T.J. Sokol Pardubice I ve spolupráci s Pardubickou krajskou soutěžní komisí sportovní gymnastiky

pořádá

závod v gymnastickém dvojboji

**PARDUBICKÝ POHÁR**



**7.5.2022**

**Sokolovna T.J. Sokol Pardubice I, Jiráskova 29, Pardubice 53002**

**Přihlášky:**

Zašlete na emailovou adresu: pavla.avramova@volny.cz

Hudby ve formátu mp3 zašlete na adresu: pavla.avramova@volny.cz

**Termín uzávěrky přihlášek a zaslání hudeb: 1.5.2022**

Podmínka účasti:

Včas zaslaná přihláška, zaplacené startovné, nominace nejméně jedné rozhodčí na 5 závodnic – jméno a kvalifikaci uveďte v přihlášce. Rozhodčí musí být přítomna po celou dobu závodu. Nedodržení nominace rozhodčích bude penalizováno částkou 200 Kč.

Startovné: 150 Kč na závodnici

Technická ustanovení:

Závod je soutěží jednotlivých kategorií ve vypsaném dvojboji. Závodí se podle Závodního programu ženských složek ve sportovní gymnastice platného od 1.1.2022, platných pravidel SG a ustanovení tohoto rozpisu.

Za oddíl může v kategorii začínajících gymnastek startovat maximálně 6 závodnic.

**Kategorie:**

**VS3C** – 2013-2012 - ZP str. 13, bradla, kladina

**VS4C** – 2011-2010 - ZP str. 13, bradla, kladina,

**VS5C** – 2009-2008 - ZP str. 13, prostná, přeskok – stůl 120 cm

**VS6C** – 2007 a starší - ZP str. 13, prostná, přeskok – stůl 120 cm

**VS4B –** 2013-2010 -ZP str. 14, bradla, kladina,

**VS5B –** 2010-2008 **-** ZP str. 15, prostná, přeskok

**VS6B –** 2007 a starší **-** ZP str. 15, prostná, přeskok

**VS5B 2010-2007 – 3. kvalifikační závod pro ODM 2022- Královehradecký a Pardubický kraj (gymnastický čtyřboj).**

**Začínající gymnastky:**

**2015 - 2016** – prostná, kladina

**2013 - 2014** – prostná, kladina (závodnice se dosud neúčastnila MČR)

Tělocvična i závodní kancelář, budou otevřeny od 8.00 hod.

**Časový program:**

8.00 – 9.50 hod volné rozcvičení

9.30 hod porada trenérů a rozhodčích

10.00 hod nástup, zahájení závodu

Časový harmonogram bude upřesněn po ukončení přihlášek a podle aktuálně platných pandemických opatření do 3.5.2022.

**Kategorie 2015 -2016**

Platí doplňková tabulka prvků. Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D.

V této kategorii nebudou uplatňovány srážky za umělecký projev a choreografii a specifické srážky dle FIG

Kladina: výška 100 cm, D=2,0b

 Skladební požadavky (4x0,5b) : 1. 5. prvků

 2. gymnastický prvek

 3. váha min. z doplňkové tabulky

 4. akrobatický prvek (musí být předveden na kladině)

Prostná – pás 14 m, (projít minimálně 10 m) D=2,0b

 Skladební požadavky (4x0,5b): 1. 5 prvků

 2. pasáž nejméně 2 gymnastických skoků odrazem jednonož

 3. obrat jednonož min. 180 nebo výskok s obratem min 180

 4. akrobatická řada min 2 prvků, prvky se mohou opakovat

Srážky za krátkou sestavu:

5 prvků a více – bez srážky

4 prvky – srážka 2,0 b

3 prvky – srážka 4,0 b

2 prvky – srážka 6,0 b

1 prvek – srážka 8,0 b

**Kategorie 2013 -2014**

Platí doplňková tabulka prvků.

V této kategorii nebudou uplatňovány srážky za umělecký projev a choreografii a specifické srážky dle FIG

Kladina: výška 100 cm, do počtu prvků bude započítáno 8 nejobtížnějších prvků (akro nebo gym)

 Skladební požadavky (4x0,5b): 1. gymnastický prvek

 2. váha min. z doplňkové tabulky

 3. akrobatický prvek (musí být předveden na kladině)

 4. Seskok prvkem

Prostná – pás 14 m, hudební doprovod není povinný

 Skladební požadavky (4x0,5b): 1. pasáž nejméně 2 gymnastických skoků odrazem jednonož

 2. obrat jednonož min. 360 nebo výskok s obratem min 360

 3. akrobatická řada min 2 prvků s projitím stojem na rukou

 4. akrobatický prvek vzad

Srážky za krátkou sestavu:

7 prvků a více – bez srážky

6-5 prvků – srážka 4,0 b

4-3 prvky – srážka 6,0 b

2-1 prvky – srážky 8,0 b

Za TJ Sokol Pardubice I, oddíl sportovní gymnastiky

Pavla Avramová