*Organizátor: TJ Sokol Vrútky, oddiel športovej gymnastiky, založený roku 1993*

**ŽUBRIENKY A ŽABKY**

**24. ročník pretekov dievčat v športovej gymnastike**

**VRÚTOCKÝ POHÁR 2022 – súťaž gymnastických družstiev dievčat**

**R O Z P I S**

**A/ Všeobecné ustanovenia**

1. Usporiadateľ: TJ Sokol Vrútky, oddiel športovej gymnastiky, Kalocsaya 4, 038 61 Vrútky
2. Dátum: sobota  **4. júna 2022**
3. Miesto: **ZŠ Hany Zelinovej, Čachovský rad, Vrútky** (na ľavej strane rieky Turiec)
4. Činovníci: čestný predseda: Elena Režná, zakladateľka oddielu ŠG vo Vrútkach

hlavná rozhodkyňa: Andrea Janečková

spracovanie výsledkov: Lucia Suržinová, Oľga Suržinová

zdravotnícka služba: Lívia Uličianska

vedúca nástupu: Zuzana Makovníková

vedúci technickej čaty: Martin Jaroš

1. Prihlášky : uzávierka prihlášok: **29. mája 2022**

Prihlášky zasielať: Andrea Janečková, 0902 670 344

 12Andy04@gmail.com

V prihláške je potrebné **zvýrazniť v každej kategórii 4 pretekárky**, ktoré budú tvoriť družstvo. **Prihlášky po termíne sa neakceptujú!**

1. Technická porada: v deň pretekov o 9.30 h v telocvični školy, žrebovanie po získaní prihlášok
2. Cestovné a stravovanie: individuálne, na náklady vlastného klubu
3. Štartovné: **5 eur** za pretekárku
4. Predpis: **Pretekajú gymnastky bez získanej výkonnostnej triedy zo SP kategórie C 2022**

**podľa požiadaviek tohto rozpisu a pravidiel športovej gymnastiky. Prosíme priniesť rozhodcovské hárky so záznamom zostáv pre každú pretekárku.**

Každý klub má **povinnosť vyslať jednu rozhodkyňu** na náklady klubu.

**Žubrienky a žabky – Vrútocký pohár 2022**  je súťaž jednotlivkýň aj družstiev. Súťaží sa v **trojboji –** preskok, nízka kladina (lavička), prostné.Jednotlivkyne získajú na prvých troch miestach diplom a medailu, na 4. až 10. mieste diplom a všetky obdržia aj vecné ceny. O poháre a diplomy pre klub súťažia 4-členné družstvá podľa kategórií, ktoré tvoria **vopred určené pretekárky.** Každý klub môže mať v každej kategórii **maximálne jedno družstvo**. Medailu a vecnú cenu získa každá členka družstva. **Mimoriadna cena je Veľký Vrútocký pohár.** Získa ho najlepší klub podľa výsledkov svojich 4-členných družstiev v štyroch kategóriách.

**B/ Technické ustanovenia**

1. Štartujú: **žubrienky mladšie – narodené roku 2017, 2016**

**žubrienky staršie – narodené roku 2015, 2014**

**žabky mladšie – narodené 2013, 2012**

**žabky staršie – narodené 2011, 2010**

1. Časový program: **4. jún 2022 v telocvični Základnej školy Hany Zelinovej vo Vrútkach**

8:30 – 9:30 otvorenie telocvične, hromadné rozcvičovanie na náradí

9:30 porada trénerov a rozhodkýň (už po uzavretí prihlášok budú pretekárky rozdelené podľa klubov na jednotlivé náradia)

10:00 nástup všetkých pretekárok a otvorenie pretekov

10:15 – 11:15 1. sled: preteky mladších žubrienok,

11:15 – 12:15 2. sled: preteky starších žubrienok,

12:30 vyhlásenie výsledkov žubrienok mladších a žubrienok starších

12:45 – 14:15 3. sled: preteky mladších žabiek,

14:15 – 15:45 4. sled: preteky starších žabiek

16:00 vyhlásenie výsledkov žabiek mladších a žabiek starších, ukončenie pretekov.

Uvedené časy sú orientačné, časový program závisí od priebehu súťaže a počtu pretekárok.

