

**Oddíl sportovní gymnastiky TJ Frenštát pod Radhoštěm,
Vás zve na závod jednotlivkyň výkonnosti B a C pro pozvané oddíly.
36. ROČNÍK NOVOROČNÍHO POHÁRU 2018 v trojboji**



Datum: sobota 27. 1. 2018

Místo: ZŠ Záhuní 408, Frenštát pod Radhoštěm 49.5472653°N, 18.2063733°E

Startovní listina, nominace rozhodčích, přibližný časový plán budou rozeslány hlavní rozhodčí na e-mail.

Činovníci oddílu:

jednatel:	Modrovičová Simona	modrovicova@seznam.cz	737 056 788
hlavní rozhodčí:	Mgr. Miroslava Fialová	mirkaf@tiscali.cz	608 751 370
registrace:	Ing. Markéta Chramostová	marketach24@gmail.com	728 072 571

Přihlášky: posílejte do pátku 19. 1. 2017 na marketach24@gmail.com a v nich uveďte:

- jméno, příjmení, ročník narození závodnice,
- kategorii (není povoleno „postaršovat“ závodnice),
- jméno trenéra/trenérky,
- rozhodčí: kvalifikace + nářadí,
- **nepovolen start pro 2012 a mladší**, mimo pořádající oddíl

Podmínky:

- startovné ve výši 150,- Kč/závodnice,
- za zdravotní stav závodnice odpovídá vysílající oddíl,
- jedna kvalifikovaná rozhodčí za oddíl na 6 dětí. Nad jednu rozhodčí pokuta na dítě 50 Kč.

Časový plán:

7:30	otevření tělocvičny, volné rozcvičení
8:00	otevření kanceláře, prezentace závodníků
9.00	porada rozhodčích a trenérů v bufetu
9.00	seřazení dětí dle startovní listiny 1. sledu, ostatní volně vzadu.

- Startují :**
1. **kategorie:** žákyně ročník narození 2011
 2. **kategorie:** žákyně ročník narození 2010
 3. **kategorie:** žákyně ročník narození 2010 a mladší, **kategorie A**
 4. **kategorie:** žákyně ročník narození 2009
 5. **kategorie:** žákyně ročník narození 2008
 6. **kategorie:** žákyně ročník narození 2007
 7. **kategorie:** žákyně ročník narození 2006
 8. **kategorie:** žákyně ročník narození 2005 - 2004
 9. **kategorie:** žákyně ročník narození 2003 a starší

Technická ustanovení: Závodí se dle aktuálních pravidel FIG + DT.
a = 0,1 A = 0,2 B = 0,3 C = 0,4 D = 0,5

1.kategorie - ročník 2011 2. kategorie - ročník 2010

- rozcvičení a závod probíhá jenom ve velké tělocvičně jako 1. sled,
- závodnicím v těchto kategoriích je povoleno nahlas radit a jejich trenérům stát na žíněnkách.

Lavička čalouněná	Volná sestava o 6 prvcích, náskok a závěr se počítá do počtu prvků. D = + 0,5 bodů za prvek D = max. 3 body	<u>PRO KATEGORIE PLATÍ NA LAVIČCE:</u> - prvky DT a FIG. E známka = 10 bodů <u>Neutrální srážka za předvedení</u>
Bedna 60 cm + mústek bánfer nebo pěnový mústek gymnova – výběr.	Povinný náskok do dřepu na bednu 60 cm, přímý výskok na žíněnky 20 cm od země. Do výsledků se počítá lepší skok ze dvou skoků. Hodnocení: E z 10,00 bodu, D = 3 body	6 prvků - 0,0 bodů 5 prvků - 2,0 body 4 prvky - 4,0 body 3 prvky - 6,0 bodů 2 prvky - 8,0 bodů 1 prvek - 9 bodů D = max. 3 body
Hrazdová žerd' po čelo.	Volná posilovací sestava o třech prvcích. - v pozicích výdrž 2 sekundy: shyb, vzos, přednos i s pokrčenými koleny ve „vajíčku“, roznožka, svisy, výmyk a další. - trenér nebo D rozhodčí má povoleno nahlas počítat výdrže bez srážky na známce.	<u>Hrazda po čelo.</u> D = + 1 bod za každý posilovací prvek D = max. 3 body E = 10 bodů NS: 3 prvky - 0,0 bodů 2 prvky - 2,0 body 1 prvek - 4,0 body

Přeskok: stůl Spieth + modrý mústek Bánfer.

Povolena + 10 cm další přidavná žíněnka na doskoky u všech náradí. Celkem 40 cm.

Doskok na 20 cm + 10 cm stretch žíněnka, povinné. Možnost dvou mústků nelze. Rozběh bude po koberci a umožněna maximální délka 25 metrů, za větší srážka. Do výsledků se počítá lepší skok ze dvou, možnost výběru skoku, možnost stejného skoku.

