

pořádá



závod ve sportovní gymnastice „Májový čtyřboj MP“

ve dne 30.5.2026

Termín: 30.5.2026 (sobota)

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

Pořadatel: GYMNASTICKÝ KLUB KARVINÁ, z.s.

Závod zajišťují: ředitel závodu: Milan Groš
hlavní rozhodčí: Klára Kalmusová
technika: Břetislav Gerla

Kontakt: telefon – 603 201 122, email: gymkarvina@seznam.cz

Přihlášky:

- přihlášky závodnic a rozhodčích přes GIS do pondělí 25.5.2026
- startovné 350 Kč na závodnici bude vybíráno na místě v závodní kanceláři,
- startovné 450 Kč na závodnice neregistrované v ČSGS, na místě v závodní kanceláři,
- 1 rozhodčí na 8 závodnic – pokuta 1,000 Kč při chybějící rozhodčí,
- hudba: bude stažena z GIS 27.5.2026 (doporučeno mít zálohu hudeb na USB),
- za zdravotní stav závodnice odpovídá vysílající oddíl.

Časový plán:

| | |
|-----------|----------------------------|
| 8:00 | otevření tělocvičny |
| 8:15 | prezence závodnic |
| 8:00-9:15 | volné rozcvičení 1. sledu |
| 9:00 | porada rozhodčích |
| 9:30 | slavnostní zahájení závodu |

Předpis: závodí se podle pravidel FIG, Závodního programu ženských složek a požadavků tohoto rozpisu.

Kategorie:

1. **kategorie:** 2019–2020 – viz specifikace níže (PŘ dle VSO str. 19, BR, PR pás 14 m)
2. **kategorie:** 2018 – viz specifikace níže (PŘ dle VSO str. 19, BR, PR pás 14 m)
3. **kategorie:** 2017–2020 – V. Liga, dle ZP str. 39 (PŘ 100 cm – žíněnky v úrovni stolu, BR, KL – 100 cm, PR pás 14 m),
4. **kategorie:** 2015–2016 – VS3C, dle ZP str. 13 (PŘ 100/120 cm, BR, KL – 125 cm, PR pás 14 m),
5. **kategorie:** 2013–2014 – VS4C, dle ZP str. 13 (PŘ 100/120 cm, BR, KL – 125 cm PR pás 14m),
6. **kategorie:** 2012 a st. – VS5C, dle ZP str. 13 (PŘ 120 cm, BR, KL – 125 cm, PR pás 14 m),
7. **kategorie:** 2013–2016 – VS4B, dle ZP str. 14 (PŘ 120 cm, BR, KL – 125 cm, PR pás 14 m),
8. **kategorie:** 2012 a st. – VS5B, dle ZP str. 15 (PŘ 120 cm, BR, KL – 125 cm, PR pás 14 m).

Úpravy nad rámec ZP:

- Kategorie 4. až 6. (linie C) mají povoleny 2 přeskoky, počítá se lepší známka z obou,
- Všechny kategorie mají povolen červený můstek Bänfer,
- Kategorie 3. až 6. bonifikace 0,5 b. za sestavu s hudebním doprovodem.
- Do kat 7. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR B v kat. VS4B nebo VS2A,
- Do kat 7. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR C v kat. VS3C, VS4C a dosáhla min. 42 bodů,
- Do kat 8. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR B v kat. VS5B nebo VS3A,
- Do kat 8. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR C v kat. VS5C, VS6C a dosáhla min. 42 bodů,
- Start děvčat, která se zúčastnila v roce 2025 MČR v kat. VS4A a výše, není na závodech MP povolen.

Požadavky 1. Kategorie (2019–2020)

Přeskok, kotoul přes překážku 60 cm

- Hodnocení a srážky dle ZP str. 16 kategorie VSO

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 14 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 (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 14 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°)).

Parkovat je možno před školou a na odstavném pruhu na hlavní silnici a v jeho okolí. Parkování je zakázáno na trávnících u školy a především u kotelny. V minulosti řešila Městská policie pokutou. Děkujeme.

Prosíme, přijíždějte na sledy dle časového rozpisu a rozlosování, které budou upřesněny před závodem dle počtu přihlášených závodnic.

Ubytování: Doporučujeme najít si penzión, hotel či ubytovnu na internetových stránkách

Občerstvení: bude otevřen bufet.

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST.

Milan GROŠ
ředitel závodu


MORAVSKÝ POHÁR
ve sportovní gymnastice


KARVINÁ