



Oddíl sportovní gymnastika TJ Rožnov pod Radhoštěm
Vás srdečně zve na 10. ročník trojboje žákyň

O ROŽNOVSKÝ POHÁR 2023

OBEČNÁ USTANOVENÍ

- Datum konání:** 17.12. 2023
- Organizátor:** Oddíl SG TJ Rožnov pod Radhoštěm
- Místo:** Gymnastická hala Rožnov (Sokolovna)
Sokolská 497, Rožnov pod Radhoštěm 756 61
- Činovníci závodu:** Jan Fiedler, Simona Pokorná, Adéla Zedníčková, Michaela Perutková,
Kateřina Kolmačková
- Počet účastníků:** Pořadatel si vyhrazuje právo omezit počty startujících v kategoriích
- Podmínky závodů :** Včas zasláná přihláška – **do 12.12.2023**
Zaplacené startovné ve výši 200 ,- Kč za závodnici
Zajištění 1 rozhodčí na 5 závodnic (v případě nezajištění rozhodčí zaplatí oddíl pokutu 500Kč)
Závod je určen pro závodnice, které nestartovaly VS1A a vyšší
Za závodní stav závodnic odpovídá vysílající oddíl
- Časový plán:**
- | | |
|-------------|-------------------------------------|
| 8:00 | otevření tělocvičny |
| 8:00 – 8:45 | prezentace závodnic |
| 8:00 – 9:00 | volné rozcvičení |
| 9:30 | slavnostní nástup a zahájení závodu |
- Časový harmonogram bude upřesněn podle počtu přihlášek.**
- Přihlášky:** zasílejte na jfiedler@post.cz do 12.12.2023



- Kategorie:**
- 1. kategorie: žákyně r. 2017 a ml.**
PŘESKOK, LAVIČKA, PROSTNA
 - 2. kategorie: žákyně r. 2015–2016**
PŘESKOK, Kladinka, PROSTNA
 - 3. kategorie: žákyně r. 2013–2014**
PŘESKOK, BRADLA, PROSTNA
 - 4. kategorie: žákyně r. 2010–2011**
PŘESKOK, Kladinka, PROSTNA
Pro závodnice, které trénují max. 2x týdně, neregistrované
 - 5. kategorie: žákyně r. 2014–2016 – dle V. ligy ZP**
PŘESKOK, BRADLA, PROSTNA
 - 6. kategorie: žákyně r. 2012–2013 – dle IV. ligy ZP**
PŘESKOK, BRADLA, PROSTNA
 - 7. kategorie: žákyně r. 2010–2011 – dle IV. ligy ZP**
PŘESKOK, BRADLA, PROSTNA

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

Závodí se dle pravidel FIG, aktuálního Závodního programu vč. DT a tohoto rozpisu.

Srážky za umělecký dojem se neuplatňují.

1. KATEGORIE: ročník 2017 a mladší		
2. KATEGORIE: ročník 2015–16		
Přeskok	z rozběhu odrazem snožmo z můstku kotoul letmo na žíněnku 20 cm, přes překážku 50 cm 2 skoky, lepší se počítá	D známka: 2 b. Srážky: dle ZP (str. 16)
Lavička, Kladinka	1. min. 1 řada 2. akro prvek 3. jakýkoliv obrat 180° 4. výdrž 2s Pro kategorii 1 – LAVIČKA Pro kategorii 2 – Kladinka 40 cm	D známka: <i>Za každý splněný požadavek 0,5 bodu</i> E známka: 5 a více prvků 10 b 4 prvky 8 b 3 prvky 6 b 2 prvků 4 b
Prostná	1. projít stojem na rukou 2. akro prvek 3. výdrž 2s. 4. gym prvek	D známka: <i>Za každý splněný požadavek 0,5 bodu</i> E známka: 5 a více prvků 10 b 4 prvky 8 b 3 prvky 6 b 2 prvků 4 b



3. KATEGORIE: ročník 2013–14

Přeskok	z rozběhu odrazem snožmo z můstku kotoul letmo nebo salto na žínětku 20 cm, přes překážku 50 cm 2 skoky, lepší se počítá	D známka: - Kotoul letmo 2b - Salto 2,5b
Bradla	volná tříprvková nebo silová sestava	D známka: Za každý splněný prvek 0,5 bodu E známka: 3 a více prvků 10 b 2 prvky 8 b 1 prvky 6 b Nepočítají se prázdné kmihy.
Prostná	1. obrat 360° 2. vazba 2 akrobatických prvků 3. pasáž dvou gym. prvků 4. akrobatický prvek vzad	D známka: Za každý splněný požadavek 0,5 bodu Maximálně 6 nejobtížnějších prvků E známka: 6 a více prvků 10 b 5 prvků 8 b 4 prvky 6 b 3 a méně prvků 4 b

4. KATEGORIE: ročník 2010–11

Přeskok	z rozběhu odrazem snožmo z můstku kotoul letmo nebo salto na žínětku 20 cm, přes překážku 50 cm 2 skoky, lepší se počítá	D známka: - Kotoul letmo 2b - Salto 2,5b
Prostná	1. obrat jednož 360° 2. vazba 2 akrobatických prvků (různých) 3. gymnastická pasáž 4. prvek pohyblivosti	D známka: Za každý splněný požadavek 0,5 bodu Bez hodnoty obtížnosti E známka: 6 a více prvků 10 b 5 prvků 8 b 4 prvky 6 b 3 a méně prvků 4 b
Kladinka 40 cm, šířka 15 cm	1. min. 1 řada 2. akrobatický prvek 3. 2 různé skoky (nemusí být ve vazbě) 4. výdrž 2s.	D známka: Za každý splněný požadavek 0,5 bodu Bez hodnoty obtížnosti E známka: 6 a více prvků 10 b 5 prvků 8 b 4 prvky 6 b 3 a méně prvků 4 b

5. KATEGORIE: ročník 2014–16

Dle Závodního programu – V. liga

6. KATEGORIE: ročník 2012–13

7. KATEGORIE: ročník 2010–11

Dle Závodního programu – IV. Liga