

DUO GYM CUP

gymnastická dvojčata aneb ve dvou se to lépe cvičí

DATUM: **SOBOTA 25.1.2025**
POŘADATEL: **GT ŠESTAJOVICE, z.s**
MÍSTO: **GT Sport Centrum, Nerudova 2, 250 90 Jirny.**

I. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Přihlášky: prostřednictvím GIS, do 18.1.2025.
- Hudba: nahrát do systému GIS.
- Losování: pátek 24.1.2025 v GT Sport Centru.
- Ubytování není zajištěno.
- Závodní kancelář: bude otevřena v místě závodu dle časového rozpisu.
- Podmínka účasti: včas zasláná přihláška, lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, jedna kvalifikovaná rozhodčí na 10 závodnic. Při nedodržení je TJ povinna uhradit poplatek 500,- Kč za každou chybějící rozhodčí.
- Startovné: 300,- Kč na závodnici.
- Maximální počet závodnic z jednoho oddílu je 12 (6 dvojic/družstev). V jedné kategorii max. 3 družstva z jednoho oddílu. Výjimku tvoří pořadající oddíl.
- Maximální kapacita závodnic na jednu kategorii je 50 (25 dvojic/družstev). Po naplnění kapacity, budou přihlášky v dané kategorii ukončeny. Rozhodující je včasnost zaslání přihlášek.
- Závod je z kapacitních důvodů omezen pouze pro závodníky, trenéry, rozhodčí a realizační týmy.** Veřejnost je z účasti vyloučena. Výjimku tvoří pořadající oddíl.

II. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

- Předpis: závodí se dle pravidel FIG, Závodního programu platného od 1.1.2024 a ustanovení tohoto rozpisu.
- Prostná se závodí na pružinové podlaze 12x12m.
- Startují: **dvojice dle uvedených kategorií.**
- Úbor: viz. družstvo, dle pravidel FIG.
- Disciplíny a obtížnost: **gymnastický čtyřboj (přeskok, bradla, kladina, akrobacie).**
- Pro všechny kategorie **je v platnosti doplňková tabulka prvků** platného závodního programu ženských složek. Hodnota prvků z dodatkové tabulky i z pravidel: A-0,1b, B-0,2b, C-0,3b.
- Časový pořad: bude upřesněn. Vždy bude závodit pouze jedna skupina. Po vyhlášení výsledků a úklidu prostor, bude zahájen závod následující skupiny.
- Pořadatel si vyhrazuje právo provést případné časové změny dle počtu přihlášených závodnic.
- Nominace rozhodčích: rozdělení proběhne na poradě před závodem.

KATEGORIE A SKUPINY ZÁVODU

SOBOTA 25.1.2025	
kategorie	ročník narození
Skupina - Mimi	
Mimi I (viz. rozpis)	2020 a mladší
Mimi II (viz. rozpis)	2019
Skupina - Mladší	
Mladší I (viz. rozpis)	2018
Mladší II (viz. rozpis)	2017
Skupina – Starší	
Starší I (viz. rozpis)	2016-2015
Starší II (viz. rozpis)	2014-2013

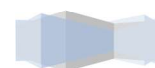
Koncept:

Dvě gymnastky z jedné TJ utvoří dvoučlenné družstvo (v dané kategorii) a předem nahlásí, na jakém nářadí budou závodit (poznámka v GISu). Každá závodnice zacvičí na **dvou nářadích dle vlastního výběru**. **Dvojice musí závodit na všech nářadích (přeskok, bradla, kladina, akrobacie)!**

V případě různého věku závodnic rozhoduje o zařazení do kategorie věk starší z nich. Každá gymnastka může k závodu nastoupit pouze v jedné dvojici.

V jednotlivých skupinách bude vyhlášeno **nejlepší družstvo závodu**. Družstvo budou tvořit vždy dvě dvojice nejlepších gymnastek z dané TJ z rozdílné kategorie.

Vyhlášeny budou v každé kategorii „dvojčata“ do 10. místa, závodnice získají diplom a hodnotnou cenu.



ROZPIS ZÁVODU SKUPINY MIMI

KATEGORIE MIMI I A MIMI II

Shodné požadavky pro obě kategorie.

Ve skupině MIMI nebudou uplatňovány **srážky za umělecký projev a choreografii**.

Hodnoty prvků nad rámec rozpisu se do známky D nezapočítávají.

Pro skupinu MIMI dále platí, že rovnovážný prvek může být plněn kromě prvků z pravidel, či doplňkové tabulky také arabeskou, či jiným prvkem s výdrží předvedeným na jedné noze.

HRAZDA

Hrazdová (bradlová) tyč. Možnost přidání žíněnky (podložky) - tyč po čelo závodnice.

Skladební požadavky a 0,5 bodu:

1. Přešvih skrčmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž) špičky nad čelem	0,5 bodu
2. Přešvih schylmo do svisu vnesmo vpředu, špičky před žerdí	0,5 bodu
3. Přešvih roznožmo do svisu roznožmo vzadu (specialitka) výdrž	0,5 bodu
4. Přešvih roznožmo do svisu vnesmo vpředu (výdrž) špičky před žerdí	0,5 bodu
5. Zvolna do stoje spatného	
Bonifikace: výmyk tahem, či odrazem a sešin. Dále pak požadavek č. 1	1,0 bod

Hodnocení: známka D max. ze 3 bodů.

