



Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod

Mikulášský dvojboj



10. prosince 2022

Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** Gymnastický klub T. J. Sokol Kopřivnice
- Datum:** **10.12.2022 - sobota**
- Místo:** Tělocvičny ZS, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
- Činovníci:** ředitel závodu: Rýparová Dana
hlavní rozhodčí: Macíčková Alena
jednatelka: Rýparová Denisa
- Přihlášky:** uzávěrka přihlášek **do 2. prosince 2022** prostřednictvím GISu,
neregistrované závodnice přihlašujte přes e-mail: gkkopr@seznam.cz, ☎ 731 484 185
- Startovné:** **250,- Kč** za závodnici
- Podmínka účasti:** - včas zasláná přihláška a uhrazení startovného
- za zdravotní stav závodnice odpovídá vysílající oddíl
- rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu (uvádějte jméno, třídu, náradí)
- omezení maximálně 5 závodnic v kategorii (omezení neplatí pro domácí klub)
- Rozhodčí:** minimálně 1 kvalifikovaná rozhodčí na každých 5 závodnic po celou dobu závodu
(penále za nedodržení +70 Kč za každou závodnici)
- Závodní kancelář:** bude otevřena od 8:00 hodin (v 1. patře) – **tělocvična bude otevřena až od 7:45 hod.**
- Občerstvení:** bude možné využít dle aktuálních epidemiologických opatření



Technická ustanovení

- Startují:** jednotlivkyně podle vypsání kategorií (mimo účastnice MČR kat. A)
- Kategorie:** 1. kategorie – ročník 2017 a mladší
2. kategorie – ročník 2016–15
3. kategorie – ročník 2014–13
4. kategorie – ročník 2012–10
5. kategorie – ročník 2010–09
6. kategorie – ročník 2008 a starší
- Hodnocení:** dle tohoto rozpisu, aktuálních pravidel FIG a platného Závodního programu
(včetně doplňkové tabulky, vyjma 6.kategorie)



Neutrální srážky za krátkou sestavu

1.kategorie – 3 a více prvků (2 a méně ..-1,0b.)

2. kategorie:

4 a více prvků .. - 0,0 b.
3 prvky - 2,0 b.
2 prvky - 4,0 b.
1 prvky - 8,0 b.
0 prvků - 10,0 b.

3. kategorie:

5 a více prvků .. - 0,0 b.
4 prvků - 2,0 b.
3 prvky - 4,0 b.
2 prvky - 8,0 b.
1–0 prvků - 10,0 b.

4.- 6. kategorie:

7 a více prvků .. - 0,0 b.
6 prvků - 2,0 b.
5–4 prvky - 4,0 b.
3–2 prvky - 8,0 b.
1–0 prvků - 10,0 b.

POZNÁMKY

Dle pravidel FIG a ZP včetně doplňkové tabulky mimo 6.kategorii

Akro řady

1. a 2. kat – bez požadavku na akro řady – požadavky lze plnit kotouly z DT
3. kat - min. 1 akro řada – lze plnit i bez salta, ale 2 prvky různé, z nichž 1 projití stojem na rukou
4. kat - min. 2 akro řady, jedna se saltem (splní i samostatné salto odrazem obounož),
další řada s 2 prvky – různými, z nichž 1 prvek s LF
5. a 6. kat - min. 2 akro řady se saltem pro uznání závěru, (splní i samostatné salto odrazem obounož)

Technický rozpis:

Kategorie: 1. roč. 2017 A MLADŠÍ - 3 A VÍCE PRVKŮ

skladební požadavky á 1,0 b. - Max. známka **D = 2,0 b.**/ SP musí být předveden na kladině

- LAVIČKA, PROSTNÁ**
1. gymnastický skok
 2. akrobatický prvek



Kategorie: 2. roč. 2016–15 - 4 A VÍCE PRVKŮ

KLADINKA – výška 50 cm, šířka 12 cm, bez srážek za umělecký dojem

SP = á 0,5b., musí být předvedeny na kladině

- SP:
1. gymnastický skok 0,5 b.
 2. obrat 180° jednož nebo skokem 0,5 b.
 3. akrobatický prvek 0,5 b.

