



## Pražský kolibřík 2022

Datum a místo konání: **12.3.2022**, TJ Sokol Žižkov I. ( Koněvova 19, Praha 3)

Pořadatel: oddíl skoků na trampolíně TJ Sokol Žižkov I.

Ředitel závodu: Lucie Suráková

Přihlášky: Předběžné přihlášky posílejte na [trampoliny.zizkov@volny.cz](mailto:trampoliny.zizkov@volny.cz) do **28.2.**, závazné na [www.trampolinescore.com](http://www.trampolinescore.com) do **8.3.2022**

Startovné: jednotlivci 200,- Kč

**Kategorie jsou rozdělené podle úrovně PS. Kvalifikace se skládá ze dvou sestav PS a VS. Do finále postupuje 5 závodníků, kde se skáče VS.**

**R1 dívky, R1 chlapci** (hodnotí se Ex, Dif)

**R2 dívky, R2 chlapci** (hodnotí se Ex, Dif)

**R3 dívky, R3 chlapci** (hodnotí se Ex, Dif)

**D1 dívky, D1 chlapci** (hodnotí se Ex, Dif)

**D2 dívky, D2 chlapci** (hodnotí se Ex, Dif)

**Kategorie 15+ dívky, kategorie 15+ chlapci** (hodnotí se Ex, Dif), ročník narození 2007 a dříve (PS - F, VS maximální hodnota KO=5,0 bodu)

### POZOR

- V případě velkého počtu závodníků v kategorii, bude příslušná kategorie rozdělena na mladší a starší
- Rozcvičení bude probíhat na závodní trampolíně a to 3 výstupy před každou kategorií

Náradí: trampolína 2x Eurotramp 4x4

Úbor:

závodníci: jednobarevné tílko bez rukávů, jednobarevné trenýrky nebo šponovky, bílé ponožky

závodnice: trikot s nebo bez rukávů, bílé ponožky

Lucie Suráková

[surakovalucka@seznam.cz](mailto:surakovalucka@seznam.cz)

tel. 737 441 304

## POVINNÉ SESTAVY

### Pražský kolibřík 2022

R1			KO
1	Schylka	--<	0,0
2	Sed	--s	0,0
3	Ze sedu ½ do sedu	S-1s	0,1
4	Ze sedu na břicho	F1-	0,1
5	Vztyk	B1-	0,1
6	Skrčka	--o	0,0
7	½ vrut	-1	0,1
8	Roznožka	--r	0,0
9	Leh na záda	B1-	0,1
10	vztyk	F1-	0,1
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>0,6</b>

vzorová sestava R1

<https://youtu.be/-AlvcZbnOz8>

R2			KO
1	Leh vpřed	F1-	0,1
2	Vztyk	B1-	0,1
3	Sed	--s	0,0
4	Vztyk s ½ vrutem	S-1	0,1
5	½ vrut	-1	0,1
6	Roznožka	--r	0,0
7	Leh vzad	B1-	0,1
8	Vztyk s ½ vrutem	F11	0,2
9	Skrčka	--o	0,0
10	Salto vpřed skrčmo	F4-o	0,5
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>1,2</b>

vzorová sestava R2

<https://youtu.be/6LjnohmxFnk>

R3			KO
1	Salto vzad skrčmo	B4-o	0,5
2	Skrčka	--o	0,0
3	½ vrut do sedu	-1s	0,1
4	Vztyk s ½ vrutem	s-1	0,1
5	½ vrut	-1	0,1
6	Roznožka	--r	0,0
7	½ vrut na břicho	B11	0,2
8	Vztyk	B1-	0,1
9	Schylka	--<	0,0
10	Salto vpřed schylmo	F4-<	0,6
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>1,7</b>

vzorová sestava R3

<https://youtu.be/fSNr0oirc0c>

<b>D1 (R4)</b>	
1.	Minimální hodnota obtížnosti 2,6 bodu
2.	$\frac{3}{4}$ salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo $\frac{3}{4}$ salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3.	1/1 salto vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4.	1/1 salto vpřed libovolně nebo 1/1 salto vpřed s $\frac{1}{2}$ vrutem libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)

vzorová sestava D1 (R4)

příklad 1:

<https://youtu.be/L2EKnuM31kQ>

příklad 2:

<https://youtu.be/xDGjj2sxQKs>

<b>D2 (R5)</b>	
1.	Minimální hodnota obtížnosti 3,8 bodu
2.	$\frac{3}{4}$ salta vpřed s dopadem na záda libovolně nebo $\frac{3}{4}$ salta vzad s dopadem na břicho libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
3.	Ze zad 1 $\frac{1}{4}$ salta vpřed s vrutovou rotací nebo bez vrutové rotace libovolně nebo z břicha 1 $\frac{1}{4}$ salta vzad libovolně (poloha musí být zapsána do závodní karty)
4.	1/1 salto vzad skrčmo
5.	1/1 salto vpřed s $\frac{1}{2}$ vrutem rovně

vzorová sestava D2 (R5)

příklad 1:

<https://youtu.be/g6YCe6zpwZw>

příklad 2:

<https://youtu.be/pp0JFj45P6s>

<b>F</b>			<b>KO</b>
1	Sed	--s	0,0
2	Ze sedu $\frac{1}{2}$ do sedu	S-1s	0,1
3	Vztyk s $\frac{1}{2}$ vrutem	S-1	0,1
4	Roznožka	--r	0,0
5	Leh vpřed	F1-	0,1
6	Vztyk	B1-	0,1
7	$\frac{1}{2}$ vrut	-1	0,1
8	Skrčka	--o	0,0
9	Leh vzad	B1-	0,1
10	Vztyk s $\frac{1}{2}$ vrutem	F11	0,2
<b>Celkem</b>		<b>Ko</b>	<b>0,8</b>