TJ Gymnastika Děčín

 pořádá závod

 **Velikonoční dvojboj o „ Děčínského medvěda“** 
 **4. dubna 2020**

**Všeobecná ustanovení**Pořadatel: TJ Gymnastika Děčín

Datum: 4.4.2020 - sobota

Místo: Tělocvična sportovní gymnastiky Riegrova 1352/10 Děčín 2

Přihlášky: uzávěrka příhlášek 29.3. 2020,na e-mail: lucie.makalova@centrum.cz

Telefon: 731 183 333 Cardová Pavlína

Startovné: 150,- Kč za závodnici

Podmínka účasti: - včas zaslaná přihláška
 - rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu
 - zdravotní průkaz pojištěnce pro závodnici

**Technická ustanovení**Dvojboj: kladina­­­/ lavička - prostná

Startují: jednotlivkyně podle vypsaných kategorií

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

**Hodnoty obtížnosti prvků - známka D**:( FIG + doplňková tabulka prvků)

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

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

**Technický rozpis**
**Kategorie:**
 1. kategorie - mimina roč. 2014 - 2017
 2. kategorie - začínající roč. 2014 - 2013

**Kategorie: 1. roč. 2014-2017**

**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**. pomalý kotoul vpřed - 1 bod
bonifikace: rychlý kotoul vpřed + 0,5 bodu
 (nahrazuje požadavek pomalý kotoul vpřed)

**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. 2014 - 2013**

**Kladinka**: 60cm, šířka 10cm - 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 2 vt. - 1 bod
 **4.** přemet stranou/kotoul - 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 povinnýmí prvky - hodnota základní sestavy D-5,00 bodů **1**. 2 řady - 1 bod **2**. gymnstický skok odrazem jedné nody - 1 bod  **3**. váha předklonmo či únožmo - výdrž 2 vt. - 1bod **4**. přemet stranou
 **5**. vazba kotoul a gymnastický skok - 1bod
bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných +0,5 bodu, obrat jednonož 360° + 0,5 bodu

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsaných či bonifikovaných požadavků , nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků. Známka E max. pro obě kategorie je 10 bodů.

**Časový rozpis:**

 9:00 otevření tělocvičny
 9:00 - 11:00 volné rozcvičení
 9:00 - 10:00 prezentace všech kategorií
 9:30 porada trenérů a rozhodčí
 11:00 nástup a zahájení 1. sled

Rozlosování a upravený časový rozpis dle přihlášených závodnic bude zveřejněn ve středu 1.4. 2020