

FRENŠTÁTSKÝ DVOJBOJ

4. ročník závodu zájmové gymnastiky TJ Frenštát a ZŠ Metylovic



Pořadatel: Oddíl sportovní gymnastiky TJ Frenštát pod Radhoštěm, spolek.
Místo konání: ZŠ Záhuní 408, (zadní vchod do tělocvičny)
Termín: pátek 21. 6. 2024 (od cca 16:30 do cca 19:30 hod.)
Přihlášky: 15. 6. 2024
Startovné: 150 Kč za závodníka
Předpis: závodí se dle pravidel ČGF 2024, doplňková tabulka prvků a ustanovení tohoto rozpis
Harmonogram: 15:45 chystání nářadí a volné rozcvičení
16:00 prezentace závodníků
16:15 zahájení závodu
19:30 vyhlášení výsledků

Kategorie a disciplíny:

1. Kategorie: C1 – přeskok (překážka 80 cm), prostná
2. Kategorie: C2 – přeskok (překážka 50 cm), prostná
3. Kategorie: B1 – přeskok (překážka 50 cm), prostná
4. Kategorie: B2 – přeskok (překážka 50 cm), prostná
5. Kategorie: A – přeskok (překážka 50 - 90 cm), prostná
6. kategorie: 2017 a ml. – přeskok (překážka 50 – 90 cm), prostná
7. Kategorie: 2016 - 2015 – přeskok (překážka 80 - 100 cm), prostná
8. Kategorie: 2014 - 2013 – přeskok (překážka 80 - 100 cm), prostná
9. Kategorie: 2012 a st. – přeskok (překážka 80 - 100 cm), prostná

Kat. 1 – 2	Známka D: 0,10 bodů za každý prvek, max 0,4 b Známka E: z 10,00 bodů (za 4 prvky)
Kat. 3 – 4	Známka D: 0,10 bodů za každý prvek, max 0,6 b Známka E: z 10,00 bodů (za 6 prvků)
Kat. 5	Známka D: 0,1 bodů za každý prvek, max 0,8 b Známka E: z 10,00 bodů (za 8 prvků)
Kat. 6	Známka D: 0,1 bodů za každý prvek, max 0,6 b Známka E: z 10,00 bodů (za min. 5 prvků)
Kat. 7	Známka D: 0,1 bodů za každý prvek, max 0,8 b Známka E: z 10,00 bodů (za min. 7 prvků)
Kat. 8	Známka D: 0,1 bodů za každý prvek, max 0,8 b Známka E: z 10,00 bodů (za min. 7 prvků)
Kat. 9	Známka D: 0,1 bodů za každý prvek, max 0,8 b Známka E: z 10,00 bodů (za min. 7 prvků)

Rozpis kategorií

KAT. 1 C1

Přeskok: náskok do dřepu na bednu s výskokem na duchnu, **D=0,1 b.**

Prostná: 4 různé prvky – za každý 0,1 b., hodnotí se provedení, **D=max. 0,4 bodů**

KAT. 2 C2

Přeskok: kotoul letmo přes překážku, **D= 0,1 b.**

Prostná: 4 různé prvky – za každý 0, 1 b., hodnotí se provedení, **D=max. 0,4 bodů**

KAT. 3 B1

Přeskok: 1. skok – kotoul letmo přes překážku – **D=0,1 b.**
2. skok – možnost výběru (kotoul letmo přes překážku **D=0,1 b.** / salto – **D=0,5 b.**)

Prostná: 6 různých prvků – za každý 0,1 b., hodnotí se provedení, **D=max. 0,6 bodů**

KAT. 4 B2

Přeskok: kotoul letmo – **D=0,1 b.**
2. skok – možnost výběru (kotoul letmo přes překážku - **D=0,1 b.** / salto – **0,5 b.**)

Prostná: 8 různých prvků – za každý 0,1 b., hodnotí se provedení, **D=max. 0,8 bodů**

KAT. 5 A

Přeskok: 2 skoky – výběr: a) přemet do lehu přes bednu 90 cm – **D=1,1 b.**
b) salto přes překážku 50 cm – **D=0,5 b.**
c) kotoul letmo přes překážku 50 cm – **D=0,1 b.**

Prostná: 8 různých prvků – za každý 0,1 b., hodnotí se provedení, **D=max. 0,8 bodů**

Kat. 6 ročník 2017 a ml.

Přeskok: kotoul letmo nebo náskok do dřepu na překážku a seskok – **D=0,1 b.**

Prostná: 6 různých prvků – za každý 0,1 b. – hodnotí se provedení, **D=max. 0,6 bodů**

Kat. 7 ročník 2016 – 2015

Přeskok: přemet do lehu přes bednu – **D=1,1 b.**

Prostná: min. 7 různých prvků – za každý 0,1 b. – hodnotí se provedení, **D=max. 0,8 bodů**

Kat. 8 ročník 2013 - 2014

Přeskok: přemet do lehu přes bednu – **D=1,1 b.**

Prostná: min. 7 různých prvků – za každý prvek 0,1 b. – hodnotí se provedení, **D=max. 0,8 bodů**

Kat. 9 ročník 2012 a st.

Přeskok: přemet do lehu přes bednu – **D=1,1 b.**

Prostná: min. 7 a více různých prvků – za každý 0,1 b. – hodnotí se provedení, **D=max. 0,8 bodů**