

pořádá
závod ve sportovní gymnastice
„Jarní dvojboj“

v neděli dne 7.5.2023

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, 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: 7.5.2023

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

Pořadatel: GK Karviná z.s.

Závod zajišťují: ředitel závodu: Milan Groš
hlavní rozhodčí: Pavlína Crhová
technika: Břetislav Gerla

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

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 1–2017–2016 6 a 7 let – starší přípravek
Kategorie 2–2015 8 let – nejmladší žákyně " A "
Kategorie 3–2014 9 let – nejmladší žákyně " B "
Kategorie 4–2013 10 let – mladší žákyně " A "
Kategorie 5–2012 11 let – mladší žákyně " B "
Kategorie 6–2011 12 let – mladší žákyně " B "
Kategorie 7–2010–2009 13 a 14 let – starší žákyně
Kategorie 8–2008–2007–2006 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.
Za zdravotní stav závodnice zodpovídá vysílající oddíl.
Zařazení do kategorií podle roku narození, ne měsíce narození!

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 (polstrovaná) – výška 20 cm, žíněnky
kategorie 3, – kladina - výška 40 cm, žíněnky
kategorie 4,5, a 6 – kladina - výška 100 cm, žíněnky
kategorie 7 a 8 – kladina – výška 120 cm, dopadová žíněnka na doskok
prostná – gymnastický airtrack + koberec, délka 12 metrů,

Občerstvení: bude otevřen bufet.

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST.

V Karviné 1.4.2023



Milan GROŠ
ředitel závodů

PROSÍME NASTUDOVAT MANUÁL ČSGH 2022 – platný od 1.1.2023 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, 6 prvků – prvky bez hodnoty obtížnosti – hodnotí se provedení, včetně naskoku a seskoku. Možno použít přímý skok z lavičky jako seskok.

PROSTNÁ (pás 6 m): volná sestava, 6 prvků bez hodnoty obtížnosti – hodnotí se provedení.

Známka D: 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvek (max. 3,00 body).

Známka E: z 10, 00 bodů (za 6 prvků), za každý chybějící prvek srážka 1,00 bod.

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 minimálně 180° na jedné noze
3. závěr prvkem

PROSTNÁ (pás 12 m):

1. gymnastický skok
2. obrat minimálně 180° na jedné noze
3. kotoul (např. vpřed, vpřed do roznožení, vzad, vzad do zášvihů, do stoje na rukou)

4. 5. a 6. 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 100 cm):

1. gymnastický skok
2. obrat minimálně 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

7. a 8. KATEGORIE Stejně požadavky jako u kategorií 4, 5 a 6, liší se výška kladiny – 120 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