



ŠKOLA GYMNASTICKÝCH MISTRŮ



pořádá

Frýdlantské sportovní hry 2024

21. ročník



8. června 2024

Všeobecná ustanovení

Pořadatel: Škola gymnastických mistrů

Datum: **8.6.2024 - sobota**

Místo: Kulturní dům Frýdlant n.O, Hlavní 1755, 739 11 Frýdlant n. Ostravicí
Při příznivém počasí bude závod probíhat před Kulturním domem (v případě nepřízně bude závod probíhat v kulturním domě)

Činovníci:

ředitel závodu:	Ing. Otakar Galas Ph.D.
tajemník:	Ing. Lucie Hanzelková Gellertová
ved. počtářské komise	Tomáš Galas
technické zabezpečení:	Jiří Galas
vedoucí nástupu:	Petra Čiháková

Přihlášky: **uzávěrka přihlášek 2. června 2024,**
Zasílejte přes GIS pro neregistrované oddíly přes @: gymnastika.sgm@gmail.com,
Ing. Hanzelková Gellertová - telefon: 776 285 697

Startovné: **300,- Kč za závodnici**

Podmínka účasti:

- včas zasláná přihláška
- rozhodčí za oddíl po celou dobu závodu
- zdravotní průkaz pojištěnce pro závodnici

Ubytování: bude zabezpečené na požádání (nejpozději do 28.5.2023)

Rozhodčí: minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na 5 závodnic po celou dobu závodu
Přihlášky přijmáme do počtu 100 účastnic závodu

Závodní kancelář: bude otevřena od 7:30 hodin

Občerstvení: zajištěno v objektu budovy / areálu závodního štábu

Technická ustanovení

Dvojboj

- 1. kat.** – lavička, přeskok
- 2. kat.** - lavička, přeskok,
- 3. – 6. kat.** - kladina – 120 cm, přeskok

Startují: jednotlivkyně podle vypsání kategorií

Hodnocení: dle tohoto rozpisu, aktuálních pravidel FIG a ZP (včetně doplňkové tabulky pro všechny kategorie), nebude uplatňována srážka za skladbu sestavy a umělecký dojem

Hodnota obtížnosti prvků - známka D:

- prvky z doplňkové tab. prvků a ... 0,1 b.
- prvky FIG A ... 0,1 b.
B ... 0,2 b.
C ... 0,3 b.

Neutrální srážka za krátkou sestavu

1., 2. kategorie :

4 a více prvků	0,0 bodů
3 prvky	4,0 body
2 prvky	5,0 body
1 prvek	8,0 bodů

3. – 6. kategorie :

6 a více prvků	0,0 bodů
5 - 4 prvky	2,0 body
3 prvky	4,0 body
2 prvky	6,0 bodů
1 prvek	9,0 bodů

Technický rozpis:

Kategorie:

- 1. kat.** – lavička, přeskok,
- 2. kat.** – lavička, přeskok,
- 3. kat.** – kladina, přeskok
- 4. kat.** – VS4C (přeskok, kladina)
- 5. kat.** – VS5C (přeskok, kladina)
- 6. kat.** – VS6C (přeskok, kladina)

- Kategorie 1,3 – kategorie pro závodnice, které nemají splněný VS1
- Kategorie 3-5 – kategorie pro závodnice, které v posledních roce nenastoupili v kategoriích A liniích ani na oblastním přeboru či přeboru města

Časový rozpis:

Sobota 8.6.2024	7:30	otevření tělocvičny
	7:30 – 8:45	volné rozcvičení
	8:00 - 8:30	prezentace
	8:45	porada trenérů a rozhodčích
	9:00 – 9:20	rozcvičení 1. sledu
	9:25	nástup 1. sledu
	9:30	zahájení závodu

Kategorie: 1. roč. 2018 a ml.

LAVIČKA :

SP:	1. gym. skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: výskok (nezapočítá se do počtu prvků)	0,5 b.

Max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žíněnku 20 cm

Max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

Nezapočítává se obtížnost předvedených prvků

LAVIČKA :

SP:	1. gym.skok	0,5 b.
	2. kotoul	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180° jednož / skokem	0,5 b.
	4. závěr: výskok (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,0 b.
	štika	0,3 b.
	rondát s LF	0,5 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo přes měkkou překážku 30 cm na žíněnku 20 cm

V případě provedení kotoulu letmo max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

KLADINA :

výška 120 cm

SP:	1. gym.skok v bočném roznožení 180°	0,5 b.
	2. vazba 2 skoků (nemusí být proveden dle FIG)	0,5 b.
	3. obrat jednož min.180°	0,5 b.
	4. akr. prvek	0,5 b.
	5. závěr: výskok, štika (<i>nezapočítá se do počtu prvků</i>)	0,3 b.
	rondát s LF, salto	0,5 b.

PŘESKOK:

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

nebo

SP: z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku kotoul letmo

V případě provedení salta skrčmo max. známka **D = 4,0 b.**, E vždy z 10 b.

V případě provedení kotoulu max. známka **D = 2,0 b.**, E vždy z 10 b.

	Přeskok	Kladina	Prostná
Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků	Povolen 1 přeskok VS3 C, VS4 C stůl 110 cm VS5 C, VS6 C stůl 120 cm	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny). Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, a dále 2 libovolné) Minimálně 6 prvků
Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)	-roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -Přemet = 2,00 -Přemet s obr.180° = 2,40 -Přemet s obr.360° = 3,00 -Rondat = 2,00 -180° v první i druhé fázi = 2,80	kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo, závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
Skladební požadavky (0,50 za každý)	-180° v první a 360° v druhé letové fázi = 3,00	1. gym. prvek dle FIG 2. gym. prvek FIG různý od 1 3. akro prvek dle FIG na kladině 4. FIG prvek různý od 1-3	1. gym. prvek dle FIG 2. akro prvek vpřed/stranou dle FIG 3. akro prvek vzad dle FIG 4. FIG prvek různý od 1,2 a 3
Dodatečná pravidla	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoků hodnoceného 0	Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině maximální čas 90 s <i>Pozn. požadavek 4 nemusí být na kladině – lze plnit FIG i náskokem a seskokem</i>	Bez požadavku na akro řady. Hudební doprovod doporučený maximální čas 90 s.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ**KLADINA:**Náskoky, prvky na kladině:

- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu
- kotoul vzad i přes rameno
- nůžkový skok - skok prohnutě s obr. 180°
- skok se skrčením přednožmo („kufř“)
- obrat o 180° přednožením do zanožení - obrat jednož o 180° v libovolném provedení
- váha předklonmo, v únožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)
- náskok do vzporu dřepmo
- seskok – štika

závěry:

- rondát
- zánožka
- odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab)
- odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

Ceny:

závodnice na prvních třech místech obdrží medaili, diplom a věcnou cenu, ostatní získávají účastnický list a drobný upomínkový předmět.
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině / lavičce, případně věk závodnice.

Srdečně zvou pořadatelé