

„UKAŽ, CO UMIŠ“

Závod žactva a dorostu bez výkonnostních stupňů a tříd ve sportovní gymnastice.

1. Pořadatel: TJ Sokol Vysoké Mýto – oddíl sportovní gymnastiky
2. Datum: 24. 3. 2013
3. Místo: Sokolovna Vysoké Mýto
4. Vedoucí činitelé: D.Holcová, I.Navrátilová, V.Veselá
5. Přihlášky: na adresu iveta.navratilova@email.cz do 17. 3. 2012
6. Úhrada: startovné 50,-Kč/závodník
7. Předpis: dle pravidel SG a tohoto rozpisu
8. Podmínka účasti: jakýkoli doklad o datumu narození a za zdravotní stav zodpovídá vysílající TJ a každá vysílající složka zajistí jednu kvalifikovanou rozhodčí na vlastní náklady (jinak pokuta 30Kč/závodnice)
9. Startují: žákyně a dorostenky – dvojboj (kladina, lavička a přeskok), žáci (akrobacie a přeskok)
10. Disciplíny: **žákyně 2005 a mladší**
 - lavička: PP 2 řady z 10 bodů, bonifikace 1b za váhu a 1b za kotoul
 - přeskok: z 10 bodů, bedna 60 – 80cm – rozběh, výskok do dřepu a seskok**žákyně 2004 a starší, juniorky**
 - kladina 80cm: PP 2 řady z 10 bodů, bonifikace 1b kotoul, 1b hvězda a 1b obrat jednož o 360°
 - přeskok: bedna 80 – 100cm – skrčka a roznožka z 9b a přemet z 10b**žáci 2004 a mladší**
 - akrobacie: PP 1 řada minimálně 6m z 10 bodů, bonifikace 1b hvězda
 - přeskok: bedna 60 – 80cm z rozběhu výskok do dřepu a seskok z 10b**žáci 2003 a starší**
 - akrobacie: PP 1 řada min. 10m z 10b, bonifikace kotoul vzad 1b a hvězda 1 b
 - přeskok: bedna 80 – 100cm – skrčka a roznožka z 9 bodů a přemet z 10b
11. Ceny: na prvních 3 místech obdrží závodníci medaile a diplomy
12. Časový program: 8,00 – 8,30 prezence

8,00 – 8,55 rozcvičení

8,45 porada trenérů a rozhodčích

9,00 zahájení závodu

ZÁVOD PRO DĚVČATA, KTERÁ PLNÍ VÝKONNOSTNÍ STUPNĚ DLE PRAVIDEL ČGF

Ročník 2005 a ml. (platí doplňková tabulka prvků)

- kladina 80cm: PP spojení 2 gym prvků, z nichž jeden musí být v rozsahu 180°, obrat 180°jednonož, akro prvek
- přeskok: dle ZP, mladší žákyně

Ročník 2004 (platí doplňková tabulka prvků)

- kladina 80cm: PP spojení 2 gym prvků, z nichž jeden musí být v rozsahu 180°, obrat 360°jednonož, akro prvek, náskok prvkem (FIG)
- přeskok: dle ZP, mladší žákyně

Ročník 2000 – 2003 (neplatí doplňková tabulka prvků)

- kladina 120cm: PP spojení 2 gym prvků, z nichž jeden musí být v rozsahu 180°, obrat 360°jednonož, akro prvek (vpřed/stranou a vzad), náskok i seskok prvkem FIG
- přeskok 110 – 125cm: přemet

Obecná ustanovení:

- všestrannost: známka E = 10b
- výkonnostní stupně: známka E: 7 a více prvků – 10b
5 – 6 prvků – 6b
3 – 4 prvky – 4b
 - nebudou uplatňovány specifické srážky dle FIG
 - ročník 2004, 2005 a ml. (platí doplňková tabulka) je hodnota prvků:
A (doplňková) – 0,1b.
A (FIG) – 0,3b
B a vyšší – 0,5b.

Srdečně zveme všechny zájemce a těšíme se na předvedené výkony sportovců.