

Gymnastika patří k našemu životnímu stylu, k dobré pohodě, k posílení a udržení tělesné a psychické svěžesti mládí ...

T.J. Sokol Vyšehrad



pořádá dne 11. 10. 2018

XVII. ročník závodu



Vyšehradský dvojboj

X. ročník MEMORIÁLU EMÍLIE BLÁHOVÉ

Ženy

- bradla o nestejně výši žerdi
- kladina na hudbu

Muži

- akrobacie
- kruhy

Místo konání:

T.J. Sokol Vyšehrad, Rašínovo nábř. 24, Praha 2

Přihlášky:

Do 4. 10. 2018 - Alena Dvořáková, tel.: 777 208 118

e-mail : alenadvorak64@gmail.com

Každý přihlášený oddíl musí vyslat minimálně jednoho rozhodčího. Penále za nedodání rozhodčího 300,-Kč. Jména rozhodčích zašlete na e-mail: alenadvorak64@gmail.com

S přihláškou zasílejte hudbu ve formátu MP3 s označením souboru

Jednota_Jméno závodnice_Kategorie, nebo jí odevzdejte při prezentaci na CD.

Podmínky účasti:

dobrá zdravotní stav
přihláška

Startovné:

70,- Kč za závodníka

Cvičební úbor:

ženy – gymnastický dres, krátké elastické legíny
muži – gymnastický dres, trenýrky, tričko, tílko

Začátek závodu:

17 hod., prezentace od 16 hod.

Kategorie:

- 0. žáci, žákyně – ročník 2012 a mladší
- I. žáci, žákyně – ročník 2009 až 2011
- II. žáci, žákyně – ročník 2007 až 2008
- III. žáci, žákyně – ročník 2005 až 2006
- IV. žáci, žákyně – ročník 2003 až 2004
- V. dorostenci, dorostenky 2000 až 2002
- VI. muži, ženy - ročník 1999 a starší

Závodníci na 1 až 3. místě v každé kategorii obdrží diplom a medaili (při účasti minimálně 3 závodníků v dané kategorii). Při malém počtu nahlášených závodníků lze kategorie sloučit (např. ženy a dorostenky, atd.).

POŽADAVKY

Ženské složky: provedení z **10 bodů**, obtížnost **NEOMEZENÁ**

Bonifikace se na rozdíl od ČOS přičítá ke známce za provedení a její výše není limitována, zároveň je bonifikováno i více prvků ze stejné skupiny. Všechny bonifikované prvky mají hodnotu 0,2 s výjimkou prvků procházející stojem na rukou a seskoků saltem, kde je hodnota bonifikace 0,3. Z bonifikace jsou vyloučeny opakované prvky (např. 2x čertík = 1 bonifikace)

Bradla o nestejně výši žerdi

Bonifikace prvků vychází z pravidel ČOS. Bonifikované skupiny pro kat 0.,I.– náskok, 4-5 prvek v sestavě, seskok

Bonifikované skupiny pro kat II. a výše – náskok, toč, prvek na vyšší žerdi, přešvih nebo přechod z/na NŽ/VŽ seskok

- Žákyně 0 a I: volná sestava, nejméně 4 různé prvky, stačí jen na jedné žerdi, unožení je prvek (musí unožit P i L noha).
- Žákyně II, III, IV: sestava, nejméně 4 různé prvky, z toho jeden na vyšší žerdi, (unožení není prvek).
- Ženy, dorostenky: volná sestava, nejméně 5 různých prvků, z toho jeden na vyšší žerdi (unožení není prvek).

Kladina s hudebním doprovodem

Bonifikace prvků vychází z pravidel ČOS. Vrchní rozhodčí může udělit speciální bonus až 0,5 b za soulad pohybu s hudbou. Bonifikované skupiny – náskok, obrat, akrobatický prvek, skok,seskok)

- Žákyně 0, I: nízká kladina - volná sestava, nejméně 6 prvků z různých skupin (náskok,vlna, skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek, seskok), **stačí pouze 1 řada**, čas se neměří.
- Žákyně II, III, IV: volná sestava, nejméně 7 prvků z různých skupin (náskok,vlna, skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek, obrat 180 na jedné noze, seskok), min. 2 řady, čas se neměří.
- Dorostenky a ženy: volná sestava, nejméně 7 prvků z různých skupin (náskok,vlna,skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek, obrat 180, seskok), min. 2 řady, čas se neměří.

Mužské složky:

Volné sestavy: Provedení z **10 bodů**

Prvky navíc se přičítají k provedení a jejich výše není limitována. Všechny prvky navíc mají hodnotu 0,2 s výjimkou rychlých prvků stojem o rukou (např. přemet vpřed, flik) a salt, kde je hodnota navýšení 0,3.

Poznámka: Prvek navíc může být i požadovaným prvkem.

Chybějící prvek - z bonifikace jsou vyloučeny opakované prvky, s výjimkou dvou rychlých přemetů vzad a vpřed v jedné řadě za sebou. U akrobatických řad se přičítá navýšení za jednotlivé prvky, například: rondát flik, flik bude mít hodnotu 0,6.

Kruhy

- Žáci 0: kruhy po ramena nebo doskočné: volná sestava, min 4 různé prvky, kmih je prvek. Max 3 kmihy bez srážky.
- Žáci I, II: kruhy doskočné, volná sestava, min. 5 různých prvků, kmih je prvek. Max 2 kmihy.
- Žáci III, IV: kruhy doskočné, volná sestava, min. 6 různých prvků, kmih je prvek. Max 2 kmihy.
- Dorostenci, muži: kruhy doskočné, volná sestava, min. 6 různých prvků. Povinné prvky: přechod ze svisu do vzporu, přednos ve svisu, shybu nebo vzporu (výdrž 2 s), cvik síly (např. shyb, shyb s přednosem – obojí s výdrží 2 s), závěrečný prvek (např. překot vzad roznožmo, salto vpřed, vzad). Kmih není prvek. Povolen 1 kmih před závěrem. Mezikmih srážka 0,4 bodu, chybějící povinný prvek srážka 0,5 bodu.

Akrobacie

- Žáci 0: volná sestava, min 1x projít pásem, min 5 prvků.
Povinné prvky: rovnovážný prvek s výdrží, libovolný přemet, cvik uvolněnosti (např. placka, rozštěp, provaz, most), skok většího rozsahu. Chybějící povinný prvek srážka 0,5 bodu.
- Žáci I, II, III, IV: volná sestava, min. 2x projít pásem, min. 6 různých prvků.
Povinné prvky: rovnovážný prvek s výdrží, akrobatická řada (nejméně 2 akrobatické prvky bez mezikroku), cvik uvolněnosti (např. placka, rozštěp, provaz, most), libovolný přemet (např. stranou, vpřed), skok většího rozsahu. Chybějící povinný prvek srážka 0,5 bodu.
- Dorostenci, muži: volná sestava, min. 3x projít pásem, min. 7 různých prvků.
Povinné prvky: rovnovážný prvek s výdrží, akrobatická řada (nejméně 2 akrobatické prvky bez mezikroku), cvik uvolněnosti (např. placka, rozštěp, provaz, most), libovolný přemet, stoj na rukou, cvik síly (např. přednos, špicar). Chybějící povinný prvek srážka 0,5 bodu.

Na všechny, kteří si chtějí zazávodit pro radost, se těšíme.

Praha, červen 2018

Alena Dvořáková

Sokol Vyšehrad

David Jiráček