**Gymnastika Kelčov**

Vyšný Kelčov 1165, Vysoká nad Kysucou 02355, IČO: 52295133, DIČ: 2121029427

****<https://m.facebook.com/195259734636025>

usporiada

**2. ročník súťaže v športovej gymnastike**

**„Kelčovský dvojboj“**

**Súťaž spadá pod „Česko–Slovenské gymnastické hry“**

v nedeľu 19. apríla 2020

v telocvični vo Vyšnom Kelčove

PROPOZÍCIE:

**Pre koho je súťaž určená:**

Súťaž je určená pre Slovenské a České oddiely, ktoré sa venujú gymnastike na záujmovej úrovni (**GpV**) a trénujú 1x – 2x týždenne. Primárne pre Strediská voľného času, DDM, tiež pre oddiely športovej gymnastiky telovýchovných jednôt Sokol a gymnastické kluby, ktoré spĺňajú vyššie uvedenú podmienku, tj. trénujú 1x-2x týždenne (napr. rekreačné družstvo oddielu). Počet súťažiacich z jedného oddielu je obmedzený na maximálne „24“. Súťažiť sa bude na dvoch náradiach – kladina (lavička) a prostné. Poradie je určené celkovou známkou z gymnastického dvojboja (známka z kladiny(lavičky) + známka z prostných).

**Termín:** 19. 4. 2020 – nedeľa

**Miesto konania:** Vyšný Kelčov telocvičňa, Vysoká nad Kysucou 02355

**Usporiadateľ:** „**Gymnastika Kelčov**“ - Vyšný Kelčov 1165, Vysoká nad Kysucou 02355, IČO: 52295133, DIČ: 2121029427

**Súťaž zabezpečujú:** riaditeľ súťaže: Ing. Ľuboš Ďurčanský

**Hlavní rozhodca:** Pavlína Crhová, +420603271772, pavlina@crhova.cz

**Kontakt:** telefón: +420608854887, email: lubod@seznam.cz

**Garant:** Mgr. Anton Varecha – tel. kontakt: +421918397074

**Časový harmonogram:** 8:30 – 9:15 prezentácia súťažiacich

9:15 – 9:35 porada rozhodcov a trénerov

8:30 – 9:35 voľné rozcvičenie

9:45 - nástup všetkých súťažiacich po oddieloch

10:00 - otvorenie súťaže

Telocvičňa otvorená od 8:00

**Kategórie:**

* + - 1. Kategória: 2014 a mladší prípravka – 6 rokov a mladší (slniečka)
      2. Kategória: 2013 – najmladšie žiačky – 7 rokov
      3. Kategória: 2012 – najmladšie žiačky - 8 rokov
      4. Kategória: 2011 – mladšie žiačky - 9 rokov
      5. Kategória: 2010 – mladšie žiačky - 10 rokov
      6. Kategória: 2009 – staršie žiačky– 11 rokov
      7. Kategória: 2008 – staršie žiačky – 12 rokov
      8. Kategória: 2007, 2006, 2005

Zaradenie do kategórií podľa roku narodenia, nie mesiaca narodenia!

Ako usporiadatelia si vyhradzujeme právo pri malom počte prihlásených súťažiacich zlúčiť dve najbližšie kategórie do jednej, alebo kategórie rozšíriť.

**Podmienky účasti:** Zúčastnené oddiely zabezpečia na svojich 10 súťažiacich 1 rozhodcu, ktorý/á rozhoduje počas celej súťaže.

Príklad: pre 1-10 súťažiacich1 rozhodca, 10 – 20 2 rozhodcovia atď.

S menšími oddielmi a SVČ/CVČ, ktoré nemajú vyškolených rozhodcov, je možné sa dohodnúť individuálne.

**Zdravotný stav doložia gymnastky zdravotným preukazom zo spôsobilosti k súťaži. Súťažiace, ktoré nemajú vybavený preukaz, doložia písomné potvrdenie rodičov -zákonných zástupcov, že je dieťa zdravé a schopné absolvovať súťaž.**

**Rozhodca:** Rozhoduje po celú dobu súťaže podľapravidiel SGF pre sekciu GpV **a úprav v tomto rozpise**. Rozhodcovia musia mať platnú licenciu vedenú pod SGF, ČGF, alebo ČSGS.

**Pravidlá:** <http://www.sgf.sk/article/5911fa4fa75b5c0100695c1c>

Zašlite meno a priezvisko, kvalifikáciu rozhodcu a nomináciu na náradie.

**Štartovné:** 5,- Eur/ (nebo 130Kč) súťažiaca

Medaily a vecné ceny pre prvé tri súťažiace v kategórii. Ďalšie deti v poradí dostanú darčeky.

**Prihlášky:** Zaslať najneskôr do **piatku 13.3.2020** na email**:** [lubod@seznam.cz](mailto:lubod@seznam.cz)

Prihlásiť sa môžete aj neskoršie, ale usporiadateľ **môže / nemusí** naúčtovať navýšenie štartovného o 2Eura (50Kč) na každú súťažiacu.

**Prezentácia súťažiacich:** od 8:30 do 9:15 vedúcim oddielu urobí prezentáciu spolu s účastníckymi poplatkami za súťažiace.

