

pořádá
závod ve sportovní gymnastice
„Karvinský dvojboj“

dne 31.5.2026



PROPOZICE:

Termín: 31.5.2026

Místo konání: tělocvična ZŠ Prameny, Karviná, Prameny 838/10

Pořadatel: GYMNASTICKÝ KLUB KARVINÁ, z.s.

Závod zajišťují: ředitel závodu: Milan Groš – 603/201122
hlavní rozhodčí: Klára Kalmusová
technika: Břetislav Gerla

Termín přihlášky: prostřednictvím GISu do **24.5. 2026**, neregistrovaní na gymkarvina@seznam.cz

Časový harmonogram: bude upřesněn přihlášeným oddílům po uzavření přihlášek

Startovné: 400,- Kč

Podmínky účasti:

Včas zaslána přihláška.

Zúčastněné oddíly zajistí na svých 7 závodnic 1 rozhodčí, který/á rozhoduje po celý závod. Při nesplnění podmínky rozhodčích zaplatí oddíl pokutu 1.000,- Kč.

Hudba: bude stažena z GIS 27.5.2026 (doporučeno mít zálohu hudeb na USB),

Za zdravotní stav závodnice - závodníka zodpovídá vysílající oddíl.

Zařazení do kategorií podle roku narození, ne měsíce narození!

Rozhodčí: Rozhoduje po celou dobu závodu podle **pravidel ČGF** a úprav v tomto rozpisu.
Zašlete jméno a příjmení, kvalifikaci.

Občerstvení: bude otevřen bufet.

Ceny: Vyhlášeno bude 6 nejlepších závodnic z každé kategorie, 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaile, 1. – 6. diplom a věcnou cenu, ostatní obdrží drobnou odměnu.

Technická ustanovení pro všechny kategorie

Předpis: Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu od roku 2026. **Platí doplňková tabulka prvků ZP, mimo kat. VS5B.** Při shodnosti bodů rozhoduje známka na **kladině** (u 1.-2. kat. rozhoduje známka na **bradlech**).

Závodí se na bradlech a kladině (výjimka u 1. a 2. kategorie)

- 1.kategorie – 2019–2020 – viz specifikace níže (PŘ dle VS0 str. 19, BR, PR pás 12 m)
- 2.kategorie – 2017 -2018 – viz specifikace níže (PŘ dle VS0 str. 19, BR, PR pás 12 m)
- 3.kategorie – V. liga – 2020-2017
- 4.kategorie – VS3C 2016 – 2015
- 5.kategorie – VS4C 2014 – 2013
- 6.kategorie – VS5C a VS6C – 2012 a starší
- 7.kategorie – VS4B – 2016 - 2013
8. kategorie - VS5B – 2012 a starší

Požadavky 1. Kategorie (2019–2020)

Přeskok, kotoul přes překážku 60 cm

- Hodnocení a srážky dle ZP str. 16 kategorie VS0

Bradla, výška po čelo:

- Tříprvková silová sestava
 - výdrž 2 sekundy v každém prvku,
 - D=0bodů,
- E = 10 bodů (- 2 body za každý chybějící prvek).

Prostná pás 12 m, nehodnotí se umělecký projev

- min. 5 prvků (3/2 - G/A, A/G), max 8 prvků,
- E = 10 bodů (-2 body za každý chybějící prvek),
- D = + 0,5b. za každý splněný SP + HO předvedených prvků.

Skladební požadavky (á 0,5b):

1. gymnastický prvek,
2. akrobatický prvek,
3. rovnovážný prvek s výdrží 2sec – nemá HO a nezapočítává se do počtu prvků (např. váhy (viz DT kladina str. ZP 38), svíčka, arabeska (zanožení min. 45°)).

Požadavky 2. Kategorie (2017-2018)

Přeskok, kotoul přes překážku 60 cm

- Hodnocení a srážky dle ZP str. 16 kategorie VSO

Bradla, výška po čelo:

- Tříprvková sestava:
 - 0,5 b náskok prvkem,
 - 0,5 b točový prvek,
 - 0,5 b seskok prvkem,
 - D = max. 1,5 b požadavky + HO prvků,
- Nebo tříprvková silová sestava
 - výdrž 2 sekundy v každém prvku, ○ D=0bodů,
- E = 10 bodů (- 2 body za každý chybějící prvek nebo prvek s výdrží).

Prostná pás 12 m, nehodnotí se umělecký projev

- min. 5 prvků (3/2 - G/A, A/G), max 8 prvků,
- E = 10 bodů (-2 body za každý chybějící prvek),
- D = + 0,5b. za každý splněný SP + HO předvedených prvků.

Skladební požadavky (á 0,5b):

1. gymnastický prvek,
2. akrobatický prvek
3. rovnovážný prvek s výdrží 2sec – nemá HO a nezapočítává se do počtu prvků (např. váhy (viz DT kladina str. ZP 38), svička, arabeska (zanožení min. 45°)).

Nářadí: kladina, bradla, u 1.-2. kategorie – bradla, přeskok, prostná

Kategorie 3 kladina – výška 100 cm, žíněnky

kategorie 4 - 8 – kladina - výška 125 cm, žíněnky

Otevření tělocvičny: Volné rozcvičení před zahájením závodu **8:00-9:00** hod. (časový plán bude upřesněný)

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST.

Milan GROŠ
GK Karviná