

**T J D O K S Y - O D D Í L S P O R T O V N Í G Y M N A S T I K Y  
POŘÁDÁ 20. ROČNÍK ZÁVODU VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE  
PRO ŽÁKY**

## **M Á J O V Ý P O H Á R**

**Datum: sobota 6. května 2023**

**Místo: tělocvična školy K. H. Máchy, Valdštejnská ul. Doksy**

**e-mail: info@gymnastikadoksy.cz**

**tel : 777 730 065 Michal Jakša**

Přihlášky: Přihlášky zasílat on-line, prostřednictvím systému GIS do 30.dubna 2023.

Losování: bude provedeno den před závodem

Technická ustanovení :

Závodí se podle platných pravidel FIG, Závodního programu z 2.5.2019 a tohoto rozpisu.

### **Kategorie minižáci:**

ročník 2016 a mladší

pětiboj bez koně našíř. Prostná 5 cviků, kruhy, bradla  
hrazda, 3 cviky. Přeskok – bedna našíř 80 cm - výskok  
do dřepu, seskok, nebo kotoul letmo, nebo skoky přímé

### **Kategorie závodní :**

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1.Nejmladší žáci | 7–9 let   |
| 2.Mladší žáci    | do 11 let |
| 3.Starší žáci    | do 14 let |
| 4.Dorostenci     | 15-18 let |

Podmínky účasti: Včas zasláná přihláška a platná lékařská prohlídka pro postupové kategorie.  
Všichni startující budou mít s sebou kartičku zdravotní pojišťovny.

Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné: 200 Kč na závodníka

Ceny: První 3 závodníci obdrží diplom a věcnou cenu

Rozhodčí: Každý oddíl zajistí na své náklady 2 rozhodčí

Dodatek: Po skončení závodu se uskuteční dva vložené závody: Májostoj a Gymastoj, kterých se mohou zúčastnit všichni účastníci závodu včetně diváků.

### **Časový program:**

- 8.00 - 9.30 prezentace
- 8.00 - 10.00 trénink na závodišti
- 9.45 - porada rozhodčích
- 10.00 - zahájení závodu
- 15.00 - pravděpodobné ukončení závodu

Srdečně zve oddíl SG Doksy

## **Vložené závody**

### **MÁJOSTOJ 2023**

Vyřazovací závod ve stoji na rukou: 3 předkola – z každého postupují 3 nejdéle stojící borci do finále.

Finále : 3 kola po: 3, 2, 1 bodů pro nejdéle stojící. Závodník s nejvyšším součtem bodů vítězí.  
Při shodě bodů rozhoduje 4. kolo finále – už jen pro adepty na umístění.

### **GYMASTOJ 2023**

Ucelené cvičení – sestava ve vzporu na rukou. Začátek sestavy bude, když závodník zvedne obě nohy nad podlahu a sestavu ukončí, když přejde ze cviku nohama na podlahu, nebo pádem. Jednotlivé cviky budou koordinované, nevyžaduje se výdrž, ale vyznačení polohy. Sestava musí obsahovat stoj na rukou. Každý cvik má svou bodovou hodnotu dle obtížnosti. Opakovaný cvik je bez hodnoty. Srážky dle pravidel SG.

Výběr základních cviků a jejich obtížnost:

- zášvihem stoj na rukou, obrat ve stoji na rukou - 0,5 b
- špicar ze stoje snožmo i roznožmo, skok do stoje na rukou, přednos snožmo i přednos roznožmo vně, váha ve vzporu skrčmo - 1,0 b
- vzos, špicar z přednosu snožmo i roznožmo, stoj jednoruč - 2,0 b
- klicmo váhou stoj, špicar ze vzosu, váha ve vzporu s roznožením, - 2,5 b
- váha ve vzporu snožmo, váhou stoj na rukou, kolo odbočmo snožmo, nebo s roznožením - 3,0 b

Srdečně zdraví: ing. Dalibor Pietschmann

Michal Jakša