

# Pozvánka

na tradiční závod

# Mikulášský dvojboj 2014

neděle

**7. prosince 2014**



Gymnastický klub TJ Sokol Kopřivnice

---

Datum: **7.12.2014 - neděle**

Místo: Tělocvičny - Zimní stadion, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice

Přihlášky: **Do 1.12.2014** na adresu:  
TJ Sokol Kopřivnice, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice  
e-mail: [rydana@seznam.cz](mailto:rydana@seznam.cz)  
u kategorií 2. a 3. - uveďte do přihlášky číslo přeskočků – 1 nebo 2

Startovné: **110,- Kč za závodníky**

Podmínka účasti: Včas zasláná přihláška a prezenční listina v závodní kanceláři,  
Průkaz pojištění, platná lékařská prohlídka.

Rozhodčí : Každý zúčastněný oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodníků jednu kvalifikovanou rozhodčí. V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Rozhodčí je povinná rozhodovat celý závod. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- /oddíl

### Technická ustanovení

**Dvojboj** 1. – 3. kategorie - přeskok - lavička / kladina  
4. – 6. kategorie - kladina - prostná(pás 17 m)

**Startují:** jednotlivkyně podle vypsání kategorií

**Hodnocení:** Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1.1.2013 včetně doplňků a změn ZP a směrnic tohoto rozpisu. Pro všechny kategorie platí doplňková tabulka prvků ze závodního programu

Hodnota obtížnosti prvků – známka D:

- prvky z doplňkové tabulky prvků ZP a ..... **0,1 b.**
- prvky z pravidel FIG **A .....0,1 b.**  
**B.....0,2 b.**  
**C, D..... 0,3 b.**

### Technický rozpis:

Kategorie:

1. kategorie - mimina	roč. 2008 a ml.
2. kategorie - začínající	roč. 2007
3. kategorie - předzávodnice	roč. 2006
4. kategorie - mladší žákyně	roč. 2005 – 2004
5. kategorie - starší žákyně	roč. 2003 – 2002
6. kategorie - nejstarší	roč. 2001 a starší

Známka E:

2. kategorie:

5 a více prvků	<b>z</b>	<b>10,0 b.</b>
4 prvky	<b>z</b>	<b>8,0 b.</b>
3 prvky	<b>z</b>	<b>6,0 b.</b>
2 prvky	<b>z</b>	<b>4,0 b.</b>
1 prvek	<b>z</b>	<b>1,0 b.</b>

OSTATNÍ:

7 a více prvků	<b>z</b>	<b>10,0 b.</b>
6 prvků	<b>z</b>	<b>8,0 b.</b>
5 prvků	<b>z</b>	<b>6,0 b.</b>
4 prvky	<b>z</b>	<b>4,0 b.</b>
3 prvky	<b>z</b>	<b>3,0 b.</b>
1-2 prvky	<b>z</b>	<b>2,0 b.</b>

## 1. kategorie : mimina

roč. 2008 a ml.

**PŘESKOK:** bedna nadél (60 - 80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky

**1/ seskok z místa na trampolínku - přímý výskok s doskokem na žínětku**

Povoleny 2 skoky, hodnocení z 6,00 bodů.

**LAVIČKA:** polstrovaná  
- max. 2 řady  
- max. 5 prvků  
- za každý prvek dle pravidel (ZP, FIG) + 0,5 b.

**Max. výchozí známka D u této kategorie je 2,5 b.; známka E vždy z 10 b.**

## 2. kategorie : začínající

roč. 2007

**PŘESKOK:** výběr

**1/ seskok z místa na trampolínku - přímý výskok s doskokem na žínětku**

bedna nadél (80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky ..... hodnocení z 4,00 bodů.

Povoleny 2 skoky.

**2/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech**

bedna našíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek ..... hodnocení z 6,00 bodů.

Povoleny 2 skoky.

