



# ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ

pořádá

gymnastické závody  
O POHÁR STAROSTKY MĚSTA FRÝDLANT n. O.



**Ve Frýdlantu n. O. dne 9. prosince 2023**

## Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **9.12.2023 - sobota**

Místo: Tělocvična Gymnázia, nám. T. G. Masaryka 1260, 739 11 Frýdlant n. Ostravicí

Činovníci:  
ředitel závodu: Ing. Otakar Galas Ph.D.  
Tajemník: Ing. Lucie Hanzelková Gellertová  
Vedoucí nástupu: Petra Čiháková  
Hl. Rozhodčí: Lucie Hanzelková Gellertová

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 3. prosince 2023**  
zasílejte na e – mail: [gymnastika.sgm@gmail.com](mailto:gymnastika.sgm@gmail.com),  
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 3. 12. 2023)

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnice po celou dobu závodu  
**(v opačném případě zaplatí oddíl pokutu 1000,- Kč)**

Závodní kancelář: bude otevřena od 7:30 hodin

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy (dle vládních opatření)

## Technická ustanovení

**Dvojboj**  
**1. kat.** – lavička, prostná,  
**2. kat.** – lavička, prostná,  
**3. – 4. kat.** – přeskok, kladina – 125 cm, prostná  
**5. kat.** – přeskok, kladina – 125 cm, prostná  
**6. kat.** - přeskok, kladina – 125 cm, prostná

Startují: jednotlivkyně podle vypsání kategorií  
závod je určen pro děvčata, která nestartovala v ulpnutých 2 letech v LINII B (výjma 6. kategorie )

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.  
D ... 0,4 b.

## Neutrální srážka za krátkou sestavu

<u>1. kategorie :</u>	<u>2. kategorie :</u>	<u>3.- 6. kategorie :</u>
5 a více prvků ..... 0,0 bodů	6 a více prvků ..... 0,0 bodů	7 a více prvků ..... 0,0 bodů
4 prvky 2,0 body	5 - 4 prvky 2,0 body	6 prvků 2,0 body
3 prvky 4,0 body	3 prvky 4,0 body	5 prvků 4,0 body
2 prvky 6,0 bodů	2 prvky 6,0 bodů	4 - 3 prvky 6,0 bodů
1 prvek 9,0 bodů	1 prvek 9,0 bodů	2 - 1 prvek 8,0 bodů

## Technický rozpis:

<u>Kategorie:</u>	1. kategorie - mimina	roč. 2015 a ml.
	2. kategorie - začínající žákyně	roč. 2014 – 2013 (pokud nemají splněný VS1)
	3. kategorie - mladší žákyně	roč. 2012-2011
	4. kategorie - žákyně	roč. 2010 – 2009
	5. kategorie - juniorky a ženy	roč. 2008 a starší
	6. kategorie - elite	roč. 2012 a starší

## Kategorie: 1. (roč. 2015 a ml.)

### LAVIČKA :

<i>SP:</i>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

### PROSTNÁ:

<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

## Kategorie: 2. (2014-2013)

### LAVIČKA :

<i>SP:</i>	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: přímý skok	0,5 b.

### PROSTNÁ:

<i>SP:</i>	1. gymnastická pasáž	0,5 b.
	2. obrat jednož min. 180°	0,5 b.
	3. akro. prvek vpřed nebo stranou	0,5 b.
	4. akro. prvek vzad	0,5 b.

**Kategorie: 3.****(roč. 2012-2011)****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

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.

**KLADINA :***výška 125 cm*

- SP:*
- |   |        |
|---|--------|
| 1. gym.skok v bočním roznožení 180                      | 0,5 b. |
| 2. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)      | 0,5 b. |
| 3. obrat jednož min.180°                                | 0,5 b. |
| 4. akr. prvek   | 0,5 b. |
| 5. závěr: štika ( <i>nezapočítá se do počtu prvků</i> ) | 0,3 b. |
| rondát s LF, salto                                      | 0,5 b. |

**PROSTNÁ:***pás: 12 m, hudební doprovod*

- SP:*
- |  |        |
|--|--------|
| 1. gymnastická pasáž (2 různé gym. skoky odrazem z 1 nohy) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min. 360°                                  | 0,5 b. |
| 3. akro. prvek vpřed nebo stranou                          | 0,5 b. |
| 4. akro. prvek vzad  | 0,5 b. |
| 5. závěr: akro řada ( <i>min. 1 prvek s LF</i> )           | 0,3 b. |
| akro řada se saltem  | 0,5 b. |

