

10. ročník Gymnastického dobříšského čtyřboje

Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel:** Gymnastika Dobříš
Ředitel závodu: Jitka Holcová
Datum konání: 27.1.2018 (sobota)
Místo konání: tělocvična I. ZŠ Dobříš, **Komenského náměstí 35, 26301 Dobříš**
Vchod přes Fitness od pošty do patra.
- Přihlášky:** zasílejte do 18.1.2018 na email: soutez@gymnastika-dobris.cz
V přihlášce uveďte: jméno závodnice, narození, kategorii a jméno trenéra
Podmínka: včas zasláná přihláška
na každých 5 závodnic 1 rozhodčí - uvést v přihlášce
Při nedodržení této podmínky bude vybírána pokuta 500,-Kč.
- Omezení:** V závodu nesmí startovat závodníci, kteří jsou nebo byli registrovaní v ČGF a ČOS v roce 2017 nebo 2018.
Z jedné TJ v každé kategorii může startovat 5 závodníků s výjimkou pořádajícího oddílu.
Rodiče – přezůvky s sebou.
- Časový rozvrh:**
8:00 - 8:45 rozcvičení na závodišti
8:00 - 8:45 prezentace
8:45 - 9:00 porada trenérů a rozhodčích
9:10 nástup a zahájení závodu
- Úhrada:** na základě vysílající složky, startovné ve výši 100,- Kč za závodnici
Technické informace vám zodpoví Jitka Holcová na tel.: 777 145 603
Zdravotní dozor: Hana Hošková

Technická ustanovení:

- Ženské složky cvičí podle programu :** Volné sestavy 2009 a tohoto rozpisu.
Ženské složky cvičí od ročníku narození 2008 prostná na hudbu (instrumentální), nedodržení - 0,5 b.
Přeskokové nářadí pro kategorii Starší žákyně III., IV., dorostenky a ženy je kůň našíř (110 cm).
Výška kladiny pro kategorii Starší žákyně III., IV., dorostenky a ženy je 110 cm.
Nejmladší děti: chlapci a dívky dohromady závodí ve trojboji (lavička, prostná, přeskok), ostatní kategorie ve čtyřboji.
Mužské složky cvičí podle programu: Závodní sestavy sportovní gymnastiky - mužské složky platné od 1.9.2013, dodatku č. 1 z 1.9.2017 a tohoto rozpisu. Závodí se ve čtyřboji: prostná, šplh, přeskok, hrazda. Prostná ve všech kategoriích se cvičí bez hudby. Přeskokové nářadí pro kategorii Mladší žáci I. je švédská bedna (95 – 100 cm). Šplh na tyči 3m.

Závodí se v níže uvedených kategoriích:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| Nejmladší děti | - r. 2012 - 2013 |
| Nejmladší žákyně | - r. 2011 |
| Mladší žákyně I. | - r. 2009 – 2010 |
| Mladší žákyně II. | - r. 2007 - 2008 |
| Starší žákyně III. | - r. 2005 - 2006 |
| Starší žákyně IV. | - r. 2003 - 2004 |
| Dorