

pořádá
závod ve sportovní gymnastice
„Karvinský dvojboj“

v sobotu dne 22.10.2022

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, ale v případě velkého zájmu si pořadatel vyhrazuje právo počty omezit. Soutěžit se bude na dvou nářadích – kladina (lavička) a prostná. Pořadí je určeno celkovou známkou z gymnastického dvojboje [známka z kladiny (lavičky) + známka z prostných].

Termín: 22.10.2022

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

Pořadatel: GK Karviná z.s.

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

Kontakt: telefon – 603/201122, email: gymkarvina@seznam.cz

Startovné: 150,00 Kč nebo 6,-EU

Přihlášky: do 14.10. 2022

Časový harmonogram: 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 1–2016–2015 6–7 let – starší přípravka

Kategorie 2–2014 8 let – nejmladší žákyně “ A “

Kategorie 3–2013 9 let – nejmladší žákyně “ B “

Kategorie 4–2012 10 let – mladší žákyně “ A “

Kategorie 5–2011 11 let – mladší žákyně “ B “

Kategorie 6–2010 12 let – mladší žákyně “ B “

Kategorie 7–2009–2008 13 a 14 let – starší žákyně

Kategorie 8–2007–2006–2005 15, 16 a 17 let /po dohodě i starší

Podmínky účasti: Zúčastněné oddíly zajistí na svých 8 závodnic 1 rozhodčí, který/á rozhoduje po celý závod.

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.

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

Ocenění: 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 (polstrovaná) – 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 20.9.2022

Milan GROŠ, GK Karviná

PROSÍME NASTUDOvat MANUÁL ČSGH 2022 – platný od 20.1.2022 a sestavený pro gymnastické závody jednotlivkyň dle pravidel ČSGS, které najdete na stránkách:
www.gymsporty.cz



POVINNÉ POŽADAVKY – DLE PRAVIDEL ČSGS

1. a 2. KATEGORIE

LAVIČKA: volná sestava, 4 prvky – prvky bez hodnoty obtížnosti – hodnotí se provedení, nehodnotí se náskok a seskok, 4 prvky musí být zacvičeny na nářadí.

PROSTNÁ (pás 6 m): volná sestava, stejné podmínky hodnocení jako lavička.

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 body.

3. KATEGORIE

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu.

V sestavě se počítá 8 nejobtížnějších prvků, nepočítají se akrobatické a gymnastické prvky.

POŽADAVKY:

KLADINA (výška 40 cm):

1. gymnastický skok
2. obrat 180° na jedné noze
3. závěr prvkem

PROSTNÁ (pás 12 m):

1. gymnastický skok
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 8 nejobtížnějších prvků, nepočítají se akrobatické a gymnastické prvky.

POŽADAVKY:

KLADINA (výška 40 cm):

1. gymnastický skok
2. obrat 180° na jedné noze
3. akrobatický prvek – předvedený na kladině
4. závěr prvkem

PROSTNÁ (pás 12 m):

1. gymnastický skok
2. obrat – minimálně 360°
3. akrobatický prvek
4. závěrečný akrobatický prvek – jiný než požadavek č. 3

6. 7. a 8. KATEGORIE

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

Pro kategorie 3 až 8 platí:

7 a více prvků – bez srážky

6 prvků neutrální srážka 2,00 body

5 prvků neutrální srážka 4,00 body

4 prvky neutrální srážka 6,00 bodů

3 prvky neutrální srážka 8,00 bodů

2 a 1 prvek neutrální srážka 9,00 bodů

0 prvků neutrální srážka 10,00 bodů