

JARNÍ ZÁVOD

Všeobecná ustanovení

<u>Pořadatel:</u>	Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice
<u>Datum:</u>	15. dubna 2026
<u>Místo:</u>	Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
<u>Přihlášky:</u>	prostřednictvím GISu do 10. 4. 2026 , nebo na gkkopr@seznam.cz
<u>Rozhodčí:</u>	Přihlášený oddíl je povinen zajistit min. 1 rozhodčí
<u>Startovné:</u>	120 Kč za závodnici

Technická ustanovení pro všechny kategorie

Předpis: Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. **Platí doplňková tabulka prvků ZP.**
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.

KATEGORIE:

1. kategorie – 2019 a mladší

- 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
- *odraz z 1 nohy nebo krok na můstku srážka $E = -2,0b$*
- kladinka:** *nízká, sestava se skladebními požadavky, bez srážek za um. projev*
D max 2,0 b., povinná sestava
1. výkrokem na kladinu stoj ve výponu/výdrž 2 s (0,2)
 2. 2 kroky ve výponu (0,2)
 3. odrazem snožmo přímý skok (0,5)
 4. odrazem snožmo skok vpřed do dřepu (0,5)
 5. stoj na jedné noze, druhá v přednožení skrčmo – čáp/výdrž 2 s (0,3)
 6. přímý seskok (0,3 b)
- *při vynechání prvku bez srážky, nezapočítá se do D, změna pořadí prvků (NS -0,3b.)*

2.kategorie – 2018-17 ZP VS0 (upravena výška kladiny 60cm, šířka 15cm)

- 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 20 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za um. projev*
SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 5 prvků, min. 1 řada
1. gymnastický skok
 2. obrat 180°(i skokem)
 3. akrobatický prvek (*předvedený na lavičce – lze plnit i kotouly s podhmatem*)
 4. závěr: *lze i toporný seskok, štička (bez srážky, ale nebude započteno do počtu prvků)*

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 prvky,

3.kategorie – 2017-15

přeskok: Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku – výše doskoku: 20 cm + 10 cm - 2 skoky

- salto vpřed toporně = 4 bodů (do schýlení 30°)
- salto vpřed schylmo = 3 bodů
- salto vpřed skrčmo = 2 bodů

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° jednožož (= prvek obtíž A)
3. akrobatický prvek (lze splnit kotouly, stojkami, výdržemi)
4. jiný akro prvek (různý od SP3)

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

4.kategorie – 2014 a st.

přeskok: Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku – výše doskoku: 20 cm + 10 cm - 2 skoky

- salto vpřed toporně = 4 bodů (do schýlení 30°)
- salto vpřed schylmo = 3 bodů
- salto vpřed skrčmo = 2 bodů

kladina: 125 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. gym. prvek dle FIG
2. gym. prvek FIG různý od 1
3. akrobatický prvek dle FIG na kladině (nelze splnit kotouly, stojkami, výdržemi)
4. jiný akro prvek (různý od SP3 – lze plnit FIG i náskokem a seskokem)

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

Časový rozpis:

rozcvičení volné	od;	15:00
prezentace	do	15:15
porada trenérů a rozhodčích		15:15
nástup všech kategorií		15:30
zahájení závodu		15:35

Ceny: 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaili, diplom, věcnou cenu;
bude vyhlášeno 6 nejlepších ve všech kategoriích

Srdečně zvou pořadatelé



KOPŘIVNICE
město v pohybu