

Tělocvičná jednota SOKOL Kopřivnice

pořádá tradiční závod
nejen pro začínající závodnice

BRNKAČKA

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>	sobota 12. dubna 2025
<u>Místo:</u>	Tělocvičny Zimního stadionu, Masarykovo nám. 540, 742 21 Kopřivnice
<u>Přihlášky:</u>	prostřednictvím GISu do 31.3. 2025 , neregistrovaní na gkkopr@seznam.cz 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 zajistit rozhodčí - 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>	300 Kč za závodnici
<u>Omezení:</u>	max. 5 závodnic na kategorii
<u>Losování:</u>	bude provedeno do 8. 4. 2025

Technická ustanovení pro všechny kategorie

<u>Předpis:</u>	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>	I: 1.kategorie - roč. 2018 a ml. – dvojboj: <i>přeskok, lavička</i> 2.kategorie - roč. 2018-2017– dvojboj: <i>přeskok, kladina</i> II: 3.kategorie - roč. 2017-2016/ VS0 - V.liga dvojboj: <i>přeskok, kladina</i> 4.kategorie - roč. 2015-2014/V.liga - trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 5.kategorie - roč. 2016-2013/ VS4B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 6.kategorie - roč. 2013 a st. / VS5B – trojboj: <i>bradla, kladina, prostná</i> 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: dle VS0, 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: dle VS0, 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 držením 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 - VS0/VS1
• 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, dle V.ligy
1. gymnastický prvek
2. obrat min. 180°jednonož
3. akrobatický prvek (předvedený na kladině)
4. jiný akrobatický prvek

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 - V. liga trojboj: bradla, kladina, prostná -

bradla : volná sestava, minimálně 3 prvky
1. výmyk na n. ž. nebo na v. ž. 0,30 b./vzklopka 0,50 b.
2. prvek blízky 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 SP (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 SP, *bez hudby* (um.dojem mimo muzikálnost)
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

Časový rozpis:	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 nářadích, 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, *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