

Gymnastický klub Vítkovice

pořádá

v neděli 20. 10. 2024

1. ročník dvojboje ve sportovní gymnastice žen



Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Gymnastický klub Vítkovice, z.s.
Datum konání: neděle 20. 10. 2024
Místo konání: tělocvična GK Vítkovice
29. dubna 259/33, Ostrava – Výškovice

Organizační zajištění:

Ředitel závodu: Suchý Peter
Hlavní rozhodčí: Grmelová Světlana
Jednatel: Prutkayová Monika

Přihlášky: prostřednictvím systému **GIS do 12. 10. 2024**, případné dotazy zasílejte na gkvitkovice@seznam.cz

Losování: proběhne ve středu 16. 10.

Startovné: **400,- Kč / závodnice**

Podmínka účasti: včas zasláná přihláška
za zdravotní stav zodpovídá vysílající oddíl
minimálně 1 rozhodčí na 7 závodnic – přihlášky přes GIS

Časový plán: bude upřesněn po uzávěrce přihlášek a zveřejněn na stránkách ČGF

Technická ustanovení:

Soutěž proběhne ve dvojboji na kladině (lavičce) a prostných. Závodí se dle pravidel F.I.G. platných od 1. 1. 2022, Závodního programu ženských složek ČGF, vydání platné od 1. 1. 2024, platného Soutěžního a Disciplinárního řádu ČGF a tohoto rozpisu.

Kategorie:

- Mini - ročník narození 2018 a ml.
obtížnost viz níže
- Začínající žákyně - ročník narození 2017 – 2016 (pokud nemají splněný VS 0)
obtížnost viz níže
- Nejmladší žákyně - ročník narození 2017 – 2016
obtížnost viz níže
- Žákyně B - ročník narození 2012 – 2015
podle ZP, strana 14
- Mladší žákyně C - ročník narození 2014 – 2015
podle ZP, strana 13
Není povolen start závodnicím, které v letošním roce závodily v linii A nebo B na přebornických soutěžích, kvalifikačních závodech a mistrovství ČR.
- Starší žákyně C - ročník narození 2012 – 2013
podle ZP, strana 13
Není povolen start závodnicím, které v letošním roce závodily v linii A nebo B na přebornických soutěžích, kvalifikačních

- z závodech a mistrovství ČR.
- Juniorky a ženy C - ročník 2011 a starší (v případě velkého počtu přihlášených budou kategorie vyhlášené zvlášť), podle ZP, strana 13.
Není povolen start závodnicím, které v letošním roce závodily v linii A nebo B na přebornických soutěžích, kvalifikačních závodech a mistrovství ČR.

Mini

Lavička (polstrovaná) - skladební požadavky á 0,5b.:

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek s výdrží 2s (váha dle doplňkové tabulky nebo arabeska, prvek se započítává do počtu prvků v sestavě)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (prvek se započítává do počtu prvků)

Prostná (pás 12 m) – skladební požadavky á 0,5b.:

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být v pasáži)
2. obrat jednož 180° (prvek se započítává do počtu prvků v sestavě)
3. rovnovážný prvek s výdrží 2s (váha dle doplňkové tabulky na kladině nebo arabeska, prvek se započítává do počtu prvků v sestavě)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být stejné nebo různé)

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018 – aktualizace platná od 1. 1. 2024.

Počet prvků na lavičce a prostných: min. 5., 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.

Začínající žákyně

Lavička (polstrovaná) - skladební požadavky á 0,5b.:

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek s výdrží 2s (pouze z pravidel nebo doplňkové tabulky)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků)

Prostná (pás 12 m) – skladební požadavky á 0,5b.:

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být v pasáži)
2. obrat jednož 180° (prvek se započítává do počtu prvků v sestavě)
3. rovnovážný prvek s výdrží 2s (pouze z pravidel nebo doplňkové tabulky na kladině, prvek se započítává do počtu prvků)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být stejné nebo různé)

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018 – aktualizace platná od 1. 1. 2024.

Počet prvků na lavičce a prostných: min. 5., 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.

Nejmladší žákyně

Kladina (výška kladiny 100 cm) - skladební požadavky á 0,5b.:

1. gymnastický prvek
2. obrat jednož min. 180° (= prvek A)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

Prostná (pás 12 m) – volná sestava se skladebními požadavky, hudba dobrovolná bez srážek za umělecký projev:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z 1 nohy
2. obrat jednož min 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

Souhrn specifických požadavků podle V. ligy – ZP strana 50.

Krátká sestava podle článku 8 ZP na straně 10.

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018 – aktualizace platná od 1. 1. 2024.

Nyní by měli zbystřit všichni trenéři, rozhodčí a také gymnastky. Tentokrát náš závod bude probíhat trochu s přídavkem zábavy!

Doprovodná soutěž o nejlepší kostým či styling.

Ano slyšeli jste správně. Tentokrát nepůjde jen o úžasné gymnastické dovednosti, ale i o vaši kreativitu a styl, samozřejmě v růžovém provedení 😊. Fantazii se meze nekladou, avšak vždy myslete nejdříve na bezpečnost gymnastky.

Pravidla jsou jednoduchá: Naše pětičlenná komise vybere za každý sled 3 nejkreativnější gymnastky a 1 trenéra, s tím, že trenér může vyhrát maximálně 2x za celý závod. Rozhodčí se pak budou vyhlašovat za celý den, a to v předposledním sledu. Taktéž mohou vyhrát 3 nejlepší.

Moc se těšíme na vaše nápady a kreativitu.