**Kategorie : 4.****(roč. 2010 – 2009)****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.

**KLADINA :***výška 125 cm*

- SP:*
- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. gymn. série (vazba 2 skoků) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min.180°       | 0,5 b. |
| 3. akro prvek                  | 0,5 b. |
| 4. jiný akro. prvek            | 0,5 b. |
| 5. závěr: rondát s let.fází    | 0,3 b. |
| salto                          | 0,5 b. |

**PROSTNÁ:***pás 12m, hudební doprovod*

- SP:*
- |  |        |
|--|--------|
| 1. gymnastická pasáž                             | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min. 360°                        | 0,5 b. |
| 3. akro. prvek vpřed nebo stranou                | 0,5 b. |
| 4. akro. prvek vzad                              | 0,5 b. |
| 5. závěr: akro řada ( <i>min. 1 prvek s LF</i> ) | 0,3 b. |
| akro řada se saltem                              | 0,5 b. |

**Kategorie : 5.****roč. 2008 a starší****PŘESKOK:**

SP: přeskokový stůl výška 125 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.**KLADINA :***výška 125 cm*

- SP:
- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. gymn. série (vazba 2 skoků) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min.180°       | 0,5 b. |
| 3. akro prvek                  | 0,5 b. |
| 4. jiný akro. prvek            | 0,5 b. |
| 5. závěr: rondát s let.fází    | 0,3 b. |
| salto                          | 0,5 b. |

**PROSTNÁ:***pás 12m hudební doprovod*

- SP:
- |  |        |
|--|--------|
| 1. gymnastická pasáž                     | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min. 360°                | 0,5 b. |
| 3. akro. prvek vpřed nebo stranou        | 0,5 b. |
| 4. akro. prvek vzad                      | 0,5 b. |
| 5. závěr: akro řada ( min. 1 prvek s LF) | 0,3 b. |
| akro řada se saltem                      | 0,5 b. |

**Kategorie : 6.****roč. 2012 a starší****Neplatí doplňková tabulka prvků !****PŘESKOK:**

SP: přeskokový stůl výška 125 cm

**KLADINA :***výška 125 cm*

- SP:
- |                                |        |
|--------------------------------|--------|
| 1. gymn. série (vazba 2 skoků) | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min.180°       | 0,5 b. |
| 3. akro prvek                  | 0,5 b. |
| 4. jiný akro. prvek            | 0,5 b. |
| 5. závěr: rondát s let.fází    | 0,3 b. |
| salto                          | 0,5 b. |

**PROSTNÁ:***pás 12m hudební doprovod*

- SP:
- |  |        |
|--|--------|
| 1. gymnastická pasáž                     | 0,5 b. |
| 2. obrat jednož min. 360°                | 0,5 b. |
| 3. akro. prvek vpřed nebo stranou        | 0,5 b. |
| 4. akro. prvek vzad                      | 0,5 b. |
| 5. závěr: akro řada ( min. 1 prvek s LF) | 0,3 b. |
| akro řada se saltem                      | 0,5 b. |

### Časový rozpis:

Sobota 3.12.2023	7:30	otevření tělocvičny
	7:30 – 8:30	volné rozcvičení
	8:00 - 8:30	<b>prezentace</b>
	8:30	porada trenérů a rozhodčích
	8:30 – 9:00	rozcvičení 1. sledu
	9:05	nástup 1. sledu
	<b>9:10</b>	<b>zahájení závodu</b>

### Časový rozpis, včetně informací o vyhlášení a rozlosování závodnic, bude upřesněn po uzávěrce

**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.

### Dolpňková tabulka prvků:

<b>Kladina</b>	<b>Prostná</b>
kotoul vpřed s přehmatem	kotoul vpřed
rychlý kotoul vpřed	kotoul vzad
kotoul vzad i přes rameno,	stoj kotoul
skok prohnutě s obr. 180° (G)	kotoul vzad do stoje na rukou
skok se skrčením přednožmo (G)	přemet stranou
obrat o 180° přednožením do zanožení (G)	přemet vpřed zvolna
obrat jednož o 180° v libov. provedení (G)	přemet vzad zvolna
váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) (G)	nůžkový skok (G)
náskok do vzporu dřepmo	čertík s obr. 180° (G)
závěry: rondat	skok se skrčením přednožmo (G)
přemet	skok se skrčením přednožmo s obr. 180° (G)
zánožka	
arab	
šprajcka	