Bradla: Banfer

Doskok na 20 cm + 10 cm žíněnka stretch.

Kladina: Doskok 20 cm + 10 cm stretch žíněnka.

Prostná budou složena z 6 žíněnek, délka 12 metrů.

Náskoky na kladinu a bradla jsou povoleny z bossu, z pěnového mústku gymnova a z mústku 10 cm.

3. kategorie 2010 a mladší**4. kategorie 2009****5. kategorie 2008**

Přeskok bedna (80 cm), žíněnky v úrovni bedny.	Volný výběr: a) přemet do lehu na záda, D = 2,0 body E = 10 bodů. b) výskok do dřepu + výskok na žíněnky v úrovni D = 1 bod, E = 10 bodů Do výsledků se počítá lepší skok ze dvou skoků.	PRO KATEGORII 3, 4 a 5 PLATÍ NA KLADINĚ: - prvky DT a FIG.
Bradla: Neuplatňuje se pravidlo – 0,5b za prázdný kmih po výmyku. Za mezikmih – 0,5 bodů.	3 + 4. kategorie: povinná sestava, nízká žerď. 1. výmyk 2. točový prvek 3. a) podmet libovolný + 0,5b + b) sešín +0,3 b c) zákmih + 0,3 bodů (závěr za 0,3 b. je počítaný jako prvek) D = + 0,5 b + 0,3 za SP + hodnota obtížnosti E = 10 bodů NS: 3 prvky - 0,0 bodů 2 prvky - 2,0 body 1 prvek - 4,0 body 5. kategorie: volná sestava 1. výmyk 2. točový prvek 3. závěr: DT + 0,3 b. FIG + 0,5 b. D = + 0,5 b za SP + hodnota prvků E = 10 bodů NS: 3 a více prvků - 0,0 bodů 2 prvky - 2,0 body 1 prvek - 4,0 body	D známka: na kladině Za splněný požadavek 0,5b + hodnota 8 prvků. Hodnota prvků: a/DT/ 0,1 b. A/FIG/ 0,2 b. B/FIG/ 0,3 b. C/FIG/ 0,4 b. Neutrální srážka za předvedení: 6 a více prvků - 0,0 bodů 5 prvků - 2,0 body 4 prvky - 4,0 body 3 prvky - 6,0 bodů 2 prvky - 8,0 bodů 1 prvek - 9,0 bodů - neuplatňuje se pravidlo 3 akro + 3 gym + 2 různé prvky do známky D.
Kladina 100 cm	Volná sestava pro kategorie 3., 4., a 5. SP: (náskoky povoleny z bossu nebo můstek) 1. gymnastický skok min. A (FIG) 2. akrobatický prvek DT, FIG 3. obrat jednož min. 180° 4. závěr: DT + 0,3b FIG + 0,5b	

6., 7., 8. a 9. kategorie

Přeskokový stůl, 110cm	Libovolný přeskok. D známka dle FIG + DT. Do výsledků se počítá lepší skok ze dvou skoků	PRO KATEGORIE PLATÍ NA KLADINĚ: - prvky DT a FIG.
Bradla Uplatňuje se pravidlo – 0,5b za prázdný kmih po výmyku. Za mezikmih – 0,5 bodů.	Skladební požadavky: 1. náskok prvkem 2. točový prvek 3. přechod na v. žerď prvkem do vzporu 4. závěr DT 0,3 FIG 0,5 Známka D na bradlech: + 0,5b za každý SP + hodnota prvků DT + FIG. Známka E = 10 b. NS: 5 a více prvků - 0,0 bodů 4 prvky - 2,0 body 3 prvky - 4,0 body 2 prvky - 6,0 bodů 1 prvek - 8,0 bodů	D známka: na kladině: Za skladební požadavek 0,5 bodu + hodnota prvků. Hodnota prvků: a/DT/ 0,1 b. A/FIG/ 0,2 b. B/FIG/ 0,3 b. C/FIG/ 0,4 b. Neutrální srážka za předvedení: 7 a více prvků - 0,0 bodů 6 – 5 prvků - 2,0 body 4 – 3 prvky - 4,0 body 2 prvky - 6,0 body 1 prvek - 8,0 bodů
Kladina	Volná sestava, 120cm: 1. gym. vazba 2 skoků, z nichž jeden musí obsahovat skok s roznožením 180° 2. akro prvek 3. akro prvek projitím stojem na rukou 4. obrat jednož min. 360° 5. závěr: DT 0,3 b FIG 0,5 b	+ dle pravidel FIG 3 akro + 3 gym + 2 různé prvky na kladině. TĚŠÍME SE NA VÁS, KOLEKTIV TRENÉRŮ.

