



GYMNASTICKÝ KLUB HULÍN z.s.

pořádá

MIKULÁŠSKÝ ZÁVOD

14. ROČNÍK

HULÍN - SOBOTA 10.12.2022

PARTNEŘI:

ČSGS, ČUS, MĚSTO HULÍN, ZŠ HULÍN, NESTLÉ ČESKO s.r.o., RODIČE

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:

HULÍŇAN

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 nářadích – kladina (lavička) a prostná. Pořadí je určeno celkovou známkou z gymnastického dvojboje [známka z kladiny (lavičky) + známka z prostných].

STARTOVNÍ PODMÍNKY

- Pořadatel :** GYMNASTICKÝ KLUB HULÍN z.s.
Kontakt - mobil - 605 57 83 96 ; e-mail: gk@gymnastikahulin.cz
více informací o GK na našich [www stránkách](http://www.gymnastikahulin.cz) : <http://www.gymnastikahulin.cz>
- Místo konání :** tělocvična ZŠ Hulín, Nábřeží 938, pro majitele GPS - 49°19'6.99"N, 17°28'17.35"E
- Datum :** **10. 12. 2022 – SOBOTA**
- Závodní kancelář :** a tělocvična bude otevřena pro spolky v den závodu **až od 8,00 hodin**
- Časový program :**
- | | |
|--------------|--|
| 8,00 - 9,30 | prezentace závodnic - starší kategorie mohou mít prezentaci později - upřesnění po přihláškách |
| 9,15 - 9,30 | porada trenérů a rozhodčích |
| 8,00 - 9,45 | volné rozcvičení |
| 9,45 | nástup všech závodnic k zahájení závodu |
| 10,00 | zahájení závodu |
- Kategorie :**
1. Kategorie : 2016 - 2015 - 6 - 7 let - mladší a starší přípravná
 2. Kategorie : 2014 - 8 let - nejmladší žákyně " A "
 3. Kategorie : 2013 - 9 let - nejmladší žákyně " B "
 4. Kategorie : 2012 - 10 let mladší žákyně " A "
 5. Kategorie : 2011 - 11 let mladší žákyně " B "
 6. Kategorie : 2010 - 12 let mladší žákyně " B "
 7. Kategorie : 2009 - 2008 - 13 - 14 let - starší žákyně
 8. Kategorie : 2007 - 2006 - 2005 - 15 - 16 - 17 let /po dohodě i starší/
Zařazení do kategorie podle roku narození, ne podle měsíce narození !
- Omezení počtu :** Pořadatel může omezit při velkém počtu závodnic počty závodnic z jednotlivých spolků.
- Podmínky účasti :** Včas zasláná přihláška – viz zasláný vzor.
Každý spolek, zajistí 1 rozhodčí na každých **8 závodnic** – po celý závod.
Příklad : pro 1 – 8 dětí 1 rozhodčí, pro 9 – 16 dětí 2 rozhodčí
Přihlášené rozhodčí musí rozhodovat po celý závod ! ! !
V přihlášce uveďte příjmení, jméno, kvalifikaci, spolek a preferenci náradí na kterém je zájem rozhodovat. Pořadatel může velkém počtu rozhodčích na jednom náradí rozhodčí přesunout na jiné.
- Zdravotní prohlídka :** Zdravotní stav závodnic závodu podle manuálu ČSGS. Zdravotní stav doloží gymnastky zdravotním průkazem se způsobilostí k závodům – lékařskou prohlídkou.
- Startovné :** Podle manuálu ČSGS
150,00 Kč – závodnice aktuálně registrované v ČSGS
200,00 Kč – závodnice aktuálně neregistrované v ČSGS
- Přihlášky :** **Zaslat v tabulce pro přihlášení do 1.12.2022 na email - gk@gymnastikahulin.cz**
- Rozcvičení :** Všechny kategorie bez rozcvičení před zahájením sestavy .
Volné rozcvičení před zahájením závodu 8:00 – 9,45 hod. Nebo mimo náradí na volné ploše.
- Občerstvení :** Bude otevřen bufet.
- Hudba :** **Je možná ale musí být v požadovaném formátu. Všechny hudby z jednoho spolku na jedné flešce. Stejný formát platí pro MP 2022 a ČSGH 2022. Možno zaslat s předstihem na email**

Popis souborů v MP3 : **rok** / narození závodnice /, mezera, **příjmení závodnice**, mezera, **jméno závodnice**, mezera, **spolek** / i známou zkratku spolku – např. Valmez /, mezera, **příjmení trenéra. PŘÍKLAD : 2006 FIALOVÁ JANA VALMEZ GROŠ**
- Náradí :** kategorie 1 a 2 - **lavička** - předepsaná výška 20 cm, žíněnky 5 cm
kategorie 3, 4, 5 - **kladina** - předepsaná výška 40 cm, žíněnky 5 cm
kategorie 6, 7 a 8 - **kladina** - předepsaná výška 100 cm, žíněnky 20 cm
pro všechny malé kategorie - gymnastický koberec délka 12 metrů

Těšíme se na Vaši účast.

V Hulíně 8.11.2022

Bílek Petr - Předseda GK HULÍN z.s.



POVINNÉ POŽADAVKY **DLE PRAVIDEL ČSGS, MANUÁLU ČSGS A ÚPRAV V TOMTO ROZPISU**

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.

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

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.

3. KATEGORIE

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu. V sestavě se počítá 8 nejobtížnějších prvků sestavy. Nepočítají se akrobatické ani gymnastické prvky.

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 zášvihů, do stoje na rukou)

4. a 5. KATEGORIE

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu. V sestavě se počítá 8 nejobtížnějších prvků sestavy. Nepočítají se akrobatické ani gymnastické prvky.

KLADINA: 1. gymnastický skok
výška 40cm 2. obrat 180° - na jedné noze
3. akrobatický prvek – předvedený na kladině
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, manuálu k ČSGH a úprav v tomto rozpisu.