**Litoměřický Kalich**

Termín: 25.4.2020 sobota - závodí kategorie VS4, VS5, VS6, VS7, VS8, VS9

 26.4.2020 neděle - závodí VS0, VS1, VS2, VS3

Ředitelka závodu: Blanka Michalková, dotazy na ltrampoliny@gmail.com

Místo konání: tělocvična SPGŠ Litoměřice, Komenského 754/3, Litoměřice

Závodí se:

* Skoky na trampolíně synchrony (stejného i smíšeného pohlaví v dané kategorii)
* Litoměřický trojboj – skoky na trampolíně, akrobacie, přeskok (bez finále)

Kategorie:

* Skoky na trampolíně synchrony (stejného pohlaví i smíšené v dané kategorii)
	+ VS0 (jedna povinná sestava)
	+ VS1 (jedna povinná sestava)
	+ VS2 (jedna povinná sestava)
	+ VS3 (sestava1 a sestava2)
	+ VS4 (sestava1 a sestava2)
	+ VS5 (sestava1 a sestava2)
	+ VS6 (sestava1 a sestava2)
	+ VS7 (sestava1 a sestava2)
	+ VS8 (sestava1 a sestava2)
	+ VS9 (sestava1 a sestava2)
* Litoměřický trojboj (bez finále):
	+ - * + TRA -Skoky na trampolíně jednotlivci
				+ AKR -Akrobacie na airtracku (rozměry 12x0,3x2)
				+ PRS - Přeskok

Kategorie:

* + VS0 dívky
	+ VS0 chlapci
	+ VS1 dívky
	+ VS1 chlapci
	+ VS2 dívky
	+ VS2 chlapci
	+ VS3 dívky
	+ VS3 chlapci
	+ VS4 dívky
	+ VS4 chlapci
	+ VS5 dívky
	+ VS5 chlapci
	+ VS6 dívky
	+ VS6 chlapci
	+ VS7 dívky
	+ VS7 chlapci
	+ VS8 dívky
	+ VS8 chlapci
	+ VS9 dívky
	+ VS9 chlapci

Závodní sestavy:

* VS0
	+ - * + TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
	+ AKR – sestava I. (viz příloha)
	+ PRS – povinný skok I. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
		- * VS1
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava I. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok I. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS2
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava I. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok I. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS3
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava II. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok II. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS4
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava II. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok II. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS5
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava II. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok II. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS6
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava III. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok III. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS7
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava III. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok III. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS8
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava III. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok III. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový
			* VS9
				+ TRA - (sestava1 a jedna volná, viz příloha)
				+ AKR – sestava III. (viz příloha)
				+ PRS – povinný skok III. (viz příloha) a volný skok z minitrampolíny bezdotykový

Startovné: Synchronní pár 100,- Kč

 Závodník trojboje 150,- Kč

Termín přihlášek je do 22.3.2020 (přihlaste počet závodníků v dané kategorii), časový program bude vytvořen na základě těchto přihlášek. Jmenovitý seznam přihlášek je do 15.4.2020 na: <https://www.trampolinescore.com/>.

Ubytování: Jana Štefaniková ( telefon: +420 606 630 205, email: stefanikovaj@seznam.cz)

Závodní oblečení: Chlapci – gymnastické šortky nebo šponovky s přiléhavým tílkem

 Dívky – dres (jsou umožněny šortky gymnastické nebo jednobarevné legíny)

 U smíšených synchronů nevyžadujeme stejný úbor.

Rozhodčí: Oddíl vysílá 1 rozhodčího na každý den konání závodu.

Trampolína 6 rozhodčích - vrchní rozhodčí, 2 provedení, 1 obtížnost, 1 ToF - synchro, 1 HD

Přeskok 2 rozhodčí

Akrobacie 2 rozhodčí

**Vítězem trojboje**: Vítězné pořadí je určeno součtem umístění z každé disciplíny skoky na trampolíně jednotlivci, akrobacie a přeskok. Při shodě je upřednostněn výsledek z trampolíny, pak akrobacie a nakonec přeskok. První tři dostanou diplom, medaili a cenu, ostatní účastníci obdrží účastnický diplom a drobnou cenu.

