**Podzimní mini cup 2023**

**pořádá SG Veselí nad Lužnicí**

Celková kapacita závodu - 80 závodnic.

Po naplnění kapacity budou přihlášky uzavřeny.

Případné dotazy pouze přes email gymnastikav@seznam.cz !!!

**KATEGORIE**

Pro vypsané kategorie **I.** a **II.** je vypsán TROJBOJ.

1. **Přípravky 2018 a ml.** **(přeskok, kladina, prostná)**
2. **Přípravky 2017** **(přeskok, kladina, prostná)**
* u **kategorie 2018 a mladší** je hodnota známky D max. 5 bodů,
* u **kategorie 2017** je hodnota známky D max. 10 bodů,
* dílčí hodnoty „skladebních požadavků“ jsou uvedeny níže,
* další prvky obtížnosti předvedené nad rámec „skladebních požadavků“, **nezvyšují** známku D, jejich provedení však bude posouzeno v souladu s pravidly FIG,
* mohou být použity prvky dle Pravidel FIG a dle Doplňkové tabulky prvků dle ZP,
* při shodě bodů rozhoduje známka na kladině,
* **více skladebních požadavků nelze plnit jedním prvkem,**
* neuplatňují se srážka za krátkou sestavu a umělecký dojem
* prvkem pohyblivosti se rozumí statický prvek ukazující rozsah pohybu - např. provaz, rozštěp, placka, most, váha únožmo
* při shodě bodů rozhoduje známka na kladině.

Pro vypsané kategorie **III. IV.V.** **VI.** je vypsán DVOJBOJ.

1. VS0A (2017-2015) **(přeskok, prostná)**
2. VS0B (2014 a st.) **(přeskok, prostná)**
3. VS3 C (2014-2013)  **(přeskok, kladina)**
4. VS4 C (2012-2011)  **(přeskok, kladina)**
* Závodí se dle pravidel FIG a platného závodního programu
* při shodě bodů u kategorie **III. IV.** rozhoduje známka na prostných
* při shodě bodů u kategorie **V.** **VI.** rozhoduje známka na kladině
* **v kategorii III. – VS0A (2017-2015) nesmí startovat dívky, které startovaly v kategorii VS1**

****

 **Kategorie I. - přípravky 2018 a ml.**

**PŘESKOK:**

* Povoleny 2 skoky
* do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků
* (duchna 20 cm + doskoková žíněnka 10 cm)

|  |  |
| --- | --- |
| Rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na žíněnku  | 5 b. |

**Známka D: max. 5 bodů.**

**Srážky dle Pravidel FIG.**

**LAVIČKA: nepolstrovaná**
Skladební požadavky - 1 bod:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Výskok do dřepu | 1 b. |
| 2. Akrobatický prvek  | 1 b. |
| 3. Gymnastický prvek  | 1 b. |
| 4. Arabeska 2 sec.  | 1 b. |
| 5. Přímý seskok  | 1 b. |

**Známka D: max. 5 bodů.**

**Srážky dle Pravidel FIG.**

**PROSTNÁ:**

Skladební požadavky - 1 bod:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Akrobatický prvek | 1 b. |
| 2. Prvek pohyblivosti  | 1 b. |
| 3. Gymnastický prvek  | 1 b. |
| 4. Akrobatický prvek různý od bodu 1. | 1 b. |
| 5. Arabeska | 1 b. |

**Známka D: max. 5 bodů.**

**Srážky dle Pravidel FIG**

****

****

 **Kategorie II. – přípravky 2017**

**PŘESKOK:**

* Povoleny 2 skoky
* do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků
* (**duchna 40 cm** + doskoková žíněnka 10 cm)

|  |  |
| --- | --- |
| Rozběh - náskok na můstek – přímý výskok s doskokem na **vyvýšenou** žíněnku  | 10 b. |

**Známka D: 10 bodů.**

**Srážky dle Pravidel FIG.**

**KLADINA: nízká kladinka výška max 50cm**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. dohmatem na kladinu a unožením jedné, přešvih odbočmo s půlobratem o 90st. do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit povýš a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje, upažit | 1,00 b |  |
| 2. dva kroky ve výponu, upažit | 1,00 b |  |
| 3. skok snožmo a spojitě skok do dřepu – upažením, pokrčit ruce za hlavu | 2,00 b | neprovedení spojitě 0,30 b |
| 4. celý obrat ve dřepu skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit | 1,00 b |  |
| 5. výkrokem vpřed – arabeska (výdrž 2 s) | 1,00 b | výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b |
| 6. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit | 2,00 b | opora rukou při vztyku 0,50 b |
| 7. seskok rondátem / seskok odrazem snožmo | 2,00 b / 1,00 b |  |

**Ostatní srážky dle Pravidel FIG.**

**PROSTNÁ:**

**Sestava dle předpisu aktuálního Závodního programu pro VS0 s následující změnou:**

Bod 6. sestavy je nahrazen následujícím: „Předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – přemet stranou.“

****Hodnota D bodu 6.: 2 body

**Srážky dle Pravidel FIG a Závodního programu.**