

Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod

nejen pro začínající závodnice

Brnkačka 2022



30. dubna 2022

Všeobecná ustanovení

- Pořadatel: Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice
- Datum: **sobota 30. dubna 2022**
- Místo: Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
- Přihlášky: prostřednictvím GISu **do 20. 4. 2022**, neregistrované na gkkopr@seznam.cz
Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i před uzávěrkou, pokud dojde k naplnění kapacity závodu, také si vyhrazuje právo nepřijmout další po naplnění kapacity – info ☎ 731 484 185
- Hudeb. doprovod: nahrát přes GIS do 20.4.2022, případně v přihlášce uvést „BEZ DOPROVODU“
- Rozhodčí: Přihlášený oddíl je povinen zajistit 1 rozhodčí na každých započatých 8 závodnic
Rozhodčí je povinna rozhodovat po celou dobu závodu. Při nesplnění požadovaného počtu rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 500,- Kč za chybějící rozhodčí. V přihlášce uvádějte: jméno, příjmení rozhodčí + dosaženou třídu + preferované náradí. (např. Eva Nová - 2.tř.- D, E – kladina).
- Podmínka účasti: včas zasláná přihláška, průkaz, zdravotní způsobilost (odpovídá vysílající oddíl)
- Startovné: **200 Kč za závodnici**
- Vstupné: 20 Kč na diváka (vstup omezen dle aktuální epidemiolog. situace)
- Omezení: 5 závodnic v kategorii
- Losování: bude provedeno do 25. 4. 2022 a zveřejněno na www.gymfed.cz
- Stravování, ubytování: na vlastní náklady, ubytování pořadatel nezajišťuje, občerstvení (bufet) v objektu

Technická ustanovení pro všechny kategorie

- Předpis: Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. Ve všech kategoriích platí doplňková tabulka. Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.
- Kategorie:
- 1.kategorie - roč. 2016 a ml.
 - 2.kategorie - roč. 2016-2015
 - 3.kategorie - roč. 2015-2013
 - 4.kategorie - roč. 2013-2011
 - 5.kategorie - roč. 2011-2009
 - 6.kategorie - roč. 2009 a st.

Závod proběhne ve dvou tělocvičnách jako dva závody:

Závod I – pro 1.,2 a 3. kategorii – hala (nepružná podlaha -- pás), 100 cm kladina

Závod II – pro 4.,5, a 6. kategorii – gymn. sál, pružná podlaha – 14 m, 120 cm kladina

Rozpis kategorií**1.kat 2016 a ml.****lavička:** čalouněná 3,6 m, volná sestava se skladebními požadavky**SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 3 prvky**

1. Akrobatický prvek (musí být předveden na lavičce)
2. Gymnastický prvek (musí být předveden na lavičce)
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.
4. Přímý seskok

prostná: akrobatický pás 14 m (nepružný), volná sestava se skladebními požadavky**SP á 0,5 b. D max 2,0 b., minim. 3 prvky**

1. Akrobatický prvek
2. Gymnastický prvek
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.
4. Řada – projít min. 8 m

2.kat 2016–2015

SP = jako 1. kategorie

kladinka: kladina 50 cm výška. Volná sestava se skladebními požadavky.**SP á 0,5 b., D max 2,5 b., minim. 4 prvky****Bonifikace:** seskok rondátem (nahrazuje požadavek č. 4) 1,0 bodu**prostná:** akrobatický pás 14 m (nepružný), volná sestava se skladebními požadavky**SP á 0,5 b., D max 2,5 b., minim. 4 prvky****Bonifikace:** Akrobatický prvek s letovou fází (nahrazuje požadavek č.1) 1,0 bodu**3.kat 2015–2013**dle požadavků 5.ligy, ZP – **s úpravou** min. 5 prvků**Kladina** – 100 cm**Prostná** - 1 akro řada pro uznání závěru**4.kat 2013–2011**

dle požadavků 5.ligy, ZP min. 5 prvků

Kladina – 120 cm**Prostná** – 2 akro řady pro uznání závěru**5.kat 2011–2009**

dle požadavků 4B, ZP

6.kat 2009 a st

dle požadavků 4B, ZP

Časový rozpis:

volné rozcvičení	od	7:45	
prezentace	do	8:30	(vždy za oddíl)
porada trenérů a rozhodčích		8:50	
nástup všech kategorií		9:20	
zahájení závodu		9:30	

Délka rozcvičení každé další kategorie bude přizpůsobena počtu závodnic. Závodnice 1. sledu nebudou mít po zahájení další rozcvičení, ihned začne závod. Ostatním pak náleží 30 sek. organizovaného rozcvičení na každém nářadí.

Bližší časový rozpis jednotlivých kategorií bude možný až po uzávěrce přihlášek

Časový rozpis, včetně informace o vyhlášení a rozlosování závodnic, upřesníme po uzávěrce na stránkách www.gymfed.cz.

Ceny: 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaile, diplom, věcnou cenu;
bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic z každé kategorie

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s):

- *stoj nebo podřep jednož (volná noha v libovolné poloze)*
- *výpon jednož (volná noha v libovolné poloze)*
- *sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají nářadí)*
- *váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držním nohy*

Srdečně zvou pořadatelé



KOPŘIVNICE