pořádá

závod ve sportovní gymnastice „Karvinský dvojboj“

v neděle dne 24.10.2021

PROPOZICE:

Pro koho je soutěž určena:

Soutěž je určena pro oddíly sportovní gymnastiky, které se věnují SG na **zájmové úrovni** a trénují 1x – 2x týdně. Primárně pro Střediska volného času, DDM, také pro oddíly sportovní gymnastiky tělocvičných jednot Sokol a gymnastické kluby splňující výše uvedenou podmínku, tj. trénují 1x-2x týdně (např. rekreační družstvo oddílu). Počet závodnic z jednoho oddílu není omezen. Soutěžit se bude na dvou nářadích – kladina (lavička) a prostná. Pořadí je určeno celkovou známkou z gymnastického dvojboje [známka z kladiny (lavičky) + známka z prostných].

Termín: 24.10.2021

Místo konání: tělocvična ZŠ Prameny, Karviná, Prameny 838/10

Pořadatel: TJ Kovona Karviná, z.s., oddíl sportovní gymnastiky ve spolupráci s GK Karviná z.s.

Závod zajišťují: ředitel závodu: Milan Groš
hlavní rozhodčí: Pavlína Crhová

Kontakt: telefon – 603/201122, email: **gymkarvina@seznam.cz**

STARTOVNÉ + PŘIHLÁŠKY

- První termín pro přihlášení bude cca 3 týdny před závodem a platí se základní startovné:

150,- Kč, nebo 6,- EU - pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **4.10.2021**

- Druhý termín pro přihlášení bude cca 2 týdny před závodem a platí se zvýšené startovné:

200,- Kč, nebo 8,- EU – pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **11.10.2021**

- Třetí termín pro přihlášení může ale nemusí pořadatel stanovit. V případě, že ho stanoví platí se zvýšené startovné:

250,- Kč, nebo 10,- EU – pro členy i nečleny ČSGS nebo SGF do **18.10.2021**

- **Od 19.10.2021 do 21.10.2021 – startovné ve výši 500,- Kč.**

Časový harmonogram:
7:30 – otevření tělocvičny
7:30 – 9:00 prezence závodnic
9:15 – 9:30 porada rozhodčích a trenérů
7:30 – 9:50 volné rozcvičení
9:50 - nástup všech závodnic po oddílech
10:00 - zahájení závodu

Kategorie:

Kategorie 1 – 2015 - 2014 – 6 - 7 let - starší přípravka
Kategorie 2 - 2013 – 8 let - nejmladší žákyně " A "
Kategorie 3 - 2012 – 9 let - nejmladší žákyně " B "
Kategorie 4 - 2011 – 10 let - mladší žákyně " A "
Kategorie 5 – 2010 – 11 let - mladší žákyně " B "
Kategorie 6 - 2009 –12 let - mladší žákyně " B "
Kategorie 7 - 2008 - 2007 – 13 a 14 let - starší žákyně
Kategorie 8 - 2006 - 2005 - 2004 – 15, 16 a 17 let /po dohodě i starší

Zařazení do kategorií podle roku narození, ne měsíce narození!

Jako pořadatelé si vyhrazujeme právo při malém počtu přihlášených závodnic sloučit dvě nejbližší kategorie do jedné.

Podmínky účasti: Zúčastněné oddíly zajistí na svých 10 závodnic 1 rozhodčí, který/á rozhoduje po celý závod.

S menšími oddíly a SVČ, které nemají vyškolené rozhodčí, je možno se domluvit individuálně.

Zdravotní stav doloží gymnastky zdravotním průkazem se způsobilostí k závodům. Závodnice, které nemají vyřízený průkaz, doloží písemným potvrzením rodičů/zákonných zástupců, že je dítě zdravé a schopné absolvovat závod.

Z důvodu nařízení ředitele školy na základě MIMOŘÁDNÝCH VLÁDNÍCH OPATŘENÍ s účinností od 1.9.2021 se stanovují následující podmínky pro vstup dospělých osob do vnitřních prostor:
a) osoba absolvovala nejdéle před 7 dny RT-PCR vyšetření na přítomnost viru SARS-CoV-2 s negativním výsledkem, nebo
b) osoba absolvovala nejdéle před 72 hodinami rychlý antigenní test (RAT) na přítomnost antigenu viru SARS-CoV-2, s negativním výsledkem, který provedl zdravotnický pracovník, nebo
c) osoba byla očkována proti onemocnění covid-19 a doloží národním certifikátem o provedeném očkování nebo certifikátem o provedeném vydávaným podle nařízení Evropské unie o digitálním certifikátu EU COVID1, za podmínky, že uplynulo nejméně 14 dní od dokončeného očkovacího schématu
Všechny dospělé osoby (rodiče, trenéři, rozhodčí) budou moci vstoupit do budovy po odevzdání kopie některého z těchto dokladů.

