

# DUO GYM CUP

*gymnastická dvojčata aneb ve dvou se to lépe cvičí*

DATUM: **SOBOTA 21.1.2023**  
POŘADATEL: **GT ŠESTAJOVICE, z.s**  
MÍSTO: **GT Sport Centrum, Nerudova ulice, 250 90 Jirny.**

## I. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Přihlášky: prostřednictvím GIS, do 18.1.2023.
- Hudba: nahrát do systému GIS.
- Losování: pátek 20.1.2023 v GT Sport Centru.
- Ubytování není zajištěno.
- Závodní kancelář: bude otevřena v místě závodu dle časového rozpisu.
- Podmínka účasti: včas zasláná přihláška, lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, jedna kvalifikovaná rozhodčí na 10 závodnic. Při nedodržení je TJ povinna uhradit poplatek 500,- Kč za každou chybějící rozhodčí.
- Startovné: 300,- Kč na závodnici.
- Maximální počet závodnic z jednoho oddílu je 14 (7 dvojic/družstev). Výjimku tvoří pořadající oddíl. Každá další závodnice má zvýšené vstupné na 500,- Kč.
- Maximální kapacita závodnic na jednu kategorii je 50 (25 dvojic/družstev). Po naplnění kapacity, budou přihlášky v dané kategorii ukončeny. Rozhodující je včasnost zaslání přihlášek.

## II. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

- Předpis: závodí se dle platných pravidel FIG, platného Závodního programu a ustanovení tohoto rozpisu.
- Prostná se závodí na pružinové podlaze 12x12m.
- Startují: **dvojice dle uvedených kategorií.**
- Úbor: viz. družstvo, dle pravidel FIG.
- Disciplíny a obtížnost: **gymnastický čtyřboj (přeskok, bradla, kladina, akrobacie).**
- Pro všechny kategorie **je v platnosti doplňková tabulka prvků** platného závodního programu ženských složek. Hodnota prvků z dodatkové tabulky i z pravidel: A-0,1b, B-0,2b, C-0,3b.
- Časový pořad: bude upřesněn. Vždy bude závodit pouze jedna kategorie. Po vyhlášení výsledků a úklidu prostor, bude zahájen závod následující kategorie.
- Pořadatel si vyhrazuje právo provést případné časové změny dle počtu přihlášených závodnic.
- Nominace rozhodčích: rozdělení proběhne na poradě před závodem.



## KATEGORIE A SKUPINY ZÁVODU

<b>SOBOTA 21.1.2023</b>	
kategorie	ročník narození
<b>skupina - Mimi</b>	
<b>Mimi I</b> (viz. rozpis)	<b>2018 a mladší</b>
<b>Mimi II</b> (viz. rozpis)	<b>2017</b>
<b>Mimi III</b> (viz. rozpis)	<b>2016</b>
<b>skupina – Mladší gymnastky</b>	
<b>Mladší I</b> (viz. V. liga)	<b>2015-2014</b>
<b>Mladší II</b> (viz. IV liga)	<b>2013-2012</b>
<b>skupina – Starší gymnastky</b>	
<b>Starší I</b> (viz. VS4B)	<b>2011-2010</b>
<b>Starší II</b> (viz. VS4B)	<b>2009 a starší</b>

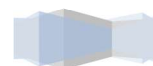
*Koncept:*

**Dvě gymnastky** z jedné TJ **utvoří dvoučlenné družstvo** (v dané kategorii) a předem nahlásí, na jakém nářadí budou závodit. Každá závodnice zacvičí na **dvou nářadích dle vlastního výběru. Dvojice musí závodit na všech nářadích (přeskok, bradla, kladina, akrobacie)!**

V případě různého věku závodnic rozhoduje o zařazení do kategorie věk starší z nich. Každá gymnastka může k závodu nastoupit pouze v jedné dvojici.

V závodní skupině **MLADŠÍ A STARŠÍ GYMNASTKY** bude vyhlášeno **nejlepší družstvo závodu**. Družstvo budou tvořit vždy dvě dvojice nejlepších gymnastek z dané TJ z rozdílné kategorie.

Vyhlášeny budou v každé kategorii „dvojčata“ do 10. místa, závodnice získají diplom a hodnotnou cenu.



## ROZPIS ZÁVODU SKUPINY MIMI

### KATEGORIE MIMI I – III (ROČNÍKY NAROZENÍ 2016 A MLADŠÍ)

Shodné požadavky pro všechny kategorie

Ve skupině MIMI nebudou uplatňovány **srážky za umělecký projev a choreografii.**

**Hodnoty prvků nad rámec rozpisu se do známky D nezapočítávají.**

Pro skupinu MIMI dále platí, že rovnovážný prvek může být plněn kromě prvků z pravidel, či doplňkové tabulky také arabeskou.

### HRAZDA

Hrazdová (bradlová) tyč. Možnost přidání žíněnky (podložky) - tyč po čelo závodnice.