1. Poháre, medaily, diplomy, vecné ceny: zabezpečí organizátor TJ Sokol Vrútky.

Organizátor podľa možnosti odovzdá výsledky vedúcim klubov po pretekoch a v elektronickej podobe ich pošle na sekretariát SGF a do každého zúčastneného gymnastického klubu.

 Stanislava Ursínyová, starostka TJ Sokol Vrútky

 Mgr. Andrea Janečková, vedúca organizačného tímu

**ŽUBRIENKY A ŽABKY**

**24. ročník pretekov dievčat v športovej gymnastike – 4. jún 2022**

**VRÚTOCKÝ POHÁR 2022 – súťaž gymnastických družstiev**

**P O Ž I A D A V K Y**

**ŽUBRIENKY**

**Trojboj jednotlivkýň a štvorčlenných družstiev**

**ŽUBRIENKY MLADŠIE – narodené roku 2017 a 2016**

**Preskok:** po rozbehu a odraze z mostíka náskok do drepu s dohmatom rúk na švédsku debnu (min. 50 cm) a vzápätí výskokokom s miernym prehnutím zoskok do podrepu – stoj spojný, vzpažiť – pripažiť.

Z dvoch pokusov sa ráta lepší skok.

Hodnota prvku: **1,5 b.**

**Lavička:** zostava zacvičená na dvoch dĺžkach (tam a späť) po širšej strane lavičky dlhej min. 280 cm

*Bodované povinné prvky:* max. známka D: **1,5 b.**

prísunný skok jednou aj druhou nohou vpred **0,3 b**.

skok s prednožením do drepu tesne predkročného + obrat o 180° **0,4 b.**

kotúľ vpred do drepu – predpažiť **0,5 b.**

po odraze znožmo z konca lavičky vzpažením výskok znožmo s miernym

prehnutím, doskok na podložku do podrepu, vzpažiť – upažením pripažiť **0,3 b**.

**Prostné**: zostava na 12 m dlhom akrobatickom páse zložená **min. zo 4 prvkov** (za každý chýbajúci prvok zrážka 0,3 b.)

*Bodované povinné prvky:* max.známka D: **1,5 b.**

 kotúľ vpred znožmo do drepu **0,3 b.**

kotúľ vpred do sedu roznožmo s hlbokým predklonom (do placky) **0,5 b.**

 stojka na lopatkách (sviečka) **0,3 b.**

 prísunný skok pravou nohou vpred + prísunný skok ľavou nohou vpred **0,4 b.**

**ŽUBRIENKY STARŠIE – narodené roku 2015 a 2014**

**Preskok**: po rozbehu a odraze z mostíka náskok do drepu s dohmatom rukami na debnu (min. 75 cm) a vzápätí výskok roznožmo vpred (šťuka) a doskok do podrepu – pripažiť. Z 2 pokusov sa ráta lepší.

Hodnota prvku: **2,0 b.**

**Špecifická bonifikácia za zášvih nad 90° pri náskoku na debnu - 0,3 b. (pripočíta sa k výsl. E známke)**

**Nízka kladina** (min. 50 cm) – zostava prvkov na 2 dĺžkach kladiny, rátajú sa **4 bodované prvky**. Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max. **2,0 b.**

*Bodované prvky:* náskok do vzporu drepmo z bočného/čelného postavenia **0,3 b.**

skok s prednožením nohy do drepu tesne predkročného + obrat o 180o **0,3 b.**

obrat vo výpone o 180°  obojnožne **0,3 b.**

 obrat vo výpone o 180°  na jednej nohe **0,5 b.**

váha predklonmo (min. 100o)alebo váha únožmo s uchopením päty **0,5 b.**

samostatný skok **0,5 b.**

 zoskok s prednožením roznožmo (šťuka) **0,5 b.**

**Prostné:** zostava na koberci dlhom 12 metrov – využiť 2 dĺžky, rátajú sa **4** **bodované prvky.**

Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max**. 2,0 b.**

*Bodované prvky:* kotúľ vpred znožmo/roznožmo **0,2 b.**

kotúľ vzad znožmo/roznožmo **0,2 b.**

jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (ľubovoľný rozštep, placka) **0,5 b.**

váha predklonmo (min. 100o) alebo váha únožmo s uchopením päty **0,3 b.**

 prísunný skok + čertík alebo nožničky **0,5 b.**

stojka na rukách + kotúľ vpred **0,5 b.**

 premet bokom **0,5 b.**

**ŽABKY**

**Trojboj jednotlivkýň a štvorčlenných družstiev**

**ŽABKY MLADŠIE – narodené roku 2013 a 2012**

**Preskok:** po rozbehu a odraze z mostíka kotúľ letmo na molitanový stôl vo výške 100 cm s dopadom do drepu na žinenky. Z dvoch pokusov sa ráta lepší skok.

