

Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod  
nejen pro začínající závodnice

# BRNIKAČKA

součástí je vložený kontrolní závod pro kategorie VS4B a VS5B

# 2025



# 12. DUBNA 2024

## Všeobecná ustanovení

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <u>Pořadatel:</u>       | Gymnastický klub T.J. Sokol Kopřivnice   |
| <u>Datum:</u>           | <b>sobota 12. dubna 2025</b>   |
| <u>Místo:</u>           | Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice  |
| <u>Přihlášky:</u>       | prostřednictvím GISu <b>do 4. 4. 2025</b> , neregistrovaní na <a href="mailto:gkkopr@seznam.cz">gkkopr@seznam.cz</a><br>Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i před uzávěrkou, dojde-li k naplnění kapacity závodu, také si vyhrazuje právo poté nepřijmout další – informace na ☎ 731 484 185   |
| <u>Hudeb. doprovod:</u> | na samostatném USB flash disku (MP3) pro každou závodnici, nebo v přihlášce uvést „ <i>BEZ DOPROVODU</i> “   |
| <u>Rozhodčí:</u>        | Přihlášený oddíl je povinen <b>zajistit rozhodčí</b> - 1x na 6 závodnic (vždy min. 1x rozhodčí na panel "D" a další na panel „E“) . Nominovaný/á rozhodčí je povinný/á rozhodovat po celou dobu závodu. Při nesplnění podmínky o rozhodčích zaplatí oddíl poplatek + 800,- Kč. V přihlášce uvádějte: jméno, příjmení rozhodčí + třídu a preferované nářadí. ( <i>např. Eva Nová - 2.tř.- D, E – kladina</i> ). |
| <u>Podmínka účasti:</u> | včas zasláná přihláška, nominovaný/á rozhodčí, za zdravotní způsobilost odpovídá vysílající oddíl, zařazení bude kontrolováno  |
| <u>Startovné:</u>       | <b>300 Kč za závodnici</b>   |
| <u>Omezení:</u>         | max. 5 závodnic na kategorii   |
| <u>Losování:</u>        | bude provedeno do 8. 4. 2025   |

## Technická ustanovení pro všechny kategorie

Předpis: Závodí se dle platných pravidel FIG a závodního programu od 2025, s úpravami a ustanovením uvedeným v tomto rozpisu. **Platí doplňková tabulka prvků ZP, mimo kat. VS5B.** Při shodnosti bodů rozhoduje známka na kladině.

|                  |   |
|------------------|---|
| <u>Kategorie</u> | <b>I:</b> 1.kategorie - roč. 2018 a ml. – dvojboj: <i>přeskok, lavička</i><br>2.kategorie - roč. 2018-2017– dvojboj: <i>přeskok, kladinka</i>   |
|                  | <b>II:</b> 3.kategorie - roč. 2017-2016– dvojboj: <i>přeskok, kladina</i><br>4.kategorie - roč. 2015-2014 - trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i><br>5.kategorie - roč. 2016-2013 / VS4B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i><br>6.kategorie - roč. 2013 a st. / VS5B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i><br>7.kategorie - roč. 2012 a st. / LINIE C – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> |

## Upozornění:

V 7.kat nesmí startovat závodnice, které v loňském roce startovaly na MČR v liniích A nebo B a závodnice, které v roce 2024 splnily 42 b na MČR C.

## Závod proběhne ve dvou tělocvičnách:

**Hala T1** – pro 1.,2., 3. , 4. kategorie – lavička, 50 cm kladinka, 100 cm kladina

**GYM T2** – pro 4., 5., 6., 7. kategorie – pás pružný – 14 m; 120/125 cm kladina

## I. NEVÝKONNOSTNÍ GYMNASTIKA

### 1.kategorie – 2018 a mladší (začínající)

**přeskok:** D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá  
Z rozběhu odrazem z můstku kotoul letmo  
na žíněnky ve výšce 40 cm

**lavička:** čalouněná - 3,6 m, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev  
**SP á 0,5 b., D max 1,5 b., minim. 4 prvky, min. 1 řada**

1. náskok do vzporu dřepmo
2. gymnastický skok
3. akrobatický prvek (předvedený na lavičce – lze plnit kotouly, stojkami i výdržemi)  
závěr: přímý skok, štička (bude započteno do počtu prvků – bez hodnoty obtížnosti)

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 4 a více prvků, 3,00 b. – 3 prvky,  
6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

| Chyba                           | Srážka             |
|---------------------------------|--------------------|
| - Schýlení                      | 0,10 / 0,30 / 0,50 |
| - Schýlení 90 stupňů a větší    | 1,00               |
| - Provedení skrčmo              | 2,00               |
| - Plynulost provedení           | 0,10 / 0,30        |
| - Pád na záda, opora o překážku | 1,00               |
| - Výška                         | 0,10 / 0,30 / 0,50 |
| - Prohnutí                      | 0,30               |
| - Dotyk překážky                | 0,30               |

### 2.kategorie – 2018–2017

**přeskok:** D max 2,0 b., 2 skoky, lepší se počítá  
Z rozběhu odrazem z můstku kotoul letmo  
přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 40 cm

