

**Závod "PŘÍPRAVEK"
ve sportovní gymnastice žen
4. června 2016 v Jindřichově Hradci**

Pořadatel: TJ Slovan Jindřichův Hradec - oddíl sportovní gymnastiky

Místo konání: tělocvična TJ Slovan Jindřichův Hradec, ul. Jarošovská

Pořadatelé: ředitel, jednatel - Dvořáková Jiřina
hlavní rozhodčí - Jírová Dita

Přihlášky zašlete: nejpozději do 31.5.2016 **na adresu:** Jiřina Dvořáková
s. Vajgar 696/III
377 04 Jindřichův Hradec
Tel: 732 576 463
e-mail: j.dvorakova66@seznam.cz

Závodní kategorie: **D Í V K Y**

Všechny kategorie závodí dle závodu přípravek pro rok 2016.

+ technické disciplíny 1. Švihadlo ,2. Šplh na tyči, 3. Člunkový běh,

I. Kategorie dívky - ročník 2009 - Závodí se na kladině cca 100 cm - dle ZS

II. kategorie dívky – ročník 2010 - Závodí se na nízké kladince

III. kategorie dívky – ročník 2011 - dle závodu přípravek (závodí se na lavičce)

Startovné: 50,- Kč na závodnici

Úhrada: všichni účastníci startují na vlastní náklady

Rozhodčí: každý zúčastněný oddíl zajistí 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnic
za nezajištění rozhodčí pokuta **100,- Kč**

Ceny: závodnice na 1. - 6. místě obdrží věcnou cenu a diplom

Časový program:

7.30	-	8.30	trénink za závodisti
8.00	-	8.30	zápis startujících a kontrola dokladů
8.30	-	8.50	porada trenérů a rozhodčích
9.00	-	13.00	závod
13.30	-		vyhlášení výsledků

Jiřina Dvořáková
ředitelka závodu

ROČNÍK 2009

Sestavy dle závodního programu – základní stupeň, hodnoceno bude z 10 bodů

ROČNÍK 2010,2011

PŘESKOK – hodnocení z 10.00 bodů

Bedna nadél 60 – 80 cm + trampolína + žíněny v úrovni trampolínky.

1/ seskok z místa z jedné nohy na trampolínku – přímý výskok s doskokem na žíněnk

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Specifické srážky – Dle „Závodního programu“ pro Základní stupeň . str. 11.

HRAZDA po čelo – hodnocení z 8.00 bodů + 2.00 body bonifikace

- 1/ ze shybu stojmo shyb vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu 2.00 b.
- 2/ svis vznesmo vzadu (výdrž 2 sek.) 2.00 b.
- 3/ překot vzad do svisu stojmo vzadu 2.00 b.
- 4/ výkrokem a přinožením vztyk – stoj spatný, vzažit zevnitř 2.00 b

Bonifikace :

- 1/ Ze shybu stojmo odrazem střídnonož nebo tahem výmyk do vzporu a sešin vpřed do shybu vznesmo, přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (nahrazuje pov.bod 1/) 1,5 b.
- 2/ svis střemhlav vzadu- výdrž 2s. (po bodu 2/) 0,5 b.

Srážky dle Pravidel SG a ZP.

KLADINA – hodnocení z 8.00 bodů + 2,00 bod bonifikace

Výška kladiny : I .a II. kategorie - nízká kladina, III. kategorie - lavička

Ze stoje čelně u konce kladiny :

1. Dohmatem na kladinu unožením přešvih do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje – upažit 2,00 b.
2. dva kroky ve výponu, **upažit** 1,00 b.
3. krok, vysoké přednožení jednou a druhou nohou v upažení 1,00 b.
- 4.krok, arabeska – výdrž 2s. 1,00 b.
- 5.skok snožmo, zapažením a předpažením upažit, skok do dřepu - upažením pokrčit ruce za hlavu,obrat ve dřepu o 90° 2,00 b.
6. seskok odrazem snožmo 1,00 b.

Bonifikace :

- 1/ skok s bočným roznožením 180°.v bodě 5..... 2,00 b.
5.upažit rovný výskok + skok s bočným roznožením 180° +zadním obloučkem rovný výskok s doskokem do dřepu+ obrat ve dřepu 90°
 - srážky : bočné roznožení mezi 90°-135°0,10 – 0,30 b.
 - bočné roznožení mezi 45°- 90° 0,5 b.
 - menší roznožení než 45° - prvek se neuzná

PROSTNÁ – sestava hodnocena z 8.00 bodů + 2,00 bod bonifikace

Základní postavení – stoj spatný, připažit :

1. Upažit, výkrok jednou nohou a švihem přednožit vzhůru, výkrok druhou nohou a švihem přednožit vzhůru – stoj spatný 1,00 b.
2. přísuný poskok, krok a čertík do stoje spatného 1,50 b.
3. odrazem snožmo naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožmo, hluboký předklon, vzpažit, dlaně na zem 2,00 b.
4. stoj na lopatkách, paže na zemi – výdrž 2s., skrčením jedné nohy vztyk do stoje spojného..... 0,50 b.
5. krok vpřed a výponem kotoul vzad na napnuté nohy, výskok s obratem 180° čelné kruhy dolů 2,00 b.
6. výkrokem jedné nohy arabeska – výdrž 2s., připažením konec. 1,00 b.

Bonifikace :

Po bodě 5.- Přemet stranou do **čelného** postavení , **přinožit-obrat o 90°**..... 2,00 b.

Srážky dle Pravidel SG a ZP.