



ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ



pořádá

Frýdlantské sportovní hry 2023
20. ročník



3. června 2023

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **3.6.2023 - sobota**

Místo: Kulturní dům Frýdlant n.O, Hlavní 1755, 739 11 Frýdlant n. Ostravicí
Při příznivém počasí bude závod probíhat před Kulturním domem (v případě nepřízně bude závod probíhat v kulturním domě)

Činovníci:

ředitel závodu:	Ing. Otakar Galas Ph.D.
tajemník:	Ing. Lucie Hanzelková Gellertová
ved. počtářské komise	Tomáš Galas
technické zabezpečení:	Jiří Galas
vedoucí nástupu:	Petra Čiháková

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 27. května 2023,**
Zasílejte přes GIS pro neregistrované oddíly přes @: gymnastika.sgm@gmail.com,
Ing. Hanzelková Gellertová - telefon: 776 285 697

Startovné: **300,- Kč za závodníci**

Podmínka účasti:

- včas zasláná přihláška
- rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu
- zdravotní průkaz pojištěnce pro závodníci

Ubytování: bude zabezpečené na požádání (nejpozději do 20.5.2023)

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnic po celou dobu závodu
Přihlášky přijmáme do počtu 100 účastnic závodu

Závodní kancelář: bude otevřena od 7:30 hodin

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy / areálu závodistiště

Technická ustanovení

Dvojboj

- 1. kat.** – lavička, přeskok
- 2. kat.** - kladina - 40 - 60 cm, přeskok,
- 3. – 6. kat.** - kladina – 120 cm, přeskok

Startují: jednotlivkyně podle vypsaných kategorií

Hodnocení: dle tohoto rozpisu, aktuálních pravidel FIG a ZP (včetně doplňkové tabulky pro všechny kategorie), nebude uplatňována srážka za skladbu sestavy a umělecký dojem

Hodnota obtížnosti prvků - známka D:

- prvky z doplňkové tab. prvků a ... 0,1 b.
- prvky FIG A ... 0,1 b.
B ... 0,2 b.
C ... 0,3 b.

Neutrální srážka za krátkou sestavu

1. kategorie :

4 a více prvků	0,0 bodů
3 prvky	4,0 body
2 prvky	5,0 body
1 prvky	8,0 bodů

2. – 5. kategorie :

6 a více prvků	0,0 bodů
5 - 4 prvky	2,0 body
3 prvky	4,0 body
2 prvky	6,0 bodů
1 prvky	9,0 bodů

Technický rozpis:

Kategorie:

1. kategorie - mimina	roč. 2015 a ml.
2. kategorie - začínající žákyně	roč. 2014
3. kategorie - mladší žákyně	roč. 2013
4. kategorie – starší žákyně	roč. 2012-2011
5. kategorie - juniorky a ženy	roč. 2010 a st.

- Kategorie 1,2 – kategorie pro závodnice, které nemají splněný VS1
- Kategorie 3-5 – kategorie pro závodnice, které v posledních 3 letech nenastoupili v kategoriích A liniích ani na oblastním přeboru či přeboru města

Časový rozpis:

Sobota 3.6.2023	7:30	otevření tělocvičny
	7:30 – 8:45	volné rozcvičení
	8:00 - 8:30	prezentace
	8:45	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. sledu
	9:25	nástup 1. sledu
	9:30	zahájení závodu

Kategorie: 1. roč. 2015 a ml.

LAVIČKA :

SP:	1. gym. skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednonož min.180° jednonož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: výskok (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,5 b.

Max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žíněnku 20 cm

Max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Nezapočítává se obtížnost předvedených prvků

Kategorie: 2. začínající žákyně**roč. 2014****KLADINKA :** výška 40 - 60 cm

<i>SP:</i>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednonož min.180° jednonož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: výskok (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,0 b.
	štika	0,3 b.
	rondát s LF	0,5 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žíněnku 20 cm

nebo

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo
nebo

V případě provedení kotoulu letmo max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

V případě provedení salta skrčmo max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

Kategorie : 3. mladší žákyně**roč. 2013****KLADINA :** výška 120 cm

<i>SP:</i>	1. gym.skok v bočném roznožení 180°	0,5 b.
	2. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	3. obrat jednonož min.180°	0,5 b.
	4. akr. prvek	0,5 b.
	5. závěr: výskok (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

nebo

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo

V případě provedení salta skrčmo max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

V případě provedení kotoulu max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Kategorie : 4. Starší žákyně**roč. 2012-2011****KLADINA :** výška 120 cm

<i>SP:</i>	1. gym.skok v bočném roznožení 180°	0,5 b.
	2. gymn. série (vazba 2 skoků)	0,5 b.
	3. obrat jednonož min.180°	0,5 b.
	4. akr. prvek	0,5 b.
	5. závěr: výskok (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

PŘESKOK:

SP: přeskokový stůl výška 115 cm

V případě provedení:

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

Kategorie : **5. juniorky a ženy**

roč. 2009 a st.

KLADINA :

výška 120 cm

SP:

1. gymn. série (vazba 2 skoků)

0,5 b.

2. obrat jednonož min.180°

0,5 b.

3. akro prvek

0,5 b.

4. jiný akro. prvek

0,5 b.

5. závěr: rondát s let.fází
 salto

0,3 b.

0,5 b.

PŘESKOK:

SP: přeskokový stůl výška 115 cm

V případě provedení:

Skrčka, roznožka - max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Přemet, rondát - max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ

KLADINA:

Náskoky, prvky na kladině:

- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu
- kotoul vzad i přes rameno
- nůžkový skok - skok prohnutě s obr. 180 °
- skok se skrčením přednožmo („kufr“)
- obrat o 180° přednožením do zanožení - obrat jednonož o 180° v libovolném provedení
- váha předklonmo, v únožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)
- náskok do vzporu dřepmo
- seskok – štika

závěry:

- rondát
- zánožka
- odrazem jednonož salto stranou prohnutě (arab)
- odrazem jednonož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

Ceny:

závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu, ostatní získávají účastnický list a drobný upomínkový předmět. Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice.

Srdečně zvou pořadatelé