*Skladební požadavky a 0,5 bodu:*

1. Přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu ( <b>výdrž</b> ) špičky nad čelem	0,5 bodu
2. Přešvih schylmo do svisu vznesmo vpředu, špičky před žerdí	0,5 bodu
3. Přešvih roznožmo do svisu roznožmo vzadu (specialitka) <b>výdrž</b>	0,5 bodu
4. Přešvih roznožmo do svisu vznesmo vpředu ( <b>výdrž</b> ) špičky před žerdí	0,5 bodu
5. Zvolna do stoje spatného	
<b>Bonifikace:</b> výmyk tahem, či odrazem a sešin. Dále pak požadavek č. 1	1,0 bodu

**Hodnocení: známka D max. ze 3 bodů.**

Ostatní srážky: chybějící výdrž 2 sec. vždy: - **0,2 bodu.**

### LAVIČKA/KLADINA

**Mimi I-II. lavička čalouněná 4 m.** Volná sestava se skladebními požadavky.

**Mimi III. kladina 50 cm výška.** Volná sestava se skladebními požadavky.

*Skladební požadavky a 0,5 bodu:*

1. Akrobatický prvek (musí být předveden na lavičce)	0,5 bodu
2. Gymnastický prvek (musí být předveden na lavičce)	0,5 bodu
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.	0,5 bodu
4. Přímý seskok	0,5 bodu
<b>Bonifikace:</b> seskok rondatem (nahrazuje požadavek č. 4)	1,0 bodu

**Hodnocení: známka D max. z 2,5 bodu.**

### PROSTNÁ

Akrobatický pás 14 m. Volná sestava se skladebními požadavky. Min. 4 prvky.

*Skladební požadavky a 0,5 bodu:*

1. Akrobatický prvek	0,5 bodu
2. Gymnastický prvek	0,5 bodu
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.	0,5 bodu
4. Jedna řada, min. 8 metrů	0,5 bodu
<b>Bonifikace:</b> Akrobatický prvek s letovou fází (nahrazuje požadavek č.1)	1,0 bodu

**Hodnocení: známka D max. z 2,5 bodu.**

## PŘESKOK

Bedna PUR, 80 cm výška, dopadová žíněnka 20 cm výška + žíněnka přídatná 10 cm výška, odrazový můstek Banfer.

*Dva přeskoky – lepší se započítává*

Výskok do dřepu na bednu a plynulý seskok	0,5 bodu
Kotoul letmo	1,0 bodu
Přemet	2,0 bodu
Rondat	2,0 bodu

**Hodnocení: známka D max. ze 2 bodů.**

## ROZPIS ZÁVODU SKUPINY MLADŠÍ GYMNASTKY

### KATEGORIE MLADŠÍ I A II (ROČNÍKY 2015-2012)

Kategorie Mladší I (ročníky 2015-2014) – viz. Požadavky V. liga, závodní program str. 50.

**Akrobacie – povinný hudební doprovod (změna oproti ZP)!**

Kategorie Mladší II (ročníky 2013-2012) – viz. Požadavky IV. Liga, závodní program str.51.

**Akrobacie – povinný hudební doprovod (změna oproti ZP). IV. Liga má hodnoty přeskoků stejné jako linie C.**

- Roznožka- 0,8
- Roznožka se zášvihem- 1,3, skrčka- 1,0
- Skrčka se zášvihem- 1,5
- Přemet, rondat - 2,0
- Přemet s obratem 180°- 2,4
- Přemet s obratem 360° 3,0
- Rondat 180°/180° - 2,8
- Rondat 180°/360° - 3,0

## ROZPIS ZÁVODU SKUPINY STARŠÍ GYMNASTKY

### KATEGORIE STARŠÍ I A II (ROČNÍKY 2011 A STARŠÍ)

Kategorie Starší I (ročníky 2011-2010) – viz. Požadavky VS4B, závodní program str. 14.

Kategorie Mladší II (ročníky 2009 a starší) – viz. Požadavky VS4B, závodní program str.14.



### Upozornění:

Celkový prostor v hale je omezen pro diváky. Prosíme Vás o respektování a zohlednění této skutečnosti. Doporučujeme všem oddílům upozornit na omezené prostory rodiče i fanoušky a omezit tak jejich přítomnost na závodech.

Bradla jsou umístěna v samostatné místnosti, přítomnost diváků zde není možná!

V budově je zajištěn teplý a studený bufet a je možno využít kavárnu v průběhu celého dne.

**Parkování n Nerudově ulici je možné pouze po levé straně vozovky! Pravá strana komunikace je soukromá a parkování je zde zakázáno! Doporučujeme zaparkovat v přilehlých ulicích!**

## PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ ROZPIS ZÁVODU

OD-DO/HOD.	AKTIVITA	KATEGORIE
08:00 – 09:00	rozcvičení	Mimi I-III
09:00 – 10:30	závod	Mimi I-II
10:30 – 11:45	závod	Mimi III
11:45 – 12:00	vyhlášení	Mimi I-III

OD-DO/HOD.	AKTIVITA	KATEGORIE
12:00 - 13:00	rozcvičení	Mladší I-II
13:00 – 15:45	závod	
15:45 – 16:00	vyhlášení	
16:00 – 17:00	rozcvičení	Starší I-II
17:00 – 19:00	závod	
19:00 – 19:30	vyhlášení	

### Těšíme se moc na Vaši účast.

Jednatelka závodu: Michaela Sýkorová, tel.: 773 333 634

Hlavní rozhodčí: Polák Karel

