



pořádá

závod chlapců a děvčat ve sportovní gymnastice

SGC MINI CUP



CHLAPCI

Datum: sobota, 11. 2. 2023

Místo: tělocvična ZŠ a Gymnázia Hello, Čs. exilu 491/23, Ostrava-Poruba

GPS: 49.8255844N, 18.1689453E

Pořadatel: SGC Ostrava, z.s.

Kontakt: mail: sgcostrava@gmail.com, tel. 728 578 176

A. Všeobecná ustanovení:

1. **Přihlášky:** prostřednictvím GIS do **6.2.2023**
pokud oddíl není členem ČGF na email: sgcostrava@gmail.com
2. **Losování:** středa, 8.2.2023
3. **Startovné:** 250,- Kč za závodníka
4. **Podmínky účasti:**
 - včas zasláná přihláška a uhrazení startovného
 - 1 kvalif. rozhodčí na každých 2-8 závodníků , chybějící rozhodčí – pokuta 400,-Kč/oddíl
 - rozhodčí musí rozhodovat po celou dobu závodu
5. **Závodní kancelář:** otevřena v místě závodu od 8.00 hodin
6. **Činovníci:** ředitelka závodu: Markéta Hrabánková
hlavní rozhodčí: František Adamovič
jednatelka: Samira Ševčíková El-Khairy
počtářská komise: Lukáš Ševčík

B. Technická ustanovení:

7. **Předpis:** závodí se dle platných pravidel FIG SGM a ZP 2022 a dle ustanovení tohoto rozpisu
8. **Startují:** závodníci roč. 2011 a mladší v pěti kategoriích
 - I. kategorie: roč. 2018
 - II. kategorie: roč. 2017
 - III. kategorie: roč. 2016
 - IV. kategorie: roč. 2015–2014
 - V. kategorie: roč. 2013–2011 kategorie není určena pro účastníky MČR 2022, 2021
9. **Úbor** dle platných pravidel SGM
10. **Časový program:** bude upřesněn po uzávěrce přihlášek
 - 8.00 – otevření tělocvičny
 - 8.15 – 8.45 prezentace, další podle časového programu
 - 9.30 – zahájení závodu
11. **Ceny:** 1. - 3. místo v každé kategorii: medaile, diplom a věcná cena
Všichni závodníci obdrží drobnou upomínkovou cenu.

Na vaši účast se těší trenérky a trenéři SGC Ostrava.

- Závod proběhne bez rozcvičení 30 s před závodem na jednotlivém nářadí.
- Prostná – pro všechny kategorie – neodpružený akrobatický pás 12 m.



I. KATEGORIE: ROČ. 2018

Výchozí známka na prostných a přeskoce 10 b., za každý nesplněný požadavek na prostných srážka 0.5 bodu.

Prostná

1. kotoul vpřed do stoje
2. kotoul vzad
3. placka
4. svíčka

Přeskok – bedna 60 cm, do výsledné známky se počítá lepší ze dvou pokusů

- výskok do dřepu, přímý seskok

II. KATEGORIE: ROČ. 2017

Výchozí známka na všech nářadích je 10 b., za každý nesplněný požadavek srážka 0.5 bodu.

Prostná

1. kotoul vpřed
2. kotoul vzad
3. přemet stranou
4. svíčka
5. hluboký předklon v sedu roznožmo (placka)

Kruhy

1. Shyb
2. Svis vznesmo
3. Svis střemhlav
4. Přednos

Hrazda – hrazdová tyč, přídatné žíněnky povoleny

- Ze stoje průvlek schylmo do svisu vzadu (špičky k zemi)
- Průvlek zpět – svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- Svis vznesmo vzadu roznožmo vně (nohy vodorovně)
- Svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- Zvolna přednos ve visu (výdrž 2 s, úhel 90°)
- Zvolna přechod do stoje

III. KATEGORIE: ROČ. 2016

Kruhy

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

Přeskok

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

Hrazda

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

IV. KATEGORIE: ROČ. 2015-2014

Kruhy

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

Přeskok

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

Hrazda

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Nejmladší žáci

V. KATEGORIE: ROČ. 2013-2011

Kategorie není určena pro účastníky MČR 2022, 2021

Kruhy

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Mladší žáci

Přeskok

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Mladší žáci

Bradla

dle ZP ČGF 2016 (oprava 2022) Mladší žáci