

ZŠ Janského
ve spolupráci s Pražským gymnastickým svazem

pořádá

9. ročník závodu v gymnastickém dvojboji dívek

DRÁČEK

Místo konání: tělocvična ZŠ Janského, Janského 2189, Praha 5 Stodůlky

Datum: neděle 2.10.2016

Ředitelka závodu: Mgr. Marcela Kolářová

Jednatel. Andrea Kudličková

Hlavní organizátor: Karolína Mrázová

Hlavní rozhodčí: Lenka Šotolová

Počtářská komise: Michal Šotola

Přihlášky: do 23.9.2016 na adresu. A. Kudličková / 773963651/

Janského 2189

Praha 5- Stodůlky

155 00

nebo: email – sotola.michal@gmail.com

oddíly registrované pod ČGF své děti přihlásí přes systém GIS

přihláška na email musí obsahovat: jméno závodnice, ročník narození, trenéra, kategorii /1.,2.,3./ a druh závodu /A nebo B/, jméno rozhodčí/ho

Závodí: dívky narozené 2006 a mladší ve dvou výkonnostních a čtyřech věkových kategoriích / pořadatel si vyhrazuje právo udělit výjimku /

Podmínka účasti:- zaplacení startovného ve výši **100 Kč** za každou závodnici,
- nejméně 1 rozhodčí za oddíl- rozhodčí musí být přítomna po celou dobu závodu (neúčast pokuta 200 Kč), za zdravotní stav dětí odpovídají rodiče

Omezení: závodu kategorie A se nemohou účastnit závodnice, které startovaly na MČR pořádaném ČGF nebo mají splněn VS starší žákyně a vyšší

závodu kategorie B se nesmí účastnit závodnice se splněným VS dle ZP ČGF a závodnice, které startovaly na MČR ČASPV nebo ČOS.

Věkové kategorie dívek: kategorie 1.- roč. nar. 2006
kategorie 2.- roč. nar. 2007-2008
kategorie 3.- roč. nar. 2009-2010

Závodnice mohou závodit buď v kategorii A nebo B

Vložený závod dívek: pro roč. 2011 a mladší, do této kategorie smí každý oddíl vyslat max. čtyři závodnice.

V případě přihlášení velkého počtu závodnic si pořadatel vyhrazuje právo na omezení počtu startujících.

Družstva dívek: v závodě A i B budou vyhlášena nejlepší tři družstva.

Do výsledku družstva se započítávají známky nejlepší závodnice v 1.,2.,a 3. kategorii z oddílu zvláště v závodě A a B. Každé družstvo na 1.-3. místě získá pohár, diplom a věcnou cenu, členky družstva medaili.

Obtížnost a požadavky

Závod A

1. Kategorie – 2006 hrazda, kladinka / 30 cm/

Hrazda - výmyk- 1 bod
toč vpřed (lze i jednonož) - 1 bod
podmet -1 bod
(neuplatňuje se srážka za prázdný kmih)

Kladina – minimálně 2 řady / nesplnění neutrální srážka 1 bod
pirueta 360 - 1 bod
gymnastický skok (nikoli přímý skok) -1 bod
přemet vzad nebo vpřed -1 bod

2. Kategorie- 2007 - 2008 přeskok, prostná

Přeskok- bedna 100-cm přemet- hodnota - 3 body
skrčka a roznožka- 1.5 bodu

Prostná- bez hudby-min. 1 řada, pás žíněnek – 12 m
váha / únožmo, zánožmo/ VÝDRŽ min 2 vt. – 1 bod
pasáž- dálkový skok, nůžky- 1 bod
spojení dvou akro prvků obsahující přemet vzad nebo vpřed
(mohou být i stejné) – 1 bod

3. Kategorie – 2009 - 2010 přeskok, prostná

Přeskok- bedna 60-cm přemet, skrčka - 3 body
roznožka -3 body
výskok do dřepu ,seskok 2 body

Prostná- minimálně 1 řada – ca 12 m, bez hudby
pasáž dvou různých gymnastických skoků z jedné nohy -1 bod
přemet vzad - 1 bod nebo přemet stranou – 0,5 b
váha / únožmo, zánožmo/ VÝDRŽ min 2 vt. – 1 bod

Závod B

1. Kategorie 2006 hrazda, kladinka / 30 cm/

Hrazda po čelo - výmyk- 1 bod (neuplatňuje se srážka za prázdný kmih)

toč vzad - 1 bod

zákmihem seskok -1 bod

Kladina – 1 řada

gymnastický skok (nikoli přímý skok) -1 bod

kotoul vpřed -1 bod

obrat 180, může být i výskokem - 1 bod

2. Kategorie 2007 - 2008 přeskok, prostná

Přeskok - bedna 80 cm

přemet - 3 body

skrčka, roznožka - 2 body

Prostná – bez hudby, 1 řada ca 12m

pasáž 2 různých gymnastických skoků odrazem jednonož -1 bod

přemet stranou -1 bod

váha / únožmo, zánožmo/ VÝDRŽ min 2 vt. – 1 bod

3.kategorie 2009 - 2010 přeskok, prostná

Přeskok- bedna 60 cm

výskok do dřepu, seskok- 3 body

Prostná – bez hudby- ca 10 m

přemet stranou - 1 bod

gymnastický skok odrazem jednonož - 1 bod

výdržový prvek jednonož (min 2 vt. !) - 1 bod

Vložený mimi závod 2011 a mladší

Prostná- 8m na žíněnkách bez hudby

2 žabáky/ bez dotyku rukou země/- 1 bod

kotoul vpřed do placky 1 bod

čertík nebo nůžky – 1 bod

Lavička- 1 řada

gymnastický skok /ne přímý skok /- 1 bod

výdržový prvek (min 2 vt. !) -1 bod

akrobatický prvek - 1 bod

Pro všechny kategorie platí srážky dle platných pravidel FIG, vyjma srážek za umělecký projev. Za gymnastický skok se nepovažuje přímý skok. Znamka za provedení z 10 bodů. Prostná není k dispozici akrobatický pás

Ceny pro děti :

1.-3. místo Pohár/minipohár, medaile, diplom, věčná cena

do 6. místa medaili, diplom a cenu, ostatní účastnický diplom a cenu

všechny děti vloženého závodu pak obdrží účastnickou medaili, diplom a cenu

Předběžný časový harmonogram: 8.00-9.00- prezentace kategorie závodu A a

Mimina

8.30-9.45- rozcvičení závodnic kategorie A,

Mimina

9.00- 9.30 porada trenérů a rozhodčích

9.45 příprava na nástup

9.55 nástup

10.00 zahájení závodu- 1.a 2. kategorie A

Po skončení těchto kategorií závod mimin a

3.kategorie

12.-12.30 prezentace závodnic kategorie B

12.30 vyhlášení výsledků závodu A a mimin

13.-14 hodin- rozcvičení závodnic B

14.00- 14.10 nástup a zahájení závodu

14.15 zahájení závodu 1. a 2 kategorie

Po skončení těchto kategorií- kategorie 3.

Vyhlášení výsledků B

Podrobnější časový plán obdržíte po ukončení přihlášek.

Těšíme se na Vás !!!!!

Andrea Kudličková