



pořádá  
**závod ve sportovní gymnastice  
„Karvinský dvojboj“**

v neděle dne 24.10.2021

**PROPOZICE:**

**Pro koho je soutěž určena:**

Soutěž je určena pro oddíly sportovní gymnastiky, které se věnují SG na **zájmové úrovni** a trénují 1x – 2x týdně. Primárně pro Střediska volného času, DDM, také pro oddíly sportovní gymnastiky tělocvičných jednot Sokol a gymnastické kluby splňující výše uvedenou podmínku, tj. trénují 1x-2x týdně (např. rekreační družstvo oddílu). Počet závodnic z jednoho oddílu není omezen. Soutěžit se bude na dvou náradích – kladina (lavička) a prostná. Pořadí je určeno celkovou známkou z gymnastického dvojboje [známka z kladiny (lavičky) + známka z prostných].

**Termín: 24.10.2021**

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

**Pořadatel:** TJ Kovona Karviná, z.s., oddíl sportovní gymnastiky ve spolupráci s GK Karviná z.s.

**Závod zajišťují:** ředitel závodu: Milan Groš  
hlavní rozhodčí: Pavlína Crhová

**Kontakt:** telefon – 603/201122, email: [gymkarvina@seznam.cz](mailto:gymkarvina@seznam.cz)

**STARTOVNÉ + PŘIHLÁŠKY**

- První termín pro přihlášení bude cca 3 týdny před závodem a platí se základní startovné:  
**150,- Kč, nebo 6,- EU** - pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **4.10.2021**
- Druhý termín pro přihlášení bude cca 2 týdny před závodem a platí se zvýšené startovné:  
**200,- Kč, nebo 8,- EU** – pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **11.10.2021**
- Třetí termín pro přihlášení může ale nemusí pořadatel stanovit. V případě, že ho stanoví platí se zvýšené startovné:  
**250,- Kč, nebo 10,- EU** – pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **18.10.2021**
- **Od 19.10.2021 do 21.10.2021 – startovné ve výši 500,- Kč.**

**Časový harmonogram:**

- 7:30 – otevření tělocvičny
- 7:30 – 9:00 prezence závodnic
- 9:15 – 9:30 porada rozhodčích a trenérů
- 7:30 – 9:50 volné rozcvičení
- 9:50 - nástup všech závodnic po oddílech
- 10:00 - zahájení závodu

## Kategorie:

Kategorie 1 – 2015 - 2014 – 6 - 7 let - starší přípravka  
Kategorie 2 - 2013 – 8 let - nejmladší žákyně “ A “  
Kategorie 3 - 2012 – 9 let - nejmladší žákyně “ B “  
Kategorie 4 - 2011 – 10 let - mladší žákyně “ A “  
Kategorie 5 – 2010 – 11 let - mladší žákyně “ B “  
Kategorie 6 - 2009 – 12 let - mladší žákyně “ B “  
Kategorie 7 - 2008 - 2007 – 13 a 14 let - starší žákyně  
Kategorie 8 - 2006 - 2005 - 2004 – 15, 16 a 17 let /po dohodě i starší

Zařazení do kategorií podle roku narození, ne měsíce narození!

Jako pořadatelé si vyhrazujeme právo při malém počtu přihlášených závodnic sloučit dvě nejbližší kategorie do jedné.

**Podmínky účasti:** Zúčastněné oddíly zajistí na svých 10 závodnic 1 rozhodčí, který/á rozhoduje po celý závod.

S menšími oddíly a SVC, které nemají vyškolené rozhodčí, je možno se domluvit individuálně.

**Zdravotní stav doloží gymnastky zdravotním průkazem se způsobilostí k závodům. Závodnice, které nemají vyřízený průkaz, doloží písemným potvrzením rodičů/zákonných zástupců, že je dítě zdravé a schopné absolvovat závod.**

**Z důvodu nařízení ředitele školy na základě MIMOŘÁDNÝCH VLÁDNÍCH OPATŘENÍ s účinností od 1.9.2021 se stanovují následující podmínky pro vstup dospělých osob do vnitřních prostor:**

**a) osoba absolvovala nejdéle před 7 dny RT-PCR vyšetření na přítomnost viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem, nebo**

**b) osoba absolvovala nejdéle před 72 hodinami rychlý antigenní test (RAT) na přítomnost antigenu viru SARS-CoV-2, s negativním výsledkem, který provedl zdravotnický pracovník, nebo**

**c) osoba byla očkována proti onemocnění covid-19 a doloží národním certifikátem o provedeném očkování nebo certifikátem o provedeném vydávaným podle nařízení Evropské unie o digitálním certifikátu EU COVID1, za podmínky, že uplynulo nejméně 14 dní od dokončeného očkovacího schématu**

**Všechny dospělé osoby (rodiče, trenéři, rozhodčí) budou moci vstoupit do budovy po odevzdání kopie některého z těchto dokladů.**

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

Medaile a věcné ceny pro první tři závodnice v kategorii.

