



Tým SGP Hradec Králové a SK Pihov Náchod

**pořádají
závod v gymnastickém čtyřboji**

VÝCHODOČESKÝ POHÁR

**30. dubna 2022
Náchod**

VÝCHODOČESKÝ POHÁR

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek v gymnastickém čtyřboji a závod oddílů

Časový a organizační program

A Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Tým SGP Hradec Králové a SK Plhov Náchod

Datum a místo:

Kdy: Sobota 30.4.2022 od 8:00 h Základní škola Náchod - Plhov

Adresa: Příkopy 1186, 547 01 Náchod

<https://goo.gl/maps/99t5tnagVs6aYzxi8>

Parkování: možné na přilehlém parkovišti u koupaliště nebo vedle hřiště hned vedle školy

Vstup do tělocvičny: ze zadní strany budovy viz. mapka. **Prosíme všechny o přezutí!**





Vedoucí činovníci:

Ředitel závodu:	Jaroslava Pavlovičová
Hlavní rozhodčí žen:	Lenka Šotolová
Jednatel závodu:	Jiří Veselý
Zdravotník:	Adriana Kolářová
Manažer závodu:	Veronika Šebková
Moderátor:	Dominik Helcl
Vedoucí nástupu:	Nikola Cvrčková
IT podpora:	Michal Šotola
Technická četa:	Lukáš Vítek
Hudba:	Sabina Nývltová

Přihlášky:

Elektronicky nejpozději **do 20.04.2022** výhradně přes GIS! V případě oddílů, které nejsou evidované v ČGF na email tymSGP@gmail.com

Do přihlášky uveďte jméno, kategorii, rozhodčí a kvalifikaci a zašlete hudbu v MP3. Hudba ve formátu mp3 označená - Příjmení Jméno, oddíl, kategorie

Rozlosování bude provedeno 29.4.2022 a následně zveřejněno na www.gymfed.cz.

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodníci, POUZE V případě oddílů, které nejsou evidované v ČGF na email tymSGP@gmail.com

Stravování:

Občerstvení bude možné zakoupit v bufetu v budově školy.

Šatny:

K dispozici budou označené šatny pro každý oddíl. Za odložené věci pořadatel neručí.

Úhrada startovného:

Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady, hradí si cestovné i startovné. Ubytování není zajištěno.

Startovné na 1 účastníka činí 150 Kč. Platba v hotovosti na místě. Doklady budou zaslány po skončení závodu na emailovou adresu oddílu.

**Závodní kancelář:**

Bude otevřena v den závodu od 8:00 h.

Diváci:

Pro diváky budou vyznačená místa ke sledování závodu. Vstupné dobrovolné.

Předběžný časový rozvrh:

Dopolední závod: Kvalifikační závod na ODM a závod pro kategorií VS4B, VS5B a VS5B

Odpolední závod: závod kategorie C a začínajících závodnic.

Podrobný časový rozpis bude zveřejněn po uzavření přihlášek.

Závod bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na nářadí u všech kategorií vyjma kategorie VS5B a VS6B. K rozcvičení je možné využít během celého závodu baletní sál u tělocvičny.

Podmínka účasti:

Včas zasláná přihláška, zaplacené startovné, kartička zdravotní pojišťovny, zajistit alespoň jednu kvalifikovanou rozhodčí na celý závod.

Vedoucí výpravy oddílu odpovídá za chování, pořádek a bezpečnost závodníků.

Oddíly se zájmem o účast v kvalifikačním závodě na ODM zajistí, alespoň 1 rozhodčí s kvalifikací II. třídy.

Účastí v závodě souhlasí všichni přihlášení s fotografováním či pořizováním záznamu.

Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, 1.-3. místo každé kategorie navíc diplom a medaili

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

Předpis: závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP 2022 a tohoto rozpisu.

Začínající mladší	roč. 2015, 2016	požadavky viz. příloha
Začínající starší	roč. 2013,2014	požadavky viz. příloha
I. kategorie	roč. 2013–2012	dle závodního programu VS3C
II. kategorie	roč. 2011–2010	dle závodního programu VS4C
III. kategorie	roč. 2009–2008	dle závodního programu VS5C
IV. kategorie	roč. 2007 a starší	dle závodního programu VS6C
V. kategorie	roč. 2013- 2010	dle závodního programu VS4B
VI. kategorie	roč. 2010–2008	dle závodního programu VS5B
VII. kategorie roč.	roč. 2007 a starší	dle závodního programu VS6B
Kvalifikace ODM	roč.2011–2007	dle závodního programu ČGF VS5B

Výška přeskokového stolu:

VS3 C, VS4 C stůl 110 cm

VS5 C, VS6 C stůl 120 cm

VS4 B 115 cm

VS5B, VS 6B 125 cm

Začínající mladší roč. 2015, 2016 - přeskok, hrazda, kladinka, prostná

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D

PROSTNÁ (bez hudby, projít 10 m)

- váha únožmo s držením
- vazba dvou gymnastických skoků
- akrobatický prvek vpřed (kotoul vpřed, přemet vpřed)
- přemet stranou

Max. známka D je 2 b.

MALÁ KLADINA (30 cm)

- náskok do vzporu dřepmo
- váha únožmo s držením
- akrobatický prvek
- gymnastický skok

Max. známka D je 2

HRAZDA:

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vynesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vynesmo vzadu (výdrž)
- svis střemhlav vzadu (výdrž)
- svis vynesmo vzadu (výdrž)
- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 b.

PŘESKOK:

Z můstku odrazem přímý výskok na bednu (2 díly molitanové bedny cca 40-60cm) a plynulý seskok.

Známka D je 2 b



Začínající starší roč. 2013,2014 – přeskok, bradla, kladina, prostná

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D

PROSTNÁ (bez hudby, projít 10 m)

- obrat o 360° jednož
- vazba dvou gymnastických skoků
- akrobatický prvek vzad (kotoul vzad, přemet vzad)
- přemet stranou

Max. známka D je 2 b.

KLADINA (100 cm)

- projít dvě délky kladiny (tam a zpět)
- akrobatický prvek
- gymnastický skok
- seskok prvkem

Max. známka D je 2 b.

BRADLA:

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednož nebo tahem do vzporu
- zákmih min. do vodorovna ramena-boky-špičky
- toč vzad
- podmet

Max. známka D je 2 b.

PŘESKOK:

Náskok do stoje na rukou a odrazem pád do lehu (3 díly molitanové bedny 80 cm)

Známka D je 2 b

U začínající kategorie se za umělecký projev uplatňují pouze tyto srážky:

Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:

- nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)
- nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)
- nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení
- nesprávné držení nohou
 - pokrčené/vtočené/povolené špičky
 - nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)
- sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)

Platí „Doplňková tabulka prvků“ dle platného Závodního programu ČGF.

ZÁVOD ODDÍLŮ

Může se zúčastnit oddíl, který má **minimálně 3 závodníky** (alespoň 1 závodník v kategorii začínající, 1 závodník kategorie C, 1 závodník kategorie B)

Součtem 3 výsledných známek z každé kategorie se vyhodnotí nejlepší družstvo závodu.

„Vítězství trvá okamžik, ale trénink je cesta!“