

Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod
nejen pro začínající závodnice

BRNKAČKA



2023

13. května 2023

Všeobecná ustanovení

<u>Pořadatel:</u>	Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice
<u>Datum:</u>	sobota 13. května 2023
<u>Místo:</u>	Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
<u>Přihlášky:</u>	prostřednictvím GISu do 5. 5. 2023 , neregistrovaní na gkkopr@seznam.cz Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i před uzávěrkou, dojde-li k naplnění kapacity závodu, také si vyhrazuje právo poté nepřijmout další – informace na ☎ 731 484 185
<u>Hudeb. doprovod:</u>	lze nahrát přes GIS do 5.5.2023, poslat mailem, případně v přihlášce uvést „ <i>BEZ DOPROVODU</i> “. Závodnice musí mít s sebou i samostatný USB flash disk.
<u>Rozhodčí:</u>	Přihlášený oddíl je povinen zajistit 1 rozhodčí na každých započatých 8 závodnic Rozhodčí je povinna rozhodovat po celou dobu závodu. Při nesplnění požadovaného počtu rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 600,- Kč. V přihlášce uvádějte: jméno, příjmení rozhodčí + dosaženou třídu a preferované nářadí. (např. <i>Eva Nová - 2.tř.- D, E – kladina</i>).
<u>Podmínka účasti:</u>	včas zasláná přihláška, členský průkaz, za zdravotní způsobilost odpovídá vysílající oddíl, zařazení závodnic bude kontrolováno
<u>Startovné:</u>	230 Kč za závodnici
<u>Vstupné:</u>	dobrovolné
<u>Omezení:</u>	max. 5 závodnic v kategorii
<u>Losování:</u>	bude provedeno do 9. 5. 2023 a zveřejněno na www.gymfed.cz
<u>Stravování:</u>	na vlastní náklady, ubytování pořadatel nezajišťuje, občerstvení v objektu

Technická ustanovení pro všechny kategorie

<u>Předpis:</u>	Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. Ve všech kategoriích platí doplňková tabulka prvků ZP 2018 – aktualizace platná od 1. 1. 2022 Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.
-----------------	--

<u>Kategorie</u>	I: 1.kategorie - roč. 2016 a ml. 2.kategorie - roč. 2015-2013 <u>3.kategorie - roč. 2012-2010</u>
	II: 4.kategorie - roč. 2016-2015 5.kategorie - roč. 2014-2013 6.kategorie - roč. 2012-2011 <u>7.kategorie - roč. 2010 a st.</u>

Závod proběhne ve dvou tělocvičnách:

Hala T1 – pro 1.,2., 3. a 4. kategorie - pás nepružný 12 m; lavička, 50 cm kladinka
GYM T2 – pro 5., 6. a 7. kategorie – pás pružný – 14 m; 100, 120 cm kladina

I. Nevýkonnostní gymnastika

1.kategorie – 2016 a mladší

přeskok: **D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá**
Z rozběhu odrazem z můstku **kotoul letmo**
na žíněnký ve výšce 40 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30

lavička: *čalouněná - 3,6 m, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*
SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 4 prvky, 1 řada

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek, výdrž 2 sec. (započte se do počtu prvků)
3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce)
4. závěr: přímý skok (započte se do počtu prvků)

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s):

arabeska, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy, sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají náradí),

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 4 a více prvků, 2,00 b. – 3 prvky, 4,00 b. – 2 prvky, 6,00 b. – 1 prvek

2.kategorie – 2015–2013

přeskok: **D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá**
Z rozběhu odrazem z můstku **kotoul letmo**
přes překážku 60 cm na žíněnký ve výšce 40 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30

kladinka: *50 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*
SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 5 prvků

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek, výdrž 2 sec. (započte se do počtu prvků)
3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce)
4. závěr: přímý skok nebo štička (započte se do počtu prvků)

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s):

arabeska, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy, sed přednožit povýš (ruce se nedotýkají náradí),

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvky, 4,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

3.kategorie – 2012–2010

přeskok: 2 skoky, lepší se počítá, výběr

- **kotoul letmoD = 2,0 b.,** z rozběhu odrazem z můstku přes překážku 60 cm na žíněnký ve výšce 40 cm
- **salto skrčmo.... D = 3,0 b.,** z rozběhu odrazem z můstku na žíněnký ve výšce 40 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30

kladina: *50 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*
SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 6 prvků

1. gymnastická série (vazba 2 libovolných skoků)
2. obrat min. 180°jednonož
3. akrobatický prvek (předvedený na kladině)
4. závěr: štička (započte se do počtu prvků).. 0,3 b., rondát ...0,5 b.

