**TĚLOVÝCHOVNÁ JEDNOTA DOKSY**

**ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**POŘÁDÁ**

**53. ROČNÍK ZÁVODU**

**DOKSKÁ KLADINA**



Všeobecná ustanovení

**Místo:** Tělocvična ZŠ K. H. Máchy v Doksech

**Datum:**  7. května 2023

**Přihlášky:** Do 28. dubna 2023 na e-mail: linda.kavalirova@seznam.cz

**Uvést:** Jméno, příjmení, ročník narození, kategorii, jméno trenéra a rozhodčí

**Hudby:** Zaslat na e-mail: misa.jaksova@gmail.com ve formátu mp3 označené: Příjmení, jméno, oddíl, kategorie

**Startovné:** 300 Kč za závodnici

**Rozhodčí**: Každý oddíl zajistí na 1–5 závodnic 1 rozhodčí, jinak za každou závodnici navíc startovné + 100 Kč. Oddíly, které nepřivezou rozhodčí nebudou připuštěny do závodu.

**Úhrada:** Náklady všech závodníků i činovníků závodu hradí vysílající oddíl

**Podmínka účasti:** Včas zaslaná přihláška a zaplacené startovné

 Za zdravotní stav závodnic ručí vysílající oddíl

Technická ustanovení

Závodí se v gymnastickém dvojboji a čtyřboji dle platných pravidel, závodního programu a tohoto rozpisu.

**Kategorie**

**A: 2018**

Hodnota PP = 0,5 b.

Známka D = pouze hodnota PP

Lavička: Prostná:

* 1 řada - 1 řada – projít 5 metrů
* náskok do dřepu - rovnovážný prvek
* rovnovážný prvek - gymnastický skok
* gymnastický skok - placka
* kotoul vpřed - akrobatický prvek

**B: 2017**

Hodnota PP = 0,5 b.

Známka D = pouze hodnota PP

Lavička: Prostná:

* minimálně 2 řady - minimálně 1 řada (8 metrů)
* arabeska - arabeska
* akrobatický prvek - akrobatický prvek
* gymnastický skok - gymnastický skok

**C: 2016**

Hodnota PP = 0,5 b.

Známka D = pouze hodnota PP

Kladina: Prostná:

* minimálně 1 řada - minimálně 1 řada (10 metrů)
* gymnastický skok - gymnastický skok
* kotoul vpřed - akrobatický prvek vzad
* seskok prvkem - akrobatický prvek stranou

**D: 2015**

Známka D = hodnota PP 0,5 b. + 5 nejobtížnějších prvků (včetně závěru)

Kladina: Prostná:

* gymnastický skok - pirueta 360°
* akrobatický prvek vpřed - pasáž gymnastických skoků
* jiný akrobatický prvek - vazba 2 různých akrobatických prvků
* pirueta 180° jednonož  - akrobatický prvek s letovou fází

**E: 2014**

Známka D = hodnota PP 0,5 b. + 8 nejobtížnějších prvků (včetně závěru)

Kladina: Prostná:

* gymnastický skok - pirueta 360°
* akrobatický prvek - pasáž gymnastických skoků
* jiný akrobatický prvek - akrobatická řada
* pirueta 180° jednonož - akrobatický prvek s letovou fází
* Prostná - Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Akrobatická řada bez salta - přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu.

V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat.

**F: 2015–2016** Čtyřboj dle ZP VS1 A

**G: 2014** Čtyřboj dle VS3 C

**H: 2012-2013** Čtyřboj dle ZP VS4 B

**I: 2011** Čtyřboj dle ZP VS4 B

**J: 2009–2010** Čtyřboj dle ZP VS5 B

**K: 2013** Čtyřboj dle ZP VS3 C

**L: 2011–2012** Čtyřboj dle ZP VS4 C

**M: 2009-2010** Čtyřboj dle ZP VS5 C

Výška kladiny pro kategorie C, D, E a F je 100 cm, pro všechny ostatní kategorie 125 cm.

U kategorií A, B, C, D nebudou uplatňovány neutrální srážky za počet prvků.

U kategorií dvojboje : - nebudou uplatňovány specifické srážky a mohou být použity prvky

 z doplňkové tabulky

-na kladině budou uznány jako akrobatické prvky i akrobatické prvky s výdrží

Pro všechny kategorie s přeskokem jsou povoleny 2 skoky.

Závěrečná ustanovení

**Časový program:** 8:00–9:00 prezentace

 8:00–9:15 rozcvičení

 9:15 porada trenérů a rozhodčích

 9:30 nástup a zahájení závodu

Podrobnější časový harmonogram bude oddílům včas zaslán.