

Závod "PŘÍPRAVEK"
ve sportovní gymnastice žen
9.6.2018 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, Haneflová Kristýna
hlavní rozhodčí - Jírová Dita

Přihlášky zašlete: nejpozději do 5.6.2018 **na adresu:** Haneflová Kristýna
9. Května 217/II
377 01 Jindřichův Hradec
Tel: 724 572 061
e-mail: jh.gym@seznam.cz

Závodní kategorie: D Í V K Y

Všechny kategorie závodí dle závodu přípravek.

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

Vložený závod chlapců: 2011 a mladší – **protná:** max. 3 prvky (každý za 0,5, alespoň 1 gym. a 1 akro.), **přeskok:** rozběh a náskokem na můstek přímý výskok s doskokem na žíněnku (cca. 25 cm- stejné jako u dívek)

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

I. Kategorie dívky - ročník 2011 - sestavy s bonifikacemi, závodí se na nízké kladince - pouze dívky, které se ještě letos neúčastnily závodu v základním stupni

II. kategorie dívky – ročník 2012 - sestavy s bonifikacemi, závodí se na nízké kladince

III. kategorie dívky – ročník 2013 a mladší - dle závodu přípravek (závodí se na lavičce), sestavy bez bonifikací

Startovné: 50,- Kč na závodnici

Úhrada: všichni účastníci startují na vlastní náklady

Rozhodčí: každý zúčastnění 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

PŘESKOK – hodnocení z 10.00 bodů

1/ rozběh a náskokem na můstek přímý výskok s doskokem na žíněnku (cca. 25 cm)

Povoleny 2 skoky

Do výsledků se započítává lepší známka z obou skoků.

Srážky dle pravidel FIG

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

- 1/ ze shybu stojmo shyb vznesmo a přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu2.00 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, vzpažit zevnitř 2.00 b

Bonifikace :

- 1/ Ze shybu stojmo odrazem střídnož nebo tahem výmyk do vzporu a sešín 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.