

*Oddíl Sportovní gymnastiky Pelhřimov
pořádá*

XI.ročník

MEMORIÁLU ZUZANY HARTLOVÉ

Dvojboj Lavička– Prosná

v kategorii MIMI žákyně I. 2013-2014

Dvojboj Kladinka-Prosná

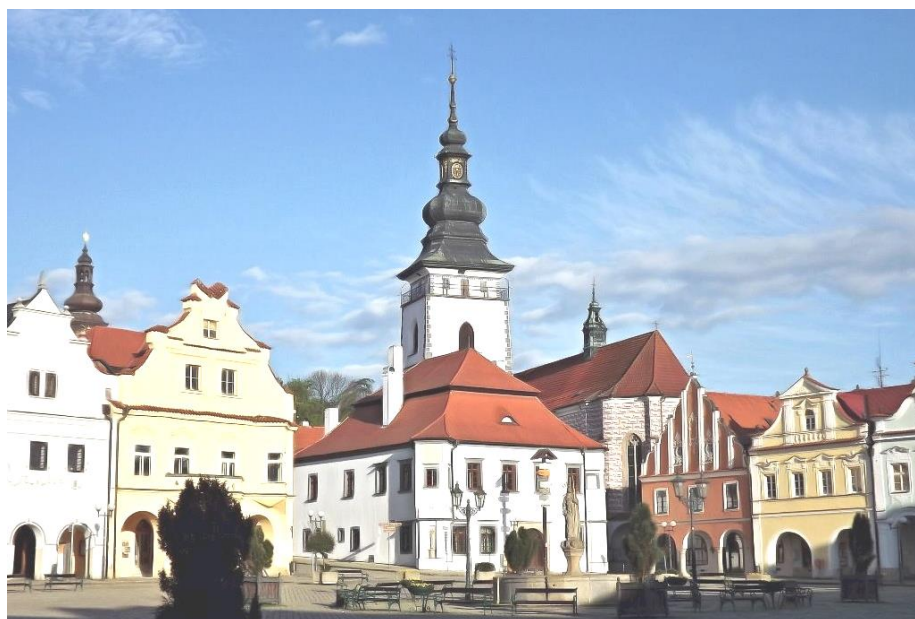
MIMI žákyně II. 2012-2013

TROJBOJ Bradla- Kladina – Prosná

VS0A+VS0B, VS1A, VS4B, VS5B, VS4B

Žákyně VS4C, Juniorky VS5C

Sobota dne 13.4.2019



Sportovní hala- Nádražní ulice

Začátek v 9.00hod

Rozpis

Datum: *Sobota 13.4.2019*

Místo: *Velká Sportovní hala Pelhřimov- Nádražní ulice*

Pořadatel: *SG Pelhřimov*

Činovníci: *ředitel závodu: Švecová Zdeňka*

hl.rozhodčí: Zourová Světlana

Zourová Světlana, F.B.Vaňka 1971

393 01 Pelhřimov

mob.:721 847 097

nebo e-mail: SvetlanaZourova@seznam.cz

Podmínka účasti: *včas zasláná přihláška obsahující jméno a datum nar. závodnice, příslušnost TJ, jméno trenéra, jméno a kvalifikaci rozhodčí*

Přihlášky prostřednictvím GISU do SOBOTY 6.4.2019

Případné dotazy psát na e-mail

Startovné: *100 Kč na závodnici*

Rozhodčí: *každý oddíl přiveze s sebou kvalifikovanou rozhodčí na 4závodnice 1rozhodčí (při nedodržení pokuta 200 Kč)*

Losování: *bude provedeno 10.4.2019*

Stravování: *otevřený bufet v suterénu kuželny*

Ceny: *závodnice na 1. – 6. místě obdrží medaile a diplom, ostatní drobné ceny*

Ubytování: *případný požadavek je nutno 3týdny předem nahlásit*

!Omezení: POZOR nejvíce 6 závodnic v I. a II. kategorii z každého oddílu mimo pořádajícího !

Po skončení závodu I., II., III. a IV.kategorie bude vyhlášení výsledků a organizované rozcvičení další kategorie

Dvojboj Lavička - prostná

TECHNICKÉ USTANOVENÍ

I.kategorie MIMI I.2013-2014

LAVIČKA

Skladební požadavky 4prvky každý prvek dle pravidel (ZP-DTP , FIG) + 0,5 b (arabeska a váha prvek hodnoty A pro tento závod)

PROSTNÁ: *gymnastický pás 10m*

Skladební požadavky 4 prvky každý prvek dle pravidel (ZP-DTP , FIG) + 0,5 b (arabeska a váha prvek hodnoty A pro tento závod)

Maximální výchozí známka D u této kategorie je 2,00b ; do výchozí známky se započítává pouze 4 prvky , známka E z 10 b.

Neutrální srážky:

4 prvky	0 bodů
3 prvky	-1 bod
2 prvky	-2 body
1 prvek	-4 body

Kladinka/ - prostná

II.kategorie Mimi II. 2012-2013

Povinné sestavy závodní PŘÍPRAVKA

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. přísunný 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.

Trojboj Bradla - Kladina – Prostná

**dle Závodního programu ženských složek
(aktualizace leden 2019)**

III.kategorie VS0 A 2011-2012

IV.kategorie VS0 B 2010 a st.

V.kategorie VS1A 2010-2011

VI.kategorie VS4B Žákyně B 2007-2010

VII.kategorie VS5B Juniorky B 2005-2007

VIII.kategorie VS6B Ženy B 2004 a st.

IX. .kategorie VS4C Žákyně C 2008 - 2010

Cvičí se na páse 15 m.

Hudební doprovod na CD popřípadě ještě na kazetě či flešce

Časový program: 7.30	prezentace, trénink
8.00	rozcvičení I. II. III a IV.kategorie
8.40	porada rozhodčích a trenérů
9.00	nástup závodnic
9.15	zahájení závodu I. II. III. a IV.kategorie
17.30	předpokládaný konec závodu



Zuzana Hartlová 23.12.2008

Firma GYM- sport www.gym-sport.cz

Vám u vstupu do Sportovní haly 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