Hodnota prvku: **2,0 b.**

**Špecifická bonifikácia za zášvih nad 90° - 0,3 b. (pripočíta sa k výslednej E známke)**

**Nízka kladina** (min. 50 cm) – 2 dĺžky kladiny, rátajú sa **4** **bodované prvky**. Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max. **2,0 b.**

*Bodované prvky:* 2 rôzne nadviazané skoky za sebou **0,7 b.**

obrat vo výpone o 180°  na jednej nohe **0,3 b.**

 váha predklonmo (min. 120o)alebo váha únožmo s uchopením päty **0,3 b.**

 kotúľ vpred **0,5 b.**

zoskok s prednožením roznožmo (šťuka) **0,3 b**

 zoskok prechodom cez stojku **0,5 b.**

**Prostné:** zostava na 12 metrov dlhom akrobatickom páse – 2 dĺžky; rátajú sa **4 bodované prvky.**

Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max**. 2,0 b.**

*Bodované prvky:* jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (placka, šnúra, rozštep) **0,3 b.**

stojka na rukách + kotúľ vpred **0,3 b.**

váha predklonmo (min. 120o)alebo váha únožmo s uchopením päty **0,2 b.**

2 rôzne nadviazané skoky za sebou **0,3 b.**

skok s veľkým rozsahom – diaľkový skok, šťuka alebo pichačka **0,5 b.**

 premet bokom + premet bokom jednoruč **0,5 b.**

 rondát s obratom o 180o vo výskoku + premet bokom **0,7 b.**

**ŽABKY STARŠIE – narodené roku 2011 a 2010**

**Preskok:** po rozbehu a odraze z mostíka náskok do stojky na molitanový stôl vo výške 100 cm a odrazom z rúk ľah vzadu s dopadom na žinenky. Z dvoch pokusov sa ráta lepší skok.

Hodnota prvku: **2,0 b.**

**Pri predvedení iného skoku (kotúľ) je skok uznaný bez pridanej hodnoty prvku (iba E známka).**

**Nízka kladina** (min. 50 cm) – 2 dĺžky kladiny, rátajú sa **4** **bodované prvky**. Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max. **2,0 b.**

*Bodované prvky:* náskok do kotúľa **0,5 b.**

2 rôzne skoky nadviazané za sebou **0,5 b.**

obrat vo výpone o 360°  **0,5 b.**

 váha predklonmo (min. 120o)alebo váha únožmo s uchopením päty **0,2 b.**

 kotúľ vpred **0,3 b.**

premet bokom **0,5 b.**

zoskok prechodom cez stojku **0,3 b.**

**Prostné:** zostava na 12 metrov dlhom akrobatickom páse – 2 dĺžky; rátajú sa **4 bodované prvky.** Každý bodovaný prvok môže byť použitý iba raz. Známka D: max**. 2,0 b.**

*Bodované prvky:* jeden prvok kĺbovej pohyblivosti (placka, šnúra, rozštep) **0,2 b.**

kotúľ vzad do stoja na rukách **0,5 b.**

váha predklonmo (min. 120o)alebo váha únožmo s uchopením päty **0,2 b.**

obrat vo výpone o 360°  **0,5 b.**

skok s veľkým rozsahom – diaľkový skok, šťuka alebo pichačka **0,3 b.**

1 pomalý premet vpred alebo vzad **0,5 b.**

 rondát s obratom o 180o  vo výskoku + 2 premety bokom **0,5 b.**

**Vrútocký pohár 2022 – súťaž gymnastických družstiev**

V kategóriách žubrienky aj žabky ide o súťaž jednotlivkýň aj štvorčlenných družstiev.

Družstvo klubu tvoria vopred určené pretekárky.

Poháre pre klub získajú gymnastky 4-členných klubových družstiev na 1., 2. a 3. mieste.

Klub s najvyšších bodovým ziskom družstiev v štyroch kategóriách Vrútockého pohára získa

Veľký Vrútocký pohár 2022.

Vo Vrútkach 11. apríla 2022

Andrea Janečková, TJ Sokol Vrútky