Rozhodčí: Rozhoduje po celou dobu závodu podle **pravidel ČSGS** a úprav v tomto rozpisu. Zašlete jméno a příjmení, kvalifikaci a nominaci na nářadí.

Medaile a věcné ceny pro první tři závodnice v kategorii.

Rozcvičení: Volné rozcvičení před zahájením závodu 7:30-9:50 hod.

Nářadí: kladina (lavička), prostná
kategorie 1 a 2 – lavička – výška 20 cm, žíněnky
kategorie 3, 4 a 5 – kladina - výška 40 cm, žíněnky
kategorie 6, 7 a 8 – kladina – výška 100 cm, dopadová žíněnka na doskok
prostná – gymnastický airtrack + koberec, délka 12 metrů,

Občerstvení: bude otevřen bufet.

TĚŠÍME SE NA VAŠI ÚČAST.

V Karviné 10.9.2021

Zdena GROŠOVÁ
TJ KOVONA KARVINÁ z.s.
oddíl sportovní gymnastiky

PROSÍME NASTUDOVAT MANUÁL ČSGH 2021 – platný od 1.9.2021 a sestavený pro gymnastické závody jednotlivkyň dle pravidel ČSGS, které najdete na stránkách:
www.gymsporty.cz

POVINNÉ POŽADAVKY – DLE PRAVIDEL ČSGS

1. a 2. KATEGORIE

LAVIČKA: volná sestava, 4 prvky – prvky bez hodnoty obtížnosti - hodnotí se provedení, nehodnotí se náskok a seskok, 4 prvky musí být zacvičeny na nářadí
Známka D: 0,50 bodu za každý zacvičený a uznaný prvek (max. 2,00 body)
Známka E: z 10, 00 bodů (za 4 prvky), za každý chybějící prvek srážka 2, 00 b.
PROSTNÁ: volná sestava, stejně podmínky hodnocení jako lavička
pás 6 m

---

3. KATEGORIE

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu.
V sestavě se počítá 6 nejobtížnějších prvků sestavy - 5 + závěrečný prvek
Za nesplněný požadavek srážka 0,5 bodu
POŽADAVKY:
KLADINA: 1. gymnastický skok
výška 40cm 2. obrat 180° - na jedné noze
3. závěr prvkem

PROSTNÁ: 1. gymnastický skok
pás 12m 2. obrat 180°- na jedné noze
3. kotoul (např. vpřed, vpřed do roznožení, vzad, vzad do zášvihu, do stoje na rukou)

---

4. a 5. KATEGORIE

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav tomto rozpisu.
V sestavě se počítá 6 nejobtížnějších prvků sestavy - 5 + závěrečný prvek
Za nesplněný požadavek srážka 0,5 bodu
POŽADAVKY:
KLADINA: 1. gymnastický skok
výška 40cm 2. obrat 180° - na jedné noze
3. akrobatický prvek
4. závěr prvkem

PROSTNÁ: 1. gymnastický skok
pás 12m 2. obrat – minimálně 360º
3. akrobatický prvek
4. závěrečný akrobatický prvek – jiný než požadavek 3

---

6. 7. a 8. KATEGORIE

Stejné požadavky jako u kategorií 4 a 5, liší se výška kladiny – 100cm.

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav v tomto rozpisu.

ÚPRAVA PRAVIDEL ČSGS PRO TENTO ZÁVOD

Akrobatické i gymnastické prvky musí být různé.
Na kladině nebude uplatňován požadavek z pravidel 3 akro, 3 gym prvky.
U všech kategorií se nepočítá čas sestavy.
Závodnice může zacvičit jakýkoliv prvek z pravidel ČSGS.

Výchozí známka jednotlivých kategorií
Kategorie 3, 4, 5, 6, 7 a 8

6 prvků – bez srážky hodnocení známky E z 10,00 bodů)
5 prvků – srážka 2,00 body (hodnocení známky E z 8,00 bodů)
4 prvků – srážka 4,00 body (hodnocení známky E z 6,00 bodů)
3 prvků – srážka 6,00 body (hodnocení známky E z 4,00 bodů)
2 prvků – srážka 8,00 body (hodnocení známky E z 2,00 bodů)
1 prvek nebo žádný prvek – srážka 10,00 body (hodnocení známky E z 0,00 bodů)