PROSTNÁ - pás 12 m – nepružný, bez HD, minimálně 1 řady (á 10 m), bez srážek za um. dojem

- SP:
1. pasáž 2 různých gymnastických skoků odrazem z 1 nohy 0,5 b.
 2. obrat jednož min 180° 0,5 b.
 3. akrobatický prvek 0,5 b.

Kategorie: 3. roč. 2014–13 - 5 A VÍCE PRVKŮ

KLADINA – výška 100 cm, bez srážek za umělecký dojem

- SP:
1. gymnastický skok 0,5 b.
 2. obrat jednož min. 180° jednož 0,5 b.
 3. akrobatický prvek 0,5 b.
 4. prvek FIG 0,5 b.

PROSTNÁ - pás 12 m, HD možný, minimálně 2 řady (á 12 m), bez srážek za um. dojem

- SP:
1. pasáž nejméně 2 různých gym. skoků odrazem z 1 nohy 0,5 b.
 2. obrat jednož min 360° 0,5 b.
 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 0,5 b.
 4. akrobatický prvek vzad 0,5 b.

Kategorie: 4. roč. 2012 – 10 - 7 A VÍCE PRVKŮ

KLADINA – výška 125 cm, bez srážek za umělecký dojem

- SP:
1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků 0,5 b.
 2. obrat ze skupiny 3 (z Pravidel) 0,5 b.
 3. akrobatický prvek *) 0,5 b.
 4. akrobatický prvek *) 0,5 b.

*) Poznámka: SP 3. a 4. lze plnit prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé musí být předvedeny na kladině.

PROSTNÁ – pás 15 m pružný, hudební doprovod možný, minimálně 2 řady (á 12 m)

bez srážek za umělecký dojem

- SP:
1. pasáž nejméně 2 různých gym. skoků,
z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (dle FIG) 0,5 b.
 2. obrat jednož min. 360° (z Pravidel) 0,5 b.
 3. akrobatický prvek vzad s LF 0,5 b.
 4. salto vpřed / stranou 0,5 b.



Kategorie:	5. roč.	2010 a st.	- 7 A VÍCE PRVKŮ
	6. roč.	2008 a st.	- 7 A VÍCE PRVKŮ

Pro 6. kategorii neplatí „Doplňková tabulka prvků“

KLADINA – výška 125 cm, 1-4 požadavek musí být předveden na kladině, (mimo seskok a náskok)

SP:	1. spojení 2 různých gym. prvků, min. jeden s rozsahem 180°	0,5 b.
	2. obrat ze sk.3 nebo kotoul dle FIG	0,5 b.
	3. akrobatický prvek	0,5 b.
	4. jiný akrobatický prvek	0,5 b.

PROSTNÁ - pás 15 m pružný, hudební doprovod povinný

SP:	1. pasáž 2 různých gym.skoků, z nichž jeden s rozsahem 180°	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360	0,5 b.
	3. akrobatická řada se saltem	0,5 b.
	4. akrobatický prvek vzad s LF	0,5 b.

Časový rozpis:



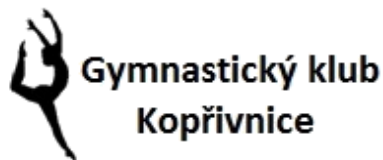
7:40	otevření tělocvičny a šaten
7:45 - 9:00	volné rozcvičení
8:00 - 8:20	prezentace
8:45	porada trenérů a rozhodčích
9:00 - 9:20	rozcvičení 1. sledu
9:25	nástup 1. sledu
9:30	zahájení závodu

Závod bude probíhat souběžně v obou tělocvičnách, s přihlédnutím k epidemiologickým nařízením.

Časový rozpis, včetně informací o vyhlášení a rozlosování závodnic, bude upřesněn po uzávěrce a zveřejněn na stránkách www.gymfed.cz.

Ceny: závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu.
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice

Srdečně zvou pořadatelé



KOPŘIVNICE