

T.J. SOKOL Kopřivnice  
a  
TJ Frenštát pod Radhoštěm

pořádají

okresní soutěž Fren-Ko cup

**25. března 2024**

„Kopřivnické naděje“

Dvojboj bradla – kladina



**8. dubna 2024**

„Frenštátský závod“

Dvojboj přeskok – prostrná



## Všeobecná ustanovení

Pořadatelé: T.J. Sokol Kopřivnice a TJ Frenštát p. R

Datum, místo a přihlášky:

a/ pondělí **25.3.2024 – Kopřivnice**, Zimní stadion 540, prostřednictvím GISu do **20. 3. 2024**

*od 15:00 hod rozcvičení, zahájení závodu v 16:15 (max do 18:30 hod.)*

b/ pondělí **8.4.2024 – Frenštát p.R.**, ZŠ Záhuní 408, prostřednictvím GISu do **2. 4. 2024**

Rozhodčí: Přihlášený oddíl je povinen **zajistit min. 3 rozhodčí**

Startovné: **100 Kč za závodníci**

Losování: bude provedeno předem a zasláno na kontaktní e-mail klubu

## Technická ustanovení pro všechny kategorie

Předpis: Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. **Ve všech kategoriích platí doplňková tabulka prvků ZP 2018 – aktualizace platná od 1. 1. 2022**  
Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.

### Kategorie:

- I. ročník 2019–2018
- II. ročník 2017–2016
- III. ročník 2015–2014
- IV. ročník 2013 a starší

PŘEDPIS:

### Přeskok:

- I. -II. kat: odrazem z můstku náskok do dřepu na 60 cm a přímý seskok, D = 1,00 b.
- II - IV. kat.: kotoul letmo dle ZP podmínky + srážky dle ZP, D = 2,00 b.

### Bradlová žerd', výška po čelo:

- Tříprvková sestava: D = + 0,5b za každý splněný prvek + HO.
- Tříprvková posilovací sestava: D = + 0,5b za různé polohy s výdrží 2 s bez HO.
- E = 10 b. (- 1 bod za každý chybějící prvek).

### Nízká kladina – výška 50 cm, prostná – pás, 14 m, nehodnotí se umělecký dojem.

- I. kategorie: lavička – min 3 prvky, max 4 prvky
- min. 4 prvků, max 5 prvků,
- E = 10 bodů (-1bod za každý chybějící prvek),
- D = + 1,0 b. za každý splněný SP + HO
- **Skladební požadavky** pro kladinu i prostná:
  1. gymnastický skok (*provedení na kladině*),
  2. akrobatický prvek (*provedení lze plnit na kladině, náskokem i seskokem*).

*Srdečně zvou pořadatelé*