**KLADINKA:** výška 60 cm - *volná sestava s SP*

- SP:
1. gymn. skok
  2. kotoul
  3. obrat 180° jednož / skokem
  4. závěr: štíčka ...0,3 body (*nepočítá se do počtu prvků*)  
rondát s LF ...0,5 bodů

## 3. kategorie : předzávodnice

roč. 2006

**PŘESKOK:** výběr

**1/ seskok z místa na trampolínku - přímý výskok s doskokem na žínětku**

bedna nadél (80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky ..... hodnocení ze **4,00 bodů**.

Povoleny 2 skoky,

**2/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech**

bedna našíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek ..... hodnocení ze **6,00 bodů**.

Povoleny 2 skoky,

**KLADINA :** výška 100 cm - *volná sestava s SP*

- SP:
1. gymnastický skok A v bočném roznožení 180°
  2. gymn. série (vazba 2 skoků FIG)
  3. obrat jednož min. 180° (vždy prvek)
  4. akr. prvek (FIG)
  5. závěr: štíčka ...0,3 bodů (*nepočítá se do počtu prvků*)  
rondát, salto ...0,5 bodů

## 4. kategorie : mladší žákyně

roč. 2005 - 2004

**KLADINA:** 125 cm, známka „E“ dle FIG

- SP:
1. gymnast. série 2 skoků (FIG)
  2. obrat jednož min. 360°
  3. akro prvek FIG
  4. jiný akro prvek (DT)\*
  5. závěr: bez obtížnosti ...0,0 bodů  
rondát s let. fází ...0,3 bodů  
salto ...0,5 bodů

\*) akro prvek – neplní kotouly s podhmatem

**PROSTNÁ:** pás 17 m, hudební doprovod povinný

- SP: 1. gymnastická pasáž (FIG)  
2. obrat jednož min. 360°  
3. akrobat. prvek vpřed, stranou  
4. akrobat. prvek vzad  
5. závěr: akrob.řada \*) bez salta ... 0,3 bodů  
akrob.řada se saltem ... 0,5 bodů

\*) pro hodnocení min. 2 akrobatických řad v sestavě platí pro tento závod (nad rámec pravidel FIG) :  
za akrobatickou řadu se považuje také spojení min. 2 akrobatických prvků s letovou fází (např. rondát+flik)

**5. kategorie: starší žákyně** roč. 2003 - 2002

**6. kategorie: juniorky, ženy** roč. 2001 a starší

**KLADINA:** 125 cm

- SP: 1. gymnast.série 2 skoků (FIG)  
2. obrat jednož min.360°  
3. akro prvek vpřed\*, stranou  
4. akro prvek vzad (i kotoul z DT)  
5. závěr: závěr prvkem (ne saltový) ...0,3 bodů  
závěr saltem nebo prvkem obtížnosti B ...0,5 bodů

**PROSTNÁ:** pás 17 m, hudební doprovod

- SP: 1. gymnastická pasáž (FIG)  
2. gymn. skok s obr. min. 360°  
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází  
4. salto vpřed/stranou  
5. závěr: akrob.řada \*) bez salta ... 0,3 bodů  
akrob.řada se saltem ... 0,5 bodů

\*) pro hodnocení min. 2 akrobatických řad v sestavě platí pro tento závod (nad rámec pravidel FIG) :  
za akrobatickou řadu se považuje také spojení min. 2 akrobatických prvků s letovou fází (např. rondát+flik)

<b><u>Časový rozpis:</u></b>	7:45 – 9:00	volné rozcvičení
	<b>do 8:30</b>	<b>prezentace</b>
	8:50	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. kategorie
	9:25	nástup 1. kategorie
	<b>9:30</b>	<b>zahájení závodu</b>

**Čeny:** Závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu, ostatní získávají drobný upomínkový předmět.  
Při rovnosti bodů rozhoduje známka na kladině/lavičce, případně věk závodnice.

**Srdečně zvou pořadatelé**