## **R O Z  P I S**

### P ř e b o r u m ě s t a O s t r a v y

**jednotlivkyň a jednotlivců**

**ve sportovní gymnastice**

**pro rok 2 0 2 0**

###### O s t r a v a - 25. 4. 2020

**A) Všeobecná ustanovení:**

**1.** **Pořadatel:** GK Vítkovice, z. s.

**2.** **Datum:** sobota 25. 4. 2020

**3.** **Místo:**  Tělocvična GK Vítkovice,

ul. 29. dubna 259/33, Ostrava- Výškovice

**4.** **Činovníci závodu:** ředitel závodu Ing. Josef Bučko

jednatel Mgr. Monika Prutkayová

hlavní rozhodčí Mgr. Hana Nováková

František Adamovič

zástupce MěSK Ing. Josef Bučko

**5.** **Přihlášky:** **UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK – 19. 4. 2020**

Přihlášky zasílají oddíly prostřednictvím GIS:

**6.** **Losování:** proběhne ve středu 22. 4. 2020

**7.** **Cestovné:** závodnice a trenéři na vlastní náklady.

**8.** **Závodní kancelář:** Bude otevřena v místě konání závodů 25. 4. 2020 od 7.30 hod.

**B) Technická ustanovení:**

**9.** **Předpis:** Závodí se dle pravidel F.I.G. platných od 1. 1. 2017, Závodního programu ženských složek ČGF, vydání platné od 1. 1. 2019, Závodního programu mužských složek ČGF, vydání platné od 31. 1. 2016 (oprava

ze dne 16. 3. 2017), platného Soutěžního a Disciplinárního řádu ČGF a tohoto rozpisu.

**10.** **Startují:** Volné sestavy se SP:

1. začínající žákyně A roč. 2015 a ml. viz níže

roč. 2014 – stejné požadavky, ale každý ročník hodnocený zvlášť

2. začínající žákyně B roč. 2013 - 2011 viz níže

pro všechny ročníky stejné požadavky, každý ročník hodnocený zvlášť

3. mládež – dívky roč. 2010 a st. viz níže

4. začínající žáci A roč. 2013 a ml. viz níže

5. začínající žáci B roč. 2010 a ml viz níže

Kategorie dle ZP:

6. Linie A (dívky) VS 0 (7-8let), VS 1 (7-8let), VS 2 (8-10let), VS 3 (9-12let), VS 4 (10-14let)

7. Linie B (dívky) VS 0 (9+), VS 1 (9+), VS 2 (11+), VS 3 (13+), VS 4 (9-12let), VS 5 (12-14let)

VS 6 (15+)

8. Linie C (dívky) VS 3 (9-10let), VS 4 (11-12let), VS 5 (13-14let), VS 6 (15+)

9. Nejmladší žáci 7 – 9 let

10. Mladší žáci do 11 let

11. Starší žáci do 14 let

**1) Začínající žákyně A:** dvojboj lavička, prostná

lavička: volná sestava se SP

1. gymnastický skok A 0,5 b.
2. prvek blízký lavičce 0,5 b.
3. chůze ve výponu min. 3 kroky 0,5 b.

prostná: volná sestava se SP

1. gymnastický skok A 0,5 b.

2. akrobatický prvek 0,5 b.

3. stoj na lopatkách (svíčka) – výdrž 2s 0,5 b.

hodnocení: známka E z 10,00 bodů

krátká sestava: 4 prvky a více 10,00 b.

3 prvky - 2,00 b.

2 prvky - 4,00 b.

1 prvek - 6,00 b.

stoj na lopatkách je SP (nepočítá se mezi prvky)

do známky D se započítává hodnota max. 4 prvků + hodnota povinných požadavků

**2) Začínající žákyně B:** trojboj přeskok, kladina nízká - 100cm, prostná

přeskok: VS 0 (z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes překážku 60 cm

na žíněnku 20 cm)

kladina: volná sestava se SP (100cm)

1. kotoul v libovolném provedení 0,5 b.
2. gymnastický skok A 0,5 b.
3. obrat 180° ve výponu (snožmo nebo jednonož) 0,5 b.

prostná: volná sestava se SP

1. gymnastická pasáž 0,5 b.
2. gymnastický obrat 180° jednonož 0,5 b.
3. akrobatický prvek s průchodem stojem na rukou 0,5 b.

hodnocení: známka E z 10,00 bodů

krátká sestava: 5 prvků a více 10,00 b.

4 prvky - 2,00 b.

3 prvky - 4,00 b.

2 prvky - 6,00 b.

