| 3. kategorie: | II. liga | 8 let a starší / ZP dle juniorek B (gymn.pás) |
| 4. kategorie: | IV. liga | 7 - 12 let- dle ZP str. 51 |
| 5. kategorie: | V. liga | 7 - 10 let- dle ZP str. 50 - hudební doprovod povolen |
| 6. kategorie: | domáci | roč. 2010 a 2012 |

Kategorie: 1. roč. 2013 – 2016

- LAVIČKA:** volná sestava s povinnými prvky – hodnota základní sestavy **D = 4,00 body**
1. 2 řady - 1 bod
 2. rovnovážný gym. prvek (výdrž 2 vt.) - 1 bod
 3. gymnastický skok - 1 bod
 4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy) - 1 bod
- bonifikace:** *rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy + 0,5 bodu*
(nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý)

- PROSTNÁ:** volná sestava s povinnými prvky – hodnota základní sestavy **D = 4,00 body**
1. 1 řada (**projít 10 m**) - 1 bod
 2. rovnovážný gym. prvek (výdrž 2 vt.) - 1 bod
 3. gymnastický skok – 1 bod
 4. kotoul vpřed a spojitě přímý skok - 1 bod
- bonifikace:** *váha předklonmo 135°/ únožmo (výdrž 2 vt.) + 0,5 bodu*
(nahrazuje požadavek rovnovážný gym. prvek)

Kategorie: 2. roč. 2012 a 2013 (+ kat.6)

- KLADINKA:** 40 cm, šířka 12 cm -volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy **D =5,00 bodů**
1. 2 řady - 1 bod
 2. gymnastický skok - 1 bod
 3. akro prvek - 1 bod
 4. váha předklonmo či únožmo s držením - výdrž 2vt. - 1 bod
 5. obrat 180° ve výponu na obou nohách - 1 bod
- bonifikace:** *akro prvek dle FIG + 0,5 bodu* (nahrazuje akro prvek),
obrat 180° ve výponu na jedné noze + 0,5 bodu (nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

- PROSTNÁ:** volná sestava s povinnými prvky – hodnota základní sestavy **D =5,00 bodů**
1. 2 řady - 1 bod
 2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod
 3. váha předklonmo či únožmo - výdrž 2vt. - 1 bod
 4. přemet stranou - 1 bod
 5. vazba kotoul a gymnastický skok - 1 bod
- bonifikace:** *spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných + 0,5 bodu*
obrat jednož 360° + 0,5 bodu

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsanych či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků. Zámka Emax pro obě kategorie je 10 bodů.

Časový rozpis:

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

Rozlosování a upravený časový rozpis dle přihlášených závodnic bude zveřejněn nejpozději ve středu 27. 11. 2019



Srdečně zvou pořadatelé