Ostatní srážky: chybějící výdrž 2 sec. vždy: - **0,2 bodu.**

LAVIČKA

Lavička čalouněná 4 m. Volná sestava se skladebními požadavky.

Skladební požadavky a 0,5 bodu:

1. Akrobatický prvek (musí být předveden na lavičce)	0,5 bodu
2. Gymnastický prvek (musí být předveden na lavičce)	0,5 bodu
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.	0,5 bodu
4. Přímý seskok	0,5 bodu
Bonifikace: seskok rondatem (nahrazuje požadavek č. 4)	1,0 bod

Hodnocení: známka D max. z 2,5 bodu.

PROSTNÁ

Akrobatický pás 14 m. Volná sestava se skladebními požadavky. Min. 4 prvky.

Skladební požadavky a 0,5 bodu:

1. Akrobatický prvek	0,5 bodu
2. Gymnastický prvek	0,5 bodu
3. Rovnovážný prvek, výdrž 2 sec.	0,5 bodu
4. Jedna řada, min. 8 metrů	0,5 bodu
Bonifikace: Akrobatický prvek s letovou fází (nahrazuje požadavek č.1)	1,0 bod

Hodnocení: známka D max. z 2,5 bodu.

PŘESKOK

Bedna PUR, 60 cm výška, dopadová žíněnka 20 cm výška + žíněnka přídatná 10 cm výška, odrazový můstek Banfer.

Dva přeskoky – lepší se započítává

Výskok do dřepu na bednu a plynulý seskok	1,0 bod
Kotoul letmo	2,0 body

Hodnocení: známka D max. ze 2,0 bodů.

ROZPIS ZÁVODU SKUPINA MLADŠÍ

KATEGORIE MLADŠÍ I A MLADŠÍ II

Shodné požadavky pro obě kategorie.

Ve skupině MLADŠÍ nebudou uplatňovány **srážky za umělecký projev a choreografii**.

HRAZDA

Hrazdová (bradlová) tyč. Možnost přidání žíněnky (podložky) - tyč po čelo závodnice.

Skladební požadavky a 0,5 bodu:

1. výmyk do vzporu a spojitě	0,5 bodu
2. zákmih min. do vodorovna ramena-boky-špičky	0,5 bodu
3. toč vzad se zastavením (nohy za žerdí)	0,5 bodu
4. sešin snožmo do svisu vnesmo vpředu (výdrž) špičky před žerdí	0,5 bodu
5. zvolna do stoje spatného	

Hodnocení: známka D max. ze 2 bodů.

Ostatní srážky: zákmih nižší než požadavek: - **0,3 bodu.**

nezastavení toče za žerdí: - **0,3 bodu.**

chybějící výdrž 2 sec. vždy: - **0,2 bodu.**

KLADINA

Kladina 80 cm výšky. Volná sestava se skladebními požadavky.

Hodnoty prvků nad rámec rozpisu se do známky D nezapočítávají.

Skladební požadavky a 0,5 bodu:

1. Akrobatický prvek (musí být předveden na kladině a nelze plnit prvkem s výdrží)	0,5 bodu
2. Gymnastický prvek (musí být předveden na kladině)	0,5 bodu
3. Váha únožmo/předklonmo, výdrž 2 sec.	0,5 bodu
4. Seskok rondatem	0,5 bodu

Hodnocení: známka D max. z 2 bodů.

PROSTNÁ

Akrobatický pás 14 m. Volná sestava se skladebními požadavky bez hudebního doprovodu.

Sestavy a hodnocení viz. V. liga ZP

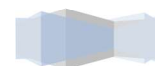
PŘESKOK

Bedna 100 cm výška, dopadové žíněnky v úrovni bedny, odrazový můstek Banfer.

Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech.

Dva přeskoky – lepší se započítává

Hodnota D – ze 2,00 bodů.



ROZPIS ZÁVODU SKUPINY STARŠÍ

KATEGORIE STARŠÍ I A STARŠÍ II

Viz. požadavky V. liga Závodního programu.

Úprava nářadí proti ZP-kladina 80 cm výšky, přeskokový stůl pevný 105 cm výšky.

Upozornění:

V budově je zajištěn teplý a studený bufet a je možno využít kavárnu v průběhu celého dne.

Parkování v Nerudově ulici je možné pouze po levé straně vozovky! Pravá strana komunikace je soukromá a parkování je zde zakázáno! Doporučujeme zaparkovat v přilehlých ulicích!

PŘEDBĚŽNÝ ČASOVÝ ROZPIS

OD-DO/HOD.	AKTIVITA	SKUPINA
08:00 – 09:00	rozcvičení	Mimi
09:00 – 11:00	závod	
11:00 – 11:30	vyhlášení	
11:30 – 12:30	rozcvičení	Mladší
12:30 – 14:30	závod	
14:30 – 15:00	vyhlášení	
15:00 – 16:00	rozcvičení	Starší
16:00 – 18:00	závod	
18:00 – 18:30	vyhlášení	

Těšíme se moc na Vaši účast.

Jednatelka závodu: Michaela Sýkorová

Hlavní rozhodčí: Lenka Pánková