1 prvek - 8,00 b.

do známky D se započítává hodnota 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru + hodnota

povinných požadavků

**Platí doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG.**

**3)** **Mládež – dívky:** dvojboj výběr libovolných dvou nářadí (vložený závod pro začínající závodnice r. 2010 a st.)

bradla **–** kladina, bradla – prostná nebo kladina - prostná

bradla: volná sestava s min. 2 prvky (včetně prvků silové sestavy)

1. prvek 0,5 b.
2. prvek 0,5 b.

kladina: volná sestava se SP

1. akrobatický prvek 0,5 b.
2. gymnastický prvek 0,5 b.

prostná: volná sestava se SP

1. akrobatický prvek 0,5 b.
2. gymnastický skok 0,5 b.

hodnocení: výchozí známka 10,00 bodů

výsledná známka = 10,00 – součet srážek

známka D max. 1bod, hodnota prvků se do známky D nezapočítává

**Platí doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG.**

**4)** **Začínající žáci A:** trojboj prostná, přeskok, kruhy

prostná: volná sestava se SP

1. rovnovážný prvek 0,5 b.
2. kotoul 0,5 b.
3. výskok s obr. 180° 0,5 b.

přeskok: z rozběhu výskok do dřepu na bednu (80 cm) a rovný seskok

kruhy: povinná sestava

1. shyb 0,5 b.

2. zvolna sešin do svisu přednos (výdrž 2 s) 0,5 b.

3. zvolna svis vznesmo 0,5 b.

4. svis střemhlav, svis vznesmo 0,5 b.

5. kmihem podmetmo zákmih – předkmih – zákmih - seskok 0,5 b.

**5)** **Začínající žáci B:** trojboj prostná, přeskok, kruhy

prostná: volná sestava se SP

1. rovnovážný prvek 0,5 b.
2. kotoul vzad 0,5 b.
3. výskok s obr. 180° 0,5 b.

přeskok: z rozběhu výskok do dřepu na bednu (80 cm) a rovný seskok

kruhy: povinná sestava

1. shyb 0,5 b.

2. zvolna sešin do svisu přednos (výdrž 2 s) 0,5 b.

3. zvolna svis vznesmo 0,5 b.

4. svis střemhlav, svis vznesmo 0,5 b.

5. kmihem podmetmo zákmih – předkmih – zákmih - seskok 0,5 b.

**6)** **Mladší žáci:**  trojboj prostná, přeskok, kruhy

obsah sestav viz začínající žáci B

**Hodnocení všech tří kategorií chlapců:** výchozí známka 10,00 bodů

výsledná známka = 10,00 – součet srážek

v případě chybějícího požadavku se od výsledné známky odečte jeho hodnota

**11. Podmínky účasti:** Včas zaslaná přihláška, registrační průkaz ČGF nebo průkaz jiné tělovýchovné organizace s datem narození a fotkou, průkaz zdravotní pojišťovny, potvrzení o dobrém zdravotním stavu (nemusí být od sportovního lékaře)

**12. Startovné:** 200,- Kč za závodnici nebo závodníka

**13. Úbor:** dle pravidel FIG a Soutěžního řádu ČGF

**14. Námitky:** Námitky technického rázu dle pravidel FIG a Soutěžního řádu ČGF. Námitky vůči výsledné známce nejsou povoleny.

**15. Časový program:** neděle 25. 4. 2020

7,30 – 7,45 prezence

7,50 porada trenérů

8,00 porada rozhodčích

8,00 – 8,24 organizované rozcvičení I. sledu (kategorie 1. a 2.)

bude upřesněno podle počtu přihlášených

8,25 – 8,30 nástup I. sledu

8,30 – 9,30 závod I. sledu

10,00 – 10,10 vyhlášení výsledků I. sledu

Další kategorie budou následovat podle počtu přihlášených – časový plán bude upřesněn 23. 4. 2020

na [www.gkvitkovice.cz](http://www.gkvitkovice.cz) včetně rozcvičení jednotlivých kategorií.

**16. Hudba:** Hudební doprovod ve formátu mp3 prosíme nahrát na adresu:

<http://www.meteolog.cz/gymnastika/2020/mestsky_prebor/upload.php>

nejpozději do 22. 4. 2020. Závodnice musí mít s sebou i USB flash disk.

**17. Ceny:** jednotlivci a jednotlivkyně na 1. místě v kategoriích obdrží pohár, medaili a titul Přeborník města Ostravy.

jednotlivci a jednotlivkyně na 2. a 3. místě v kategoriích obdrží medaile a diplom.

**C. Nominace rozhodčích:** hlavní rozhodčí: Mgr. Hana Nováková (dívky)

František Adamovič (hoši)

rozhodčí: každý zúčastněný oddíl zajistí minimálně 3 rozhodčí