

TJ VOKD OSTRAVA-PORUBA
POŘÁDÁ

PORUBSKÝ POHAREK



Všeobecná ustanovení:

- Datum konání: **7.3.2025**
 - Místo konání: Tělocvična ZŠ Ukrajinská, Ukrajinská 1533/13
Ostrava – Poruba, 708 00
 - Vedoucí činovníci: **Ředitel závodu:** Tereza Bučková
Hlavní rozhodčí: Světlana Grmelová
Jednatel: Andrea Krejčová
 - Přihlášky: Prostřednictvím **GIS**, uzavření přihlášek **2.3.2025**,
nebo do vyčerpání kapacity závodu, tedy **40 závodnic!**
- Kontaktní telefon: 737 682 638 (Krejčová)
737 249 874 (Bučková)
- Losování: bude provedeno po uzavěrce přihlášek

- Startovné: **150,-Kč/závodnice**
- Podmínky účasti: včas zasláná přihláška, za zdravotní stav odpovídá klub/oddíl
Zajištění minimálně 1 rozhodčí na 5 závodnic, bez rozhodčích nelze závod uskutečnit.
Závod je určen pouze pro pozvané oddíly.

Technická ustanovení:

- Předpis: závodí se dle platných pravidel FIG sportovní gymnastiky PLATNÉ od 1. ledna 2022, Závodního programu ženských složek ČGF (verze 21): 2018 aktualizace 2025 - platnost od 1.1. 2025 a ustanovením tohoto rozpisu.
- Časový program: pátek 7.3.2025
15:00 - otevření tělocvičny
15:15 - zahájení rozcvičení
Časový plán bude upřesněn po uzavření přihlášek.

Kategorie a obtížnost:

- u všech kategorií nebudou uplatňovány srážky za umělecký projev

I. MIMI roč. 2020 a mladší

Lavička: volná sestava s povinnými požadavky:

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek
3. tři kroky ve výponu
4. závěr sestavy – přímý skok (bude započten do počtu prvků v sestavě)

Max E: 4 prvky a více	10 bodů
3 prvky	-2 body
2 prvky	- 4 body
1 prvek	- 6 bodů

Prostná volná sestava s povinnými požadavky:

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek
3. přímý skok (bude započten do počtu prvků)
4. výdrž v čápovi (koleno pokrčené dol.končetiny je min. v úrovni kyčle - není prvek)

Max E: 4 prvky a více	10 bodů
3 prvky	-2 body
2 prvky	- 4 body
1 prvek	- 6 bodů

Platí Doplnková tabulka prvků na straně 38 Závodního programu.

II. MINI - ročník 2019

III. ZAČÍNÁJÍCÍ ŽÁKYNĚ - ročník 2018

- pro II. a III. kategorii platí stejné požadavky, ale jedná se o dvě kategorie, které budou vyhlášeny zvlášť.

Lavička: volná sestava s povinnými požadavky:

1. gymnastický skok
2. jiný gymnastický skok
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (prvek se započítává do počtu prvků v sestavě)

Max E: 5 prvků a více	10 bodů
4 prvky	-2 body
3 prvky	- 4 body
2 prvky	- 6 bodů
1 prvek	- 8 bodů

Prostná volná sestava s povinnými požadavky:

1. 2 různé gymnastické skoky
2. akrobatická prvek
3. pirueta 180°
4. jiný akrobatický prvek

Max E: 5 prvků a více	10 bodů
4 prvky	-2 body

3 prvky	- 4 body
2 prvky	- 6 bodů
1 prvek	- 8 bodů

Platí Doplnková tabulka prvků na straně 38 Závodního programu.

IV. ŽÁKYNĚ – ročník 2017

Kladina 100 cm:

volná sestava s povinnými požadavky:

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek
3. pirueta 180°
4. závěr sestavy – štika 0,3 b.
rondát 0,5 b.

Max E: 5 prvků a více	10 bodů
4 prvky	-2 body
3 prvky	- 4 body
2 prvky	- 6 bodů
1 prvek	- 8 bodů

Prostná volná sestava s povinnými požadavky:

1. **gymnastický skok**
2. akrobatická řada
3. pirueta 180°
4. akrobatický prvek vzad

Max E: 5 prvků a více	10 bodů
4 prvky	-2 body
3 prvky	- 4 body
2 prvky	- 6 bodů
1 prvek	- 8 bodů

Platí Doplnková tabulka prvků na straně 38 Závodního programu.

Těšíme se na Vaši účast!