



pořádá

„MEMORIÁL JANA PALACHA“

sobota 21.1.2023 v sokolovně Všetaty, T.G. Masaryka 342, 277 16 Všetaty

<u>Časový rozpis:</u>	8.30 - 9.45	- prezentace, rozcvič. I, III., IV., V. kat.
	9.45	- porada rozhodčích
	10.00	- zahájení závodu I., III., IV., V. kat.
	12.00	- vyhlášení výsledků I., III., IV., V. kat.
	12.00 - 12.45	- prezentace, rozcvič. II., VI., VII kat.
	12.45	- zahájení závodu II., VI., VII kat.

Časový rozpis se může dle počtu přihlášených závodnic změnit.

Přihlášky: do 17.1.2023 přes GIS

- max. 6 závodnic v jedné kategorii (neplatí pro pořádající oddíl)

Kontakt: pro případné dotazy: alena.semelkova@seznam.cz , tel: 606 375 080

Rozhodčí:

- každý oddíl musí mít minimálně 1 rozhodčí (jinak nebude připuštěn k závodu)
- na každých 5 závodnic jedna rozhodčí
- uvést v přihlášce

Startovné: 300,- Kč za závodnici.

Technická ustanovení závodu pro všechny kategorie

- hodnota každého povinného požadavku je 0,5 bodu,
- závodí se dle platných pravidel FIG, přiložené doplňkové tabulky prvků pro kat. I. – VI. a tohoto rozpisu,
- při shodě bodů rozhoduje známka na kladině,
- za akrobatickou řadu se považuje řada 2 různých akro. prvků i samostatné salto
- pro I. – VII. kategorii platí, že akroprvky lze plnit i stojí, kotouly a výdržemi.

I. kategorie roč. 2017 a mladší (max. známka D je 2,0 b)

Prostná: (bez požadavku na 2 akrořady)

- cvičí se na jednoduchém kobercovém pásu
(projít 8 metrů – při nedodržení srážka 0,5 b.)

povinné požadavky:

- gym. skok
- akro. prvek
- rovnovážný prvek
- hluboký předklon (placka)

Lavička:

povinné požadavky:

- náskok do vzporu dřepmo
- gym. skok
- akro. prvek
- rovnovážný prvek

II. kategorie roč. 2016 (max. známka D je 2,0 b)

Prostná: (bez požadavku na 2 akrořady)

- cvičí se na jednoduchém kobercovém pásu
(projít 12 metrů - při nedodržení srážka 0,5 b.)

povinné požadavky:

- gym. skok
- akro. prvek vpřed
- arabeska nebo váha
- akro. prvek stranou

Kladina - výška 30 cm

(1 řada - při nedodržení srážka 0,5 b.)

povinné požadavky:

- náskok do vzporu dřepmo
- gym. skok
- arabeska nebo váha
- seskok skokem s přednožením roznožmo (štika)

Umělecký projev – I. – II. kategorie – Kladina

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	X
• nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)	X
• nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
○ nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	X
• sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

Umělecký projev – I. – II. kategorie – Prostná

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení hlavy, těla a ramen	X
• nedostatečný rozsah pohybů	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
• Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

III. kategorie roč. 2015

(do známky D se započítává 7 nejobtížnějších prvků + závěr)

Prostná (bez hudby) - povinné požadavky:

- akro. prvek vzad
- pasáž 2 gym. skoků
- vazba 2 různých akro. prvků
- obrat o 360°

Kladina výška 30 cm (bez srážky za nízkou polohu)

- povinné požadavky:

- pirueta 180°
- gym. skok
- akro. prvek
- seskok rondatem

IV. kategorie roč. 2014

(do známky D se započítává 7 nejobtížnějších prvků + závěr)

Prostná (bez hudby) - povinné požadavky:

- akro. prvek vzad
- pasáž 2 gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- vazba 2 různých akro. prvků
- obrat o 360°

Kladina výška 120 cm - povinné požadavky:

- pirueta 180°
- gym. skok
- akro. prvek
- jiný akro. prvek

Pro kategorie III. – IV. platí neutrální srážky:

- 5 a více prvků na kladině a prostných,neutrální srážky 0 b
4 prvky na kladině a prostných, neutrální srážky 3 b.
3 prvky na kladině a prostných,neutrální srážky 5 b.
1-2 prvků na kladině a prostných.....neutrální srážky 8 b.
0 prvků na kladině a prostnýchneutrální srážky 10 b.

U kategorie I. – II. se neutrální srážky neuplatňují.

V. kategorie roč. 2013 - 2012

(do známky D se započítává 7 nejobtížnějších prvků + závěr)

Prostná - sestava na hudbu, povinné požadavky:

- pasáž 2 gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- obrat o 360°
- akro. prvek vzad
- vazba 2 různých akro. prvků

Kladina výška 120 cm - povinné požadavky:

- spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- obrat o 360°
- akro. prvek stranou/vpřed
- akro. prvek vzad

VI. kategorie roč. 2011 - 2010

(do známky D se započítává 7 nejobtížnějších prvků + závěr)

Prostná: - povinné požadavky:

- pasáž 2 různých gym. skoků, (1 v rozsahu 180°) – skoky musí být z Pravidel FIG
- salto
- obrat jednož (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- vazba 2 různých akro. prvků s letovou fází

Kladina: - povinné požadavky:

- spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- obrat jednož (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- akro. prvek stranou/vpřed z Pravidel FIG
- akro prvek vzad

U kat. I. – VI. platí doplňková tabulka prvků.

VII. kategorie roč. 2009 - 2008

(do známky D se započítává 7 nejobtížnějších prvků + závěr)

Prostná: - povinné požadavky:

- pasáž 2 různých gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- salto vpřed
- obrat jednož
- salto vzad

Kladina: - povinné požadavky:

- spojení 2 gym. skoků (1 v rozsahu 180°)
- obrat jednož (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- akro. prvek
- jiný akro. prvek