



# ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ

pořádá

gymnastické závody  
O POHÁR STAROSTKY MĚSTA FRÝDLANT n. O.



**Ve Frýdlantu n. O. dne 17. února 2024**

## Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **17.2.2024 - sobota**

Místo: Tělocvična základní školy T.G.Masaryka, 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 8.2. 2024 přes GIS případně**  
zasílejte na e – mail: [gymnastika.sgm@gmail.com](mailto:gymnastika.sgm@gmail.com),  
Hanzelková Gellertová - telefon: 776 285 697

Startovné: **300,- Kč za závodnici**

Podmínka účasti:

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

Ubytování: bude zabezpečené na požádání (nejpozději do 8.2. 2024)

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. kat.** – VS3C (kladina, prostná)  
**4. kat.** – VS4C (přeskok, kladina, prostná)  
**5. kat.** – VS5C (přeskok, kladina, prostná)  
**6. kat.** – VS6C (přeskok, kladina, prostná)  
**7. kat.** – ELITE – JUNIORKY B

Startují: jednotlivkyně podle vypsání 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.  
D ... 0,4 b.

## Neutrální srážka za krátkou sestavu

### 1. kategorie :

4 a více prvků .....	0,0 bodů
3 prvky	2,0 body
2 prvky	4,0 body
1 prvky	6,0 bodů

### 2. kategorie :

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

## Technický rozpis:

<u>Kategorie:</u>	1. kategorie - mimina	roč. 2018 a ml.
	2. kategorie - začínající žákyně	roč. 2017 - 2016 (pokud nemají splněný VS1)
	3. kategorie - VS3C	roč. 2014 a mladší
	4. kategorie - VS4C	roč. 2013 – 2012
	5. kategorie - VS5C	roč. 2011 -2010
	6. kategorie - VS6C	roč. 2009 a starší
	7. kategorie - ELITE	roč. 2012 a starší

## Kategorie: 1.

**(roč. 2018 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.

**(2017-2016)**

### 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., 4., 5., 6.

	Přeskok	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>	Povolen 1 přeskok VS3 C, VS4 C stůl 110 cm VS5 C, VS6 C stůl 120 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	-roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50  -Přemet = 2,00 -Přemet s obr.180° = 2,40 -Přemet s obr.360° = 3,00  -Rondat = 2,00 -180° v první i druhé fázi = 2,80 -180° v první a 360 v druhé letové fázi = 3,00	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1. gym. prvek dle FIG 2. gym. prvek FIG různý od 1 3. akro prvek dle FIG na kladině 4. FIG prvek různý od 1-3	1. gym. prvek dle FIG 2. akro prvek vpřed/stranou dle FIG 3. akro prvek vzad dle FIG 4. FIG prvek různý od 1,2 a 3
<b>Dodatečná pravidla</b>	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoků hodnoceného 0	Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině maximální čas 90 s Pozn. <i>požadavek 4 nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem</i>	Bez požadavku na akro řady. Hudební doprovod doporučený maximální čas 90 s.

## Kategorie : 7.

## roč. 2012 a starší

	Přeskok	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 D = 0,40 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D dle pravidel FIG
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Povoleny 2 přeskoky při předvedení prvního přeskoků z jiné než z 1. skupiny  Počítá se lepší skok.  Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení prvního přeskoků hodnoceného 0, druhý přeskok již nebude povolen	Hodnota vazeb nad rámec: <b>0,20 b.</b> B + B (oba s letovou fází i stejné) mimo závěr <b>0,30 b.</b> A/B + C (s letovou fází) B + B + B (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat <b>(0,10 b.FIG)+0,30b.</b> (SB z akro) B + B + C (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky možno opakovat akrobatické vazby dle pravidel hodnota vazby <b>+ 0,50 b.</b> <b>(0,10b. (0,20b.) FIG) + 0,20b.</b> (SB z gym a mix vazby, gym, mix dle FIG)	Hodnota vazeb nad rámec: Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází B + A <b>0,20 b.</b> A/B + C <b>0,30 b.</b> Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází A/B + C <b>0,20 b.</b> A + A + B <b>0,20 b.</b> A + A + C <b>0,30 b.</b>  vazby dle pravidel hodnota vazby <b>+ 0,50 b.</b>
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° (viz FIG) 2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG* 3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází 4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° - viz Pravidla FIG 2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojným saltem 3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad) 4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

### 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 pro kategorie 3.-6.:

<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	