**Vyhodnotí se i jednotlivé disciplíny.** Ohodnoceni jsou první tři.

**Sestavy**

**Skoky na trampolíně**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VS0**  | **Ko** |  | **VS5-sestava1** | **KO** |
| 1 | Roznožka | -- ˄ | 0 |  | 1 | Celý vrut | -2 | 0,2 |
| 2 | Skrčka | --O | 0 |  | 2 | skrčka | --O | 0 |
| 3 | Schylka | -- ˂ | 0 |  | 3 | ½ vrut do sedu | 1S | 0,1 |
| 4 | Sed | --S | 0 |  | 4 | Vztyk s ½ vrutem | S1 | 0,1 |
| 5 | Vztyk | S-- | 0 |  | 5 | ½ vrut | -1 | 0,1 |
| 6 | Roznožka | -- ˄ | 0 |  | 6 | roznožka | --˄ | 0 |
| 7 | Skrčka | --O | 0 |  | 7 | ½ vrut na břicho | B11 | 0,2 |
| 8 | Schylka | -- ˂ | 0 |  | 8 | Vztyk  | F1 | 0,1 |
| 9 | Sed | --S | 0 |  | 9 | schylka | --˂ | 0 |
| 10 | Vztyk | S-- | 0 |  | 10 | Salto vpřed schylmo | F4 ˂  | 0,6 |
| **Celkem** |   | **Ko** | **0** |  |
|  |  |  |  |  | **Celkem** |   | **Ko** | **1,4** |
| **VS1** | **Ko** |  |  |  |  |  |
| 1 | Schylka | -- ˂ | 0 |  | **VS6–sestava1** | **Ko** |
| 2 | Sed | --S | 0 |  | 1 | Salto vzad skrčmo | B4O | 0,5 |
| 3 | vztyk | S-- | 0 |  | 2 | skrčka | --O | 0 |
| 4 | Skrčka | --O | 0 |  | 3 | Barani skrčmo | F41O | 0,6 |
| 5 | ½ vrut  | -1 | 0,1 |  | 4 | Roznožka | --˄ | 0 |
| 6 | Roznozka | -- ˄ | 0 |  | 5 | Salto do sedu  | 4OS | 0,5 |
| 7 | ½ vrut do sedu | 1 | 0,1 |  | 6 | Vztyk s ½ vrutem | S1 | 0,1 |
| 8 | Klek (na4) | 1- | 0,1 |  | 7 | ½ vrut | -1 | 0,1 |
| 9 |  Leh na břicho | -- | 0 |  | 8 | schylka | ˂ | 0 |
| 10 | Vztyk | 1- | 0,1 |  | 9 | ¾ vpřed (letka) | F3 / | 0,3 |
| **Celkem** |   | **Ko** | **0,4** |  | 10 | Vztyk  | F1 | 0 |
|  |  |  |  |  | **Celkem** |   | **Ko** | **2,3** |
| **VS2** | **Ko** |  |  |  |  |  |
| 1 | Schylka | -- ˂ | 0 |  | **VS7–(D1) sestava1** | **KO** |
| 2 | Sed | --S | 0 |  | 1 | Salto vzad rovně | 4/ | 0,6 |
| 3 | Ze sedu do sedu | S1S | 0,1 |  | 2 | Roznožka | --˄ | 0 |
| 4 | Ze sedu na břicho | 1- | 0,1 |  |
| 5 | Vztyk | 1- | 0,1 |  | 3 | Salto vzad schyl. | 4 ˂ |      0,6 |
| 6 | Skrčka | -- O | 0 |  | 4 | Barani schylmo | 41 ˂ |      0,6 |
| 7 | ½ vrut  | -1 | 0,1 |  | 5 | ½ vrut | -1 | 0,1 |
| 8 | Roznožka | ˄ | 0 |  | 6 | Skrčka | --O | 0 |
| 9 |  Leh na záda | 1- | 0,1 |  | 7 | Salto vzad skrčmo | 4O | 0,5 |
| 10 | Vztyk | 1- | 0,1 |  | 8 | schylka | -- ˂ | 0 |
| **Celkem** |   | **Ko** | **0,6** |  | 9 | ¾ vpřed “letka” | 3 | 0,3 |
|  |  |  |  |  | 10 | Vztyk nebo “baby ball ⃰out” + bonus 0,5b\* | 11 n. | 0,2 |