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 8,00 b. – 2 a 1 prvek

II. Závodnice

4.kategorie – 2016–2015

přeskok: **D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá**
Z rozběhu odrazem z můstku **kotoul letmo**
přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 40 cm

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30

kladinka: *50 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*
SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 6 prvků

1. gymnastický skok
2. obrat min. 180°jednonož
3. akrobatický prvek
4. závěr: štička (započte se do počtu prvků).. 0,3 b., nebo rondát ...0,5 b.

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 8,00 b. – 2 a 1 prvek

5.kategorie – 2014–2013

kladina: *100 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*

1. spojení dvou různých gymnastických prvků
2. obrat jednonož min.180°
3. akrobatický prvek
4. jiný akrobatický prvek

prosná: *akrobatický pás, volná sestava se skladebními požadavky, hud. doprovod možný*

1. pasáž dvou skoků, jeden s rozsahem 180°
2. obrat jednonož min. 360°
3. akrobatický prvek /stranou v akro řadě
4. akrobatický prvek vzad

Pozn: Akro na prosných lze plnit i kotouly. Akro řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků, z nichž min. 1 musí projít stojem na ruku. Akro řada se saltem je i samostatné salto vpřed odrazem snožmo. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. počet akrobatických řad - 2, max. počet - 4). Počet a typ prvků na kladině a prosných dle pravidel FIG (3 gymnastické, 3 akrobatické, 2 libovolné).

6.kategorie – 2012–2011

kladina: *120 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev*

1. spojení dvou různých gym. prvků, min. jeden s rozsahem 180°
2. obrat ze sk.3 / nebo kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek
4. jiný akrobatický prvek

prosná: *akrobatický pás, volná sestava se skladebními požadavky, hud. doprovod povinný*

1. pasáž dvou různých gym. skoků, jeden s rozsahem 180°
2. obrat jednonož min. 360°
3. saltový prvek
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází

Poznámky: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4). Akro řada se saltem je i samostatné salto vpřed odrazem snožmo Počet a typ prvků na kladině a prosných dle pravidel FIG (3 gymnastické, 3 akrobatické, 2 libovolné). Jedním prvkem lze plnit pouze jeden požadavek.

7.kategorie – 2010 a starší

kladina: 120 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev

1. spojení dvou různých gym. prvků, min. jeden s rozsahem 180°
2. obrat ze sk.3 / nebo kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek
4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

prosná: akrobatický pás, volná sestava se skladebními požadavky, hud. doprovod povinný

1. pasáž dvou různých gym. skoků, jeden s rozsahem 180°
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatická řada se saltem
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází

Poznámky: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet – 4). Akro řada se saltem je i samostatné salto vpřed odrazem snožmo. Počet a typ prvků na kladině a prosných dle pravidel FIG (3 gymnastické, 3 akrobatické, 2 libovolné). Jedním prvkem lze plnit pouze jeden požadavek.

Časový rozpis:

volné rozcvičení	od	7:45	
prezentace	do	8:30	(vždy za celý oddíl)
porada trenérů a rozhodčích		8:45	
nástup všech kategorií		9:00	
zahájení závodu		9:15	

Závod proběhne bez 30 s rozcvičení před závodem na jednotlivých nářadích. Délka rozcvičení každé další kategorie bude přizpůsobena počtu závodnic.

Časový rozpis, včetně informace o vyhlášení a rozlosování závodnic, upřesníme po uzávěrce na stránkách www.gymfed.cz.

Ceny: 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaile, diplom, věcnou cenu; bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic z každé kategorie

Srdečně zvou pořadatelé



zdravé město
KOPŘIVNICE