

15. ročník Gymnastického dobříšského čtyřboje - dvojic

Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Gymnastika Dobříš, z. s.

Činovníci: ředitel závodu: Jitka Holcová
IT podpora: Mgr. Daniel Hošek
Jednatel závodu: Hana Hošková

Datum konání: 10. 2. 2024 (sobota)

Místo konání: Sokolovna - Tělocvičná jednota Sokol Dobříš, Mírové náměstí 77, Dobříš

Přihlášky: zasílejte do 1. 2. 2024 na email: soutez@gymnastika-dobris.cz
Pro přihlášky použijte přiložený formulář. Po potvrzení přijetí přihlášky zašlete na email též hudební doprovod na prostrná.

Podmínka: včas zasláná přihláška
Každý zúčastněný oddíl zajistí rozhodčí pro celý závod, při přihlášení více než 2 dvojic v jedné kategorii zajistí rozhodčí 2 – jména uvést v přihlášce (při nedodržení této podmínky bude vybírána pokuta 1000,-Kč).
Gymnastika Dobříš si vyhrazuje právo na dodatečné omezení počtu závodníků z jedné TJ při naplnění kapacity závodu.

Omezení: V závodě nesmí startovat závodníci/ce, kteří jsou nebo byli registrovaní v ČGF nebo ČOS v roce 2023 a 2024. Závodnice smí startovat jen v jedné dvojici a v jedné kategorii. Hostování povoleno. Povoleno ostaršení o jednu kategorii.

Časový rozvrh: tělocvična otevřena od 8 h, porada rozhodčích v 8,30 h. Blíže po zpracování přihlášek

Startovné: 200 Kč za závodníka (400 Kč za dvojici)

Technické informace vám zodpoví Jitka Holcová na tel.: 777 145 603

Zdravotní dozor: MUDr. Hošková

Technická ustanovení:

Závodnice ve všech kategoriích soutěží ve volných sestavách a jsou hodnoceny dle pravidel sportovní gymnastiky vydaných komisí všeobecné gymnastiky MR ČASPV k 1. lednu 2024 (Pravidla a Závodní program SG ČASPV ženy 2024_231113) a dále podle technických ustanovení a propozic tohoto rozpisu.

Prostrná: bude použit nafukovací airtrack (10 cm vysoký, 140 cm široký, 12 m dlouhý), pokrytý tenkým kobercem.

Kladina: nízká kl. - dlouhá 4,5 m, vysoká kl. – 110 cm, seskok a náskok bočně pouze na jedné straně.

Přeskok: rozběh max. 14 m, kategorie mladších žákyň skáče přes švédskou bednu, pro kategorie starších žákyň, dorostenek a žen bude k dispozici pouze molitanový stůl.

Nejmladší děti v jednotlivcích: chlapci a dívky závodí ve **trojboji** (lavička, prostrná, přeskok) dle tohoto rozpisu.

Ostatní kategorie závodí jako **gymnastické dvojice ve čtyřboji** (přeskok, hrazda, lavička/kladina, prostrná) – každá členka dvojice závodí na dvou nářadích dle svého výběru. Vybraná nářadí uvedete v přihlášce.

Při shodném umístění rozhoduje známka na hrazdě, u dětí známka na lavičce.

Závodí se v níže uvedených kategoriích:

Nejmladší dívky - r. 2018 a mladší
Nejmladší chlapci - r. 2016 a mladší
Mladší žákyně I. - r. 2015 - 2017
Mladší žákyně II. - r. 2013 - 2014
Starší žákyně III. - r. 2011 - 2012
Starší žákyně IV. - r. 2009 - 2010
Dorostenky a ženy - r. 2008 a starší

Nejmladší děti (dívky, chlapci)

Lavička: minimálně 1 řada

PP - náskok, skok, rovnovážný prvek, seskok

Hodnocení: Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2024.

Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 1,5 bodu.

Prostná: minimálně 1 řada - projít 8 metrů, bez hudby

PP - skok, rovnovážný prvek, obrat o 180°, akro prvek

Hodnocení: Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV 2024.

Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 1,5 bodu.

Přeskok:

Z rozběhu (možno i ze zvýšeného rozběhu po molitanových dílech) náskok na můstek a odrazem
snožmo přímý skok – předpažením vzpažit zevnitř.

Z 10 bodů.

Těšíme se na Vaši účast

Hana Hošková
Gymnastika Dobříš

Děkujeme za podporu našeho sportovního klubu:



Středočeský kraj