**Rozcvičenie**: Voľné rozcvičenie pred začatím súťaže 8:30-9:35

**Náradie:** kladina (lavička), prostné

kategória 1 a 2 – lavička –dĺžka 300cm, šírka 22cm, výška 30cm, žinenky

kategória 3, 4 – kladina - dĺžka 300cm, šírka 10cm, výška 40cm, 10 cm žinenka

kategória 5, 6, 7 a 8 – kladina – dĺžka 500cm, šírka 10cm, výška 100cm, 20cm žinenka + dopadová žinenka na doskok, **pozor náskok a zoskok len z jednej strany kladiny!!**

prostné – gymnastický koberec Diony, dĺžka 14 metrov, výška 3.5cm, šírka 200cm,

**pod kobercom 20cm vysoký Airtrack ako simulácia pružinovej podlahy**.

Výšku náradia ( kladina) meriame od zeme, teda nie od žinenky.

**Občerstvenie:** Vo vestibule a v škole bude otvorený bufet. Bude možné kúpiť nealkoholické nápoje, ovocie, sladkosti, párky v rohlíku, pečené klobásy a guláš (do vypredania zásob).

**Ubytovanie:** je možné **zdarma** provizórne v priestoroch telocvične a v bývalej škole. V priestoroch školy sú k dispozícii záchody a umyváreň. V priestoroch telocvične sú k dispozícií aj sprchy. Nutné vziať spací vak a pri spaní v škole doporučená aj karimatka.

**TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ.**

Vo Vyšnom Kelčove 13. 12. 2020 Tým pracovníkov Gymnastiky Kelčov.

**POVINNÉ POŽIADAVKY**

**1. a 2. KATEGÓRIA – ročník 2014 a mladší a 2013**

LAVIČKA: voľná zostava, 4 prvky podľa „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a výnimky uvedené v tomto rozpise – prvky bez hodnoty obtiažnosti - hodnotí sa prevedenie, nehodnotí sa náskok a zoskok, 4 prvky musia byť zacvičené na náradí

Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,00 body)

Známka E: z 10, 00 bodov (za 4 prvky), za každý chýbajúci prvok zrážka 2, 00 b.

PROSTNÉ: voľná zostava, 4 prvky podľa „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a výnimky uvedené v tomto rozpise – prvky bez hodnoty obtiažnosti - hodnotí sa prevedenie, 4 prvky musia byť zacvičené na gymnastickom koberci, voľná zostava,

Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,00 body)

Známka E: z 10, 00 bodov (za 4 prvky), za každý chýbajúci prvok zrážka 2, 00 b.

**3.a 4. KATEGÓRIA – ročník 2012 a 2011**

**6 prvkov** v zostave podľa „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a výnimky uvedené v tomto rozpise (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (40cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
  3. váha predklonmo
  4. záverečný prvok - zoskok výskokom znožmo

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. pirueta o 360°
  3. kotúľ vpred
  4. záverečný akrobatický prvok

Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**5.a 6. KATEGÓRIA – ročníky 2010 a 2009**

**8 prvkov** v zostavepodľa „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a výnimky uvedené v tomto rozpise (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (100cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
  3. kotúľ vpred pomalý
  4. záverečný prvok - zoskok Rondát

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. Pirueta o 360°
  3. Pomalý premet vzad
  4. záverečný prvok - Rondát

Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**7. a 8. KATEGÓRIA – ročníky 2008, 2007, 2006, 2005**

**8 prvkov** v zostavepodľa „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a výnimky uvedené v tomto rozpise (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (100cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
  3. kotúľ vpred pomalý
  4. kotúľ vzad pomalý cez rameno
  5. záverečný prvok - zoskok Rondát

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
  2. Pirueta o 360°
  3. Kotúľ letmo
  4. Rondát
  5. záverečný prvok – rýchly premet vpred na dve nohy, alebo flik, alebo salto vzad, alebo salto vpred, alebo arab, alebo šprajcka

Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (**max. 2,50 body**)

Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**ĎALŠIA ÚPRAVA PRAVIDEL SGF (GpV) PRE TÚTO SÚŤAŽ**

Pri všetkých kategóriách sa nepočíta čas zostavy.

Súťažiaca môže zacvičiť prvok z tabuliek „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“, alebo:

**ďalšie akceptované prvky mimo uvedenú tabuľku:**

1. kotúľ vzad pomalý cez rameno na kladine
2. náskok na kladinu do drepu
3. náskok na kladinu s čelným rozštepom, alebo s bočným rozštepom
4. skok so skrčením prednožmo (kufrík) – kladina i prostné
5. kotúľ letmo - prostné
6. salto vpred - prostné
7. arab - prostné
8. šprajcka – prostné
9. Odraz znožmo skok toporne (prohnutě) s obratom 360° - prostné

Ďalšie zacvičené prvky **neuvedené** v tabuľke „Tabuľky prvkov pre Kelčovský Dvojboj“ a v tomto rozpise „ďalšie akceptované prvky mimo uvedenú tabuľku“ **nebudú uznané!!!**

Každý z bodovaných prvkov sa môže v zostave použiť iba raz. Jediná výnimka je na prostných, a to väzba „rondát + flik“ a „rondát + Salto vzad“, kde sa môže predviesť 2x prvok rondát, ale započítaný je len ako 1 prvok.

U vyšších kategóriách (7-8) je 5 povinných prvkov.

Nie sú hodnotené väzby, ani obtiažnosť prvkov.

Pri kotúľoch vzad a rondáte sa uznávajú bez zrážky na panelu E obidve metódy položenia rúk.