| **VS3–sestava1** | **Ko** |  | 51O | n. 0,7\* |
| 1 | Leh na břicho | F1- | 0,1 |  | **Celkem** |   | **KO** | **2,9** |
| 2 | Vztyk | B 1- | 0,1 |  |   |   | **KO ⃰** | **3,6\*** |
| 3 | Roznožka | ˄ | 0 |  |  |  |  |  |
| 4 | Sed | S-- | 0 |  | **VS8– (D2) 1sestava** | **KO** |
| 5 | Vztyk | -- | 0 |  |
| 6 | ½ vrut | -1 | 0,1 |  | 1 | Salto vzad rovně A | 4/ | 0,6 |
| 7 | Skrčka | --O | 0 |  | 2 | Barani rovně A | 41/ | 0,6 |
| 8 | Schylka | --˂ | 0 |  | 3 | Roznožka | --˄ |      0,0 |
| 9 | Leh vzad | B1- | 0,1 |  | 4 | Salto vzad schyl.B | 4 ˂ |      0,6 |
| 10 | Vztyk | F1- | 0,1 |  | 5 | Barani schylmo | 41 ˂ | 0,6 |
| **Celkem** |   | **Ko** | **0,5** |  | 6 | Skrčka | --O | 0 |
|  |  |  |  |  |
| **VS4–sestava1** | **Ko** |  | 7  | Barani skrčmo ⃰ | 41O | 0,6 |
| 1 | ½ vrut na břicho | B11 | 0,2 |  | 8 | Salto vzad skrčmo | 4O | 0,5 |
| 2 | Vztyk | B1- | 0,1 |  | 9 | ¾ vpřed “letka” | 3 | 0,3 |
| 3 | Roznožka | --˄ | 0 |  | 10 | “Baby ballout” C  | 51O | 0,7 |
| 4 | Sed | S-- | 0 |  | **Celkem** |   | **KO** | **4,5** |
| 5 | Ze sedu ½ do se. | S1S | 0,1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Vztyk s ½ vrutem | S1 | 0,1 |  | **VS9–sestava1 (D3)** | **Ko** |
| 7 | Skrčka  | --O | 0 |  | 1 | ¾ salta vzad s ½ vrutem  | 31/ | 0,4 |
| 8 | Schylka | --˂ | 0 |  | 2 | “Baby ball out” C | 51O | 0,7 |
| 9 | Leh vzad | B1- | 0,1 |  | 3 | Roznožka | --˄ | 0 |
| 10 | Vztyk | F1 | 0,1 |  | 4 | Barani skrčmo C | 41O | 0,6 |
| **Celkem** |   | **Ko** | **0,7** |  | 5 | Salto vzad  C | 4O | 0,5 |
|  |  |  |  |  | 6 | Schylka | -- ˂ | 0 |
|  |  |  | 7 | Barani schyl. B | 41 ˂ | 0,6 |
|  |  |  |  |  | 8 | Salto vzad B | 4 ˂ | 0,6 |
|  |  |  |  |  | 9 | Barani rovně  A | 41/ | 0,6 |
|  |  |  |  |  | 10 | Salto vzad A | 4/ | 0,6 |
|  |  |  |  |  | **Celkem** |   | **KO** | **4,6** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 







 





Sestava trvá maximálně 60 vteřin a může být doplněna bonifikovanými prvky, které cvičenec zacvičí s jistotou do konce časového limitu.

Sestava je hodnocena podle gymnastických pravidel dvěma rozhodčími (průměrná známka za provedení + obtížnost).

 **Přeskok**

 S přeskokovým nářadím (4-dílná molitanová bedna našíř). Výšku nastavuje trenér, který dává záchranu.

Povinný přeskok VS0, VS1, VS2, VS3



Povinný přeskok VS4, VS5, VS6



Povinný přeskok VS7, VS8, VS9



Volný přeskok (motýlková trampolína + doskoková žíněnka)