**Rozcvičení:** Volné rozcvičení před zahájením závodu 7:30-9:50 hod.

**Nářadí:** kladina (lavička), prostná

kategorie 1 a 2 – lavička – výška 20 cm, žíněnky

kategorie 3, 4 a 5 – kladina - výška 40 cm, žíněnky

kategorie 6, 7 a 8 – kladina – výška 100 cm, dopadová žíněnka na doskok

prostná – gymnastický airtrack + koberec, délka 12 metrů,

**Občerstvení:** bude otevřen bufet.

## TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST.

V Karviné 10.9.2021

Zdena GROŠOVÁ  
TJ KOVONA KARVINÁ z.s.  
oddíl sportovní gymnastiky

PROSÍME NASTUDOVAT MANUÁL ČSGH 2021 – platný od 1.9.2021 a sestavený pro  
gymnastické závody jednotlivkyň dle pravidel ČSGS, které najdete na stránkách:  
[www.gymsporty.cz](http://www.gymsporty.cz)



## **POVINNÉ POŽADAVKY – DLE PRAVIDEL ČSGS**

### **1. a 2. KATEGORIE**

**LAVIČKA:** volná sestava, 4 prvky – prvky bez hodnoty obtížnosti **i** - hodnotí se provedení, nehodnotí se náskok a seskok, 4 prvky musí být zacvičeny na nářadí  
Známka D: 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvek (max. 2,00 body)  
Známka E: z 10, 00 bodů (za 4 prvky), za každý chybějící prvek srážka 2, 00 b.

**PROSTNÁ:** volná sestava, stejně podmínky hodnocení jako lavička  
pás 6 m

---

### **3. KATEGORIE**

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu.  
V sestavě se počítá 6 nejobtížnějších prvků sestavy - 5 + závěrečný prvek  
Za nesplněný požadavek srážka 0,5 bodu  
**POŽADAVKY:**  
**KLADINA:** 1. gymnastický skok  
výška 40cm 2. obrat 180° - na jedné noze  
3. závěr prvkem

**PROSTNÁ:** 1. gymnastický skok  
pás 12m 2. obrat 180° - na jedné noze  
3. kotoul (např. vpřed, vpřed do roznožení, vzad, vzad do zášvihu, do stoje na rukou)

---

### **4. a 5. KATEGORIE**

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu.  
V sestavě se počítá 6 nejobtížnějších prvků sestavy - 5 + závěrečný prvek  
Za nesplněný požadavek srážka 0,5 bodu  
**POŽADAVKY:**  
**KLADINA:** 1. gymnastický skok  
výška 40cm 2. obrat 180° - na jedné noze  
3. akrobatický prvek  
4. závěr prvkem

**PROSTNÁ:** 1. gymnastický skok  
pás 12m 2. obrat – minimálně 360°  
3. akrobatický prvek  
4. závěrečný akrobatický prvek – jiný než požadavek 3

---

### **6. 7. a 8. KATEGORIE**

Stejně požadavky jako u kategorií 4 a 5, liší se výška kladiny – 100cm.

**Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav v tomto rozpisu.**

## **ÚPRAVA PRAVIDEL ČSGS PRO TENTO ZÁVOD**

Akrobatické i gymnastické prvky musí být různé.

Na kladině nebude uplatňován požadavek z pravidel 3 akro, 3 gym prvky.

U všech kategorií se nepočítá čas sestavy.

Závodnice může zacvičit jakýkoliv prvek z pravidel ČSGS.

### **Výchozí známka jednotlivých kategorií**

#### **Kategorie 3, 4, 5, 6, 7 a 8**

6 prvků – bez srážky hodnocení známky E z 10,00 bodů)

5 prvků – srážka 2,00 body (hodnocení známky E z 8,00 bodů)

4 prvků – srážka 4,00 body (hodnocení známky E z 6,00 bodů)

3 prvků – srážka 6,00 body (hodnocení známky E z 4,00 bodů)

2 prvků – srážka 8,00 body (hodnocení známky E z 2,00 bodů)

1 prvek nebo žádný prvek – srážka 10,00 body (hodnocení známky E z 0,00 bodů)