**kladinka:** 50 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev  
**SP á 0,5 b., D max 1,5 b., minim. 4 prvků, min. 1 řada**

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek, rozsah min. 135°, výdrž 2 sec. (započte se do počtu prvků i bez hodnoty)
3. akrobatický prvek (předvedený na kladince – lze splnit kotouly, stojkami i výdržemi)  
závěr: přímý skok nebo štička (bude započteno do počtu prvků bez hodnoty obtížnosti)

Rovnovážné prvky (výdrž 2 s): arabeska, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držním nohy

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 4 a více prvků, 3,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek,

| Chyba                           | Srážka             |
|---------------------------------|--------------------|
| - Schýlení                      | 0,10 / 0,30 / 0,50 |
| - Schýlení 90 stupňů a větší    | 1,00               |
| - Provedení skrčmo              | 2,00               |
| - Plynulost provedení           | 0,10 / 0,30        |
| - Pád na záda, opora o překážku | 1,00               |
| - Výška                         | 0,10 / 0,30 / 0,50 |
| - Prohnutí                      | 0,30               |
| - Dotyk překážky                | 0,30               |

## II. ZÁVODNICE

### 3.kategorie – 2017–2016

**přeskok:** 2 stejné skoky, lepší se počítá, výběr, srážky dle ZP

- kotoul letmo ..... D = 2,0 b., z rozběhu odrazem z můstku přes překážku 60 cm na žíněnky ve výšce 40 cm
- salto skrčmo .... D = 3,0 b., z rozběhu odrazem z můstku na žíněnky ve výšce 40 cm

**kladina:** 100 cm, volná sestava se skladebními požadavky, bez srážek za umělecký projev  
**SP á 0,5 b., D max 2,0 b., minim. 5 prvků**

1. gymnastický skok
2. obrat min. 180°jednonož
3. akrobatický prvek (předvedený na kladině)
4. závěr: štička (započteno do počtu prvků)... 0,3 b. / rondát, salto ...0,5 b.

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvků, 4,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

### 4.kategorie – 2015–2014 trojboj: bradla, kladina, prostná - V. liga

**bradla :** volná sestava, **minimálně 3 prvky**

1. výmyk na n. ž. nebo na v. ž. 0,30 b./ vzklopka 0,50 b.
2. prvek blízký žerdi
3. přechod z nižší na vyšší žerd (nemusí být prvkem= bez srážky)
4. zákmih min. do vodorovna (ramena-boky-špičky)

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvků, 8,00 b. – 1 prvek; je povolen 1 prázdný kmih

**kladina:** 100 cm, volná sestava se skladebními požadavky (předvedenýma na kladině)

**SP á 0,5 b., minimálně 5 prvků (2/3 G/Anebo A/G) D= SP+HO**

1. gym. prvek
2. obrat min. 180°jednonož (=A)
3. akrobatický prvek (lze splnit kotouly, stojkami, výdržemi)
4. jiný akro prvek

**prosná:** akrobatický pás, volná sestava se skladebními požadavky, hud. doprovod možný

**SP á 0,5 b., minimálně 5 prvků (2/3 G/Anebo A/G) D= SP+HO**

1. pasáž min. dvou různých gym. skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednonož min. 360°
3. akrobatický prvek /stranou
4. akrobatický prvek vzad (3. a 4. nemusí být v akro řadě)

Srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvky, 4,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

Pozn: Akro řada bez salta = přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž jeden musí projít stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akro řadu. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat. V provedení bez hudby se uplatňují srážky za um. dojem mimo muzikálnosti. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru.

## 5.kategorie – 2016–2013 – VS4B trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 14, pro VS4 B

## 6.kategorie – 2013 a starší – VS5B trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 15, pro VS5 B

## 7.kategorie – 2012 a starší – LINIE C trojboj: bradla, kladina, prosná

Obtížnost a hodnocení: dle ZP strana 13

|                       |                             |    |      |                      |
|-----------------------|-----------------------------|----|------|----------------------|
| <b>Časový rozpis:</b> | rozcvičení 1.sledu          | od | 7:45 |                      |
|                       | prezentace                  | do | 8:30 | (vždy za celý oddíl) |
|                       | porada trenérů a rozhodčích |    | 8:40 |                      |
|                       | nástup všech kategorií      |    | 9:00 |                      |
|                       | zahájení závodu             |    | 9:05 |                      |

Závod proběhne bez 30 sec rozcvičení před závodem na jednotlivých náradích, mimo vložený závod. Délka rozcvičení každé další kategorie bude přizpůsobena počtu závodnic.

Upravený časový rozpis, včetně informace o vyhlášení a rozlosování závodnic, upřesníme po uzavěrce na stránkách [www.gymfed.cz](http://www.gymfed.cz), případně zašleme na vámi uvedený klubový mail.

**Ceny:** 1. – 3. místo v každé kategorii obdrží medaile, diplom, věcnou cenu; bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic z každé kategorie, ostatní obdrží drobnou odměnu

Srdečně zvou pořadatelé



**KOPŘIVNICE**  
město v pohybu