



ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ

pořádá

gymnastické závody
O POHÁR STAROSTKY MĚSTA FRÝDLANT n. O.



Ve Frýdlantu n. O. dne 3. prosince 2022

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **3.12.2022 - sobota**

Místo: Tělocvična Gymnázia, nám. T. G. Masaryka 1260, 739 11 Frýdlant n. Ostravicí

Činovníci: ředitel závodu: Ing. Otakar Galas Ph.D.
Tajemník: Ing. Lucie Hanzelková Gellertová
Vedoucí nástupu: Petra Čiháková
Hl. rozhodčí: Lucie Hanzelková Gellertová

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 23. listopadu 2022**
zasílejte na e – mail: gymnastika.sgm@gmail.com,
Hanzelková Gellertová - telefon: 776 285 697

Startovné: **250,- Kč za závodnici**

Podmínka účasti:

- včas zasláná přihláška
- rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu
- zdravotní průkaz pojištěnce pro závodnici

Ubytování: bude zabezpečené na požádání (nejpozději do 23. 11. 2022)

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnice po celou dobu závodu
(v opačném případě zaplatí oddíl pokutu 1000,- Kč)

Závodní kancelář: bude otevřena od 7:30 hodin

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy (dle vládních opatření)

Technická ustanovení

Dvojboj 1. kat. – lavička, prostná,
2. kat. – lavička, prostná,
3. – 4. kat. – přeskok, kladina – 125 cm, prostná
5. kat. – přeskok, kladina – 125 cm, prostná
6. kat. - přeskok, kladina – 125 cm, prostná

Startují: jednotlivkyně podle vypsání kategorií
závod je určen pro děvčata, která neshodila v uplynulých 2 letech v LINII B (výjma 6. kategorie)

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

Hodnota obtížnosti prvků - známka D:

- prvky z doplňkové tab. prvků a ... 0,1 b.
- prvky FIG A ... 0,1 b.
B ... 0,2 b.
C ... 0,3 b.
D ... 0,4 b.

Neutrální srážka za krátkou sestavu

<u>1. kategorie :</u>	<u>2. kategorie :</u>	<u>3.- 6. kategorie :</u>
5 a více prvků 0,0 bodů	6 a více prvků 0,0 bodů	7 a více prvků 0,0 bodů
4 prvky 2,0 body	5 - 4 prvky 2,0 body	6 prvků 2,0 body
3 prvky 4,0 body	3 prvky 4,0 body	5 prvků 4,0 body
2 prvky 6,0 bodů	2 prvky 6,0 bodů	4 - 3 prvky 6,0 bodů
1 prvek 9,0 bodů	1 prvek 9,0 bodů	2 - 1 prvek 8,0 bodů

Technický rozpis:

<u>Kategorie:</u>		
1. kategorie - mimina		roč. 2014 a ml.
2. kategorie - začínající žákyně		roč. 2013 – 2012 (pokud nemají splněný VS1)
3. kategorie - mladší žákyně		roč. 2011-2010
4. kategorie - žákyně		roč. 2009 – 2008
5. kategorie - juniorky a ženy		roč. 2007 a starší
6. kategorie - elite		roč. 2011 a starší

Kategorie: 1. (roč. 2014 a ml.)

LAVIČKA :

SP:	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

PROSTNÁ:

SP:	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

Kategorie: 2. (2013-2012)

LAVIČKA :

SP:	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

PROSTNÁ:

<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

Kategorie: 3. (roč. 2011-2010)**PŘESKOK:**

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žínětku 20 cm

nebo

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

V případě provedení kotoulu letmo max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

V případě provedení salta skrčmo max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

KLADINA :

výška 125 cm

<i>SP:</i>	1. gym.skok v bočním roznožení 180	0,5 b.
	2. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	4. akro. prvek	0,5 b.
	5. závěr: štika (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

PROSTNÁ:

pás: 12 m, hudební doprovod

<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž (2 různé gym. skoky odrazem z 1 nohy)	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.
	5. závěr: akro řada (<i>min. 1 prvek s LF</i>)	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

Kategorie : 4. (roč. 2009 – 2008)**PŘESKOK:**

SP: přeskokový stůl výška 115 cm

V případě provedení:

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

KLADINA :

výška 125 cm

<i>SP:</i>	1. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	2. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	3. akro prvek	0,5 b.
	4. jiný akro. prvek	0,5 b.
	5. závěr: rondát s let.fází	0,3 b.
	salto	0,5 b.

PROSTNÁ:	<i>pás 12m, hudební doprovod</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.
	5. závěr: akro řada (<i>min. 1 prvek s LF</i>)	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

Kategorie : 5. roč. 2007 a starší

PŘESKOK:

SP: přeskokový stůl výška 125 cm

V případě provedení:

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

KLADINA :	<i>výška 125 cm</i>	
<i>SP:</i>	1. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	2. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	3. akro prvek	0,5 b.
	4. jiný akro. prvek	0,5 b.
	5. závěr: rondát s let.fází	0,3 b.
	salto	0,5 b.

PROSTNÁ:	<i>pás 12m hudební doprovod</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.
	5. závěr: akro řada (<i>min. 1 prvek s LF</i>)	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

Kategorie : 6. roč. 2011 a starší

Neplatí doplňková tabulka prvků !

PŘESKOK:

SP: přeskokový stůl výška 125 cm

KLADINA :	<i>výška 125 cm</i>	
<i>SP:</i>	1. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	2. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	3. akro prvek	0,5 b.
	4. jiný akro. prvek	0,5 b.
	5. závěr: rondát s let.fází	0,3 b.
	salto	0,5 b.

PROSTNÁ:	<i>pás 12m hudební doprovod</i>	
<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 360°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.

4. akro. prvek vzad		0,5 b.
5. závěr:	akro řada (min. 1 prvek s LF)	0,3 b.
	akro řada se saltem	0,5 b.

Časový rozpis:

Sobota 3.12.2022	7:30	otevření tělocvičny
	7:30 – 8:45	volné rozcvičení
	8:00 - 8:30	prezentace
	8:45	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. sledu
	9:25	nástup 1. sledu
	9:30	zahájení závodu

Časový rozpis, včetně informací o vyhlášení a rozlosování závodnic, bude upřesněn po uzávěrci

Ceny:

závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu, ostatní získávají účastnický list a drobný upomínkový předmět.
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice.