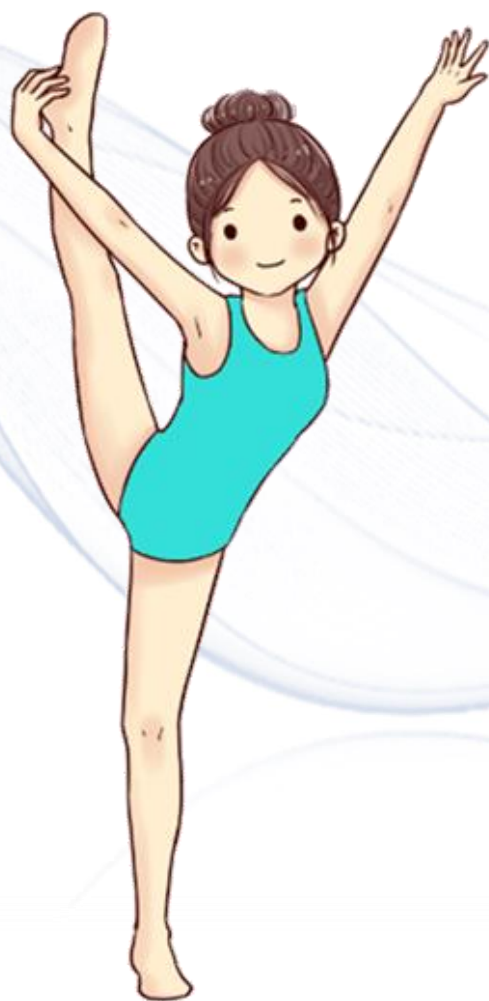


Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod
nejen pro začínající závodnice

BRNKAČKA

součástí je vložený kontrolní závod pro kategorie VS4B a VS5B



11. DUBNA 2026

Všeobecná ustanovení

<u>Pořadatel:</u>	Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice
<u>Datum:</u>	sobota 11. dubna 2026
<u>Místo:</u>	Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
<u>Přihlášky:</u>	prostřednictvím GISu do 3.4. 2026 , neregistrovaní na gkkopr@seznam.cz 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 „BEZ DOPROVODU“
<u>Rozhodčí:</u>	Přihlášený oddíl je povinen zajistit rozhodčí min. 1x rozhodčí na panel "D" (na prvních 6 závodnic, další + rozhodčí na panel E). Nominovaný/á rozhodčí je povinný/á rozhodovat po celou dobu závodu. Při nesplnění podmínky o rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 1000,- Kč. V přihlášce uvádějte: jméno, příjmení rozhodčí + třídu a preferované nářadí. (<i>např. Eva Nová - 2.tř.- D, E – kladina</i>).
<u>Podmínka účasti:</u>	včas zasláná přihláška, nominovaný/á rozhodčí, za zdravotní způsobilost odpovídá vysílající oddíl, zařazení do kategorie bude kontrolováno
<u>Startovné:</u>	350 Kč za závodnici
<u>Omezení:</u>	max. 5 závodnic na kategorii
<u>Losování:</u>	bude provedeno nejpozději 8. 4. 2026 a zveřejněno na stránkách ČGF

Technická ustanovení pro všechny kategorie

<u>Předpis:</u>	Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu od 2026, s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. Platí doplňková tabulka prvků ZP, mimo kat. VS5B. Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.
-----------------	---

<u>Kategorie</u>	I: 1.kategorie - roč. 2019 a ml. – dvojboj: <i>přeskok, lavička</i> 2.kategorie - roč. 2019-2018– dvojboj: <i>přeskok, kladina</i> II: 3.kategorie - roč. 2018-2017/ VS0 - V.liga dvojboj: <i>přeskok, kladina</i> 4.kategorie - roč. 2016-2015/V.liga - trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 5.kategorie - roč. 2016-2013/ VS4B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 6.kategorie - roč. 2012 a st. / VS5B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 7.kategorie - roč. 2014 a st. / LINIE C – trojboj: <i>bradla, 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 2025 splnily 42 b na MČR C.

Závod proběhne ve dvou tělocvičnách:

Hala T1 – přeskok, lavička, kladina-60/100 cm (**pro 1., 2., 3., 4. kategorií**)

GYM T2 – bradla, 120/125 cm kladina, pás pružný – 14metrů (**pro 4., 5., 6., 7. kategorií**)

I. NEVÝKONNOSTNÍ GYMNASTIKA

1.kategorie – 2019 a mladší (začínající)

přeskok: dle VS0 mini, D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá. Z rozběhu odrazem snožmo z měkkého můstku (povolen i měkký) **toporný výskok s doskokem** na žíněnku 20 +10 cm

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

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

1. náskok do vzporu dřepmo
 2. gymnastický skok
 3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce – lze plnit i kotouly s podhmatem)
- závěr: toporný seskok, štička** (bude započteno do počtu prvků)

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

Chyba	Srážka
- Držení těla	0,10 / 0,30 / 0,50
- Neplynulost provedení	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Přílišné prohnutí	0,30
- Příliš dlouhý skok	0,10 / 0,30

2.kategorie – 2019–2018

přeskok: dle VS0, D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá
Z rozběhu odrazem z můstku (povolen i měkký) **kotoul letmo** přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 20+10 cm

kladina: 60 cm, žíněnky 10 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za um. projev

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

1. gymnastický skok
 2. rovnovážný prvek, rozsah min. 135°, výdrž 2 sec. (započte se do počtu prvků i bez hodnoty obtíž.)
 3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce – lze plnit i kotouly s podhmatem)
- závěr: toporný seskok, štička** (bude započteno do počtu prvků bez hodnoty obtížnosti)

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

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 3,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 2-3 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 – 2018–2017

přeskok: 2 stejné skoky, lepší se počítá, výběr, dle VS0/VS1 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 sklad. požadavky (předvedené na kladině), bez srážek za um. projev

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

1. gymnastický prvek
2. obrat min. 180°jednonož (= prvek obtíž A)
3. akrobatický prvek
4. jiný akrobatický prvek

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

4.kategorie – 2016–2015 - V. liga trojboj: bradla, kladina, prostná

bradla : volná sestava, **minimálně 3 prvky**

1. výmyk tahem 0,30 b./vzklopka 0,50 b.
2. prvek blízky žerdi
3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem= bez srážky)
4. zákmiň min. do vodorovna (ramena-boky-špičky)

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvků, 8,00 b. – 1 prvek; **je povolen 1 prázdný kmiň**

kladina: 100 cm, volná sestava se SP (předvedenýma na kladině)
SP á 0,5 b., minimálně 5 prvků (2/3 G/Anebo A/G) D= SP+HO
1. gymnastický prvek
2. obrat min. 180° jednož (= prvek obtíž A)
3. akrobatický prvek (lze splnit kotouly, stojkami, výdržemi)
4. jiný akro prvek (různý od SP3)

prosná: akrobatický pás, volná sestava se SP, *bez hudby* (um. dojem mimo muzikálnost)
SP á 0,5 b., minimálně 5 prvků (2/3 G/Anebo A/G) D= SP+HO
1. pasáž min. dvou různých gym. skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad (SP 3. a 4. nemusí být v akro řadě)

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

Pozn: Akro řada bez salta = přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž jeden musí projít stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akro řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat. V provedení bez hudby se uplatňují srážky za um. dojem mimo muzikálnosti. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru.

5.kategorie – 2016-2013 – VS4B trojboj: bradla, kladina, prosná

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

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

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

7.kategorie – 2014 a starší – LINIE C trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 13

Časový rozpis:	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

Ceny: 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaili, diplom, věcnou cenu;
bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic z každé kategorie

Srdečně zvou pořadatelé



KOPŘIVNICE
město v pohybu