

Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod  
nejen pro začínající závodnice

# BRNKAČKA

součástí je vložený kontrolní závod pro VS4B A VS5B

2024



20. DUBNA 2024

Opraveno 10.4.2024

## Všeobecná ustanovení

<u>Pořadatel:</u>	Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice
<u>Datum:</u>	<b>sobota 20. dubna 2024</b>
<u>Místo:</u>	Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
<u>Přihlášky:</u>	prostřednictvím GISu <b>do 13. 4. 2024</b> , neregistrovaní na <a href="mailto:gkkopr@seznam.cz">gkkopr@seznam.cz</a> Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i před uzávěrkou, dojde-li k naplnění kapacity závodu, také si vyhrazuje právo poté nepřijmout další – informace na ☎ 731 484 185
<u>Hudeb. doprovod:</u>	na samostatném USB flash disku (MP3) pro každou závodnici, nebo v přihlášce uvést „ <i>BEZ DOPROVODU</i> “
<u>Rozhodčí:</u>	Přihlášený oddíl je povinen <b>zajistit 1 rozhodčí</b> na každých započatých 6 závodnic, <b>min. 1 rozhodčí by měla zvládnout D známku alespoň u mladších kategorií</b> Rozhodčí je povinna rozhodovat po celou dobu závodu. Při nesplnění požadovaného počtu rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 600,- Kč. V přihlášce uvádějte: jméno, příjmení rozhodčí + třídu a preferované náradí. ( <i>např. Eva Nová - 2.tř.- D, E – kladina</i> ).
<u>Podmínka účasti:</u>	včas zasláná přihláška, nominovaná rozhodčí, členský průkaz závodnice, za zdravotní způsobilost odpovídá vysílající oddíl, zařazení bude kontrolováno
<u>Startovné:</u>	<b>300 Kč za závodnici</b>
<u>Omezení:</u>	max. 5 závodnic v kategorii
<u>Losování:</u>	bude provedeno do 18. 4. 2024

## Technická ustanovení pro všechny kategorie

<u>Předpis:</u>	Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. <b>Platí doplňková tabulka prvků ZP, mimo kat.VS5B.</b> Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.
-----------------	---

<u>Kategorie</u>	<b>I:</b> 1.kategorie - roč. 2017 a ml. – dvojboj: <i>přeskok, lavička</i> 2.kategorie - roč. 2017-2016– dvojboj: <i>přeskok, kladinka</i> <b>II:</b> 3.kategorie - roč. 2016-2015– dvojboj: <i>přeskok, kladina</i> 4.kategorie - roč. 2014-2013 - trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 5.kategorie - roč. 2015-2012 / VS4B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 6.kategorie - roč. 2012 a st. / VS5B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 7.kategorie - roč. 2012 a st. / LINIE C – dvojboj: <i>kladina, prostná</i>
------------------	--

### Upozornění:

V 7.kat nesmí startovat závodnice, které v loňském roce startovaly na MČR v liniích A nebo B a závodnice, které v roce 2023 splnily 42 b na MČR C.

### Závod proběhne ve dvou tělocvičnách:

**Hala T1** – pro 1.,2., 3. kategorie – lavička, 50 cm kladinka, 100 cm kladina

**GYM T2** – pro 4., 5. a 6. kategorie – pás pružný – 14 m; 120 cm kladina

## I. NEVÝKONNOSTNÍ GYMNASTIKA

### 1.kategorie – 2017 a mladší (začínající)

**přeskok:** D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem z můstku kotoul letmo na žíněnky ve výšce 40 cm

**lavička:** čalouněná - 3,6 m, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev

SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 4 prvky, min. 1 řada

1. náskok do vzporu dřepmo
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce - lze splnit kotouly, stojkami i výdržemi))
4. závěr: přímý skok, štička (započte se do počtu prvků-bez hodnoty obtížnosti)

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 4 a více prvků, 2,00 b. – 3 prvky, 4,00 b. – 2 prvky, 6,00 b. – 1 prvek

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30

### 2.kategorie – 2017–2016

**přeskok:** D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá

Z rozběhu odrazem z můstku kotoul letmo přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 40 cm

**kladinka:** 50 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev

SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 5 prvků

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek, rozsah 135°, výdrž 2 sec. (započte se do počtu prvků)
3. akrobatický prvek (předvedený na kladince – lze splnit kotouly, stojkami i výdržemi)
4. závěr: přímý skok nebo štička (započte se do počtu prvků bez hodnoty obtížnosti)

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s): arabeska, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držním nohy

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvky, 4,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, opora o překážku	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30
- Dotyk překážky	0,30

## II. ZÁVODNICE

### 3.kategorie – 2016–2015

**přeskok:** 2 stejné skoky, lepší se počítá, výběr, srážky dle ZP

- kotoul letmo ..... D = 2,0 b., z rozběhu odrazem z můstku přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 40 cm
- salto skrčmo .... D = 3,0 b., z rozběhu odrazem z můstku na žíněnky ve výšce 40 cm

**kladina:** 100 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev

SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 6 prvků

1. gymnastický skok
2. obrat min. 180°jednonož
3. akrobatický prvek (předvedený na kladině)
4. závěr: štička (započte se do počtu prvků)... 0,3 b. / rondát, salto ...0,5 b.

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 8,00 b. – 2 a 1 prvek

### 4.kategorie – 2014–2013 trojboj: bradla, kladina, prostná

**bradla :** volná sestava, minimálně 4 prvky

1. výmyk na n. ž. nebo na v. ž. 0,30 b./ vzklopka 0,50 b.
2. toč vpřed nebo vzad
3. přechod do vzporu na vyšší žerdi
4. závěr – prvkem A (ne saltový) 0,30b. - saltem nebo prvkem B 0,50b.

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 4 a více prvků, 2,00 b. – 3 prvků, 4,00 b. – 3-1 prvek

**kladina:** 120 cm, volná sestava se skladebními požadavky  
**SP á 0,5 b., minimálně 6 prvků, D= SP+HO**  
1. spojení dvou různých gymnastických skoků  
2. obrat min. 180°jednož  
3. akrobatický prvek (lze splnit kotouly, stojkami, výdržemi)  
4. závěr: rondát.. 0,3 b., / salto ...0,5 b.

**prosná:** akrobatický pás, volná sestava se skladebními požadavky, hud. doprovod možný  
**SP á 0,5 b., minimálně 6 prvků, D= SP+HO**  
1. pasáž dvou skoků, jeden s rozsahem 180°  
2. obrat jednož min. 360°  
3. akrobatický prvek /stranou v akro řadě  
4. akrobatický prvek vzad

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 8,00 b. – 2 a 1 prvek

Pozn: Akro na prosných lze plnit i kotouly. Akro řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků, z nichž min. 1 musí projít stojem na ruce. Akro řada se saltem je i samostatné salto vpřed odrazem snožmo. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. počet akrobatických řad - 2, max. počet -4.)

## 5.kategorie – 2015–2012 – VS4B trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 14, pro VS4 B

## 6.kategorie – 2012 a starší – VS5B trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 15, pro VS5 B

## 7.kategorie – 2012 a starší – LINIE C dvojboj: kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 13

<b>Časový rozpis:</b>	rozcvičení 1.sledu	od	7:45	
	prezentace	do	8:30	(vždy za celý oddíl)
	porada trenérů a rozhodčích		8:40	
	nástup všech kategorií		9:00	
	zahájení závodu		9:05	

Závod proběhne bez 30 sec rozcvičení před závodem na jednotlivých náradích, mimo vložený závod. Délka rozcvičení každé další kategorie bude přizpůsobena počtu závodnic.

Upravený časový rozpis, včetně informace o vyhlášení a rozlosování závodnic, upřesníme po uzávěrce na stránkách [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz), *případně zašleme na vámi uvedený klubový mail.*

**Ceny:** 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaile, diplom, věcnou cenu;  
bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic z každé kategorie, ostatní obdrží drobnou odměnu

*Srdečně zvou pořadatelé*



**KOPŘIVNICE**