

Oddíl sportovní gymnastiky TJ Sokol Bedřichov pořádá



XIX. ROČNÍK

**závodu ve sportovní gymnastice
ženských a mužských složek**

BEDŘICHOVSKÝ JEŽEK

2. 5. 2015 v 10 hod.

Sportovní hala TJ Sokol Bedřichov, Sokolovská 122 c, Jihlava

Rozpis XIX. ročníku závodu mužských a ženských složek ve sportovní gymnastice

Bedřichovský ježek

- Pořadatel: oddíl sportovní gymnastiky TJ Sokol Bedřichov
- Datum: **sobota 2. 5. 2014**
- Místo: Sportovní hala TJ Sokol Bedřichov, Sokolovská 122c, Jihlava
- Činovníci: ředitel: Mgr. Alena Srbová
jednatel: Anna Dvořáková
- Přihlášky: do 25. 4. 2015 na adresu: Anna Dvořáková, Bezručova 7, 586 01 Jihlava
Tel. 567301991 – večer, mobil 604381455
e-mail: ana.dvorakova@gmail.com
V přihlášce uveďte jméno závodnice, rok narození, kategorii, jméno trenéra, jméno a kvalifikaci rozhodčích
- Losování: bude provedeno 30. 4. 2015 v 17 hod.
- Předpis: závodí se dle pravidel FIG platných od 1. 1.2013, ZP platného od 1. 1. 2014 a tohoto rozpisu
- Startují: jednotlivci
- Startovné: 80 Kč za jednotlivce
- Podmínka účasti: včas zasláná přihláška, zdravotní prohlídka ne starší jak 1 rok nebo prohlášení rodičů o způsobilosti dítěte k závodu, průkaz pojištění
- Rozhodčí: každý oddíl zajistí 1 rozhodčí na 4 závodnice /působí po celou dobu závodu/ nebo oddíl zaplatí pokutu 300 Kč za každého chybějícího rozhodčího /platí jak pro ženské, tak mužské složky/
- Úhrada: závodnice, závodníci, trenéři a rozhodčí startují na vlastní náklady

ŽENSKÉ SLOŽKY

Kategorie:	mimi	nar. 2009 a mladší
	kat. I.	nar. 2008 - 2007
	kat. II.	nar. 2006 - 2005
	kat. III.	nar. 2004 – 2003
	kat. IV.	nar. 2002 a st.

Omezení: v kategorii mimi a I. může startovat z jednoho oddílu /s výjimkou pořadajícího / 5 závodnic

Disciplíny a obtížnost

MIMI – nar. 2009 a mladší

Lavička:

- max. 2 řady
- max. 5 prvků
- za každý prvek dle pravidel /ZP, FIG/ + 0,50 b.

Prostná: pás cca 10 m

- 1 řada
- max. 5 prvků
- za každý prvek dle pravidel /ZP, FIG/ + 0,50 b.

Max. výchozí známka D u této kategorie je 2,50 b., známka E vždy z 10 b.

KATEGORIE I. – nejmladší žákyně /nar. 2008-2007/

Kladina nízká – 40 cm: volná sestava s povinnými požadavky
povinný požadavek + 0,50 b.

1. váha /arabeska, únožmo /
2. kotoul /libovolný i s přehmatem/
3. gymnastický skok
4. obrat libovolný

Prostná: pás 10 m
povinný požadavek + 0,50 b.

1. akrobatický prvek vpřed /stranou/

2. akrobatický prvek vzad
3. gymnastický skok
4. obrat jednož 360 nebo skok s obr. 360

nebudou uplatňovány srážky za skladbu sestavy, platí Doplnková tabulka prvků

ZP platného od 1. 1. 2014 s upravenými hodnotami prvků:

prvek A: ZP 0,10 b. , FIG 0,20 b.

prvek B: FIG 0,40 b.

prvek C: FIG 0,60 b.

Známka E:	5 prvků a více :	bez srážky
	4 prvky:	neutrální srážka 2 body
	3 prvky:	neutrální srážka 4 body
	2 prvky:	neutrální srážka 6 bodů
	1 prvek:	neutrální srážka 8 bodů

KATEGORIE II. – mladší žákyně /nar. 2006-2005/

Kladina: výška 120 cm

povinný požadavek + 0,50 b.

1. gymnastický skok s rozsahem 180°
2. akrobatický prvek vpřed / stranou/ vzad
3. obrat jednož 360°
4. závěr prvkem /DT/ 0,30 b.
prvkem /FIG/ 0,50 b.
prvkem B 0,80 b.

Prostná: pás 12 m, možný hudební doprovod

povinný požadavek + 0,50 b.

1. spojení dvou gymnastických prvků, z nichž jeden musí být odrazem jednož s rozsahem 180° v bočném roznožení
2. obrat jednož min.360°
3. akrobatický prvek vpřed /stranou/ vzad
4. závěr prvkem /DT/ 0,30 b.
/FIG/ 0,50 b.
prvkem B 0,80 b.

nebudou uplatňovány srážky za skladbu sestavy, platí Doplnková tabulka prvků ZP platného od 1. 1. 2013 s upravenými hodnotami prvků:

prvek A: ZP 0,10 b. , FIG 0,20 b.

prvek B: FIG 0,40 b.

prvek C: FIG 0,60 b.

Známka E:	7 prvků a více:	bez srážky
	6 prvků:	neutrální srážka 2 body
	5 prvků:	neutrální srážka 4 body

4 – 3 prvky: neutrální srážka 6 bodů
1 – 2 prvky: neutrální srážka 8 bodů

KATEGORIE III. – starší žákyně /nar. 2004 - 2003/

Kladina: dle ZP platného od 1. 1. 2014 – žákyně B

Prostná: pás 12 m, dle ZP platného od 1. 1. 2014 – žákyně B

srážky za chyby v provedení a umělecký projev dle Pravidel FIG platných od 1. 1. 2013,
platí doplňková tabulka prvků ZP platného od 1. 1. 2014

KATEGORIE IV. – juniorky a ženy - /nar. 2002 a starší/

Kladina: stejné jako kat. III. – starší žákyně

Prostná: stejné jako kat. III. – starší žákyně

MUŽSKÉ SLOŽKY

ŽÁCI – nar. 2007 a mladší

Prostná: hodnocení z 10 bodů

Požadavky: 1. kotoul vpřed
2. stoj na lopatkách
3. placka
4. kotoul vzad
5. přemet stranou

Kruhy: hodnocení z 10 bodů

Požadavky: 1. ze svisu shyb – výdrž 2 s
2. zvolna svis, přednos – výdrž 2 s
3. zákmih, předkmihem svis vznesmo
4. přednosem /naznačit/ sešin do svisu, seskok

Přeskok: bedna na šíř, výška 80 cm – hodnocení z 10 bodů

z rozběhu výskok do vzporu dřepmo – výskok – doskok na žínětku

Povoleny 2 skoky

Časový program: -----	8,30 – 9,15	prezentace
	8,30 – 9,30	volné rozcvičení
	9,30 – 9,50	rozcviční I. sled
	9,30	porada rozhodčích a trenérů
	9,50	nástup, zahájení závodu ženských složek
	10,00	závod I. sledu
	cca 12,30 hod.	zahájení závodu mužských složek

Poznámka: přesný časový pořad závodu bude upřesněn dle počtu přihlášených závodnic a závodníků

Firma GYM- sport Vám ve Sportovní hale nabídne:

Gymnastické závodní a tréninkové dresy

Tréninkové legíny všech délek a velikostí (krátké, tříčtvrteční a dlouhé) z kvalitní strečové a ekologické bavlny

Vše za skvělé ceny nejen pro malé začínající gymnastky, ale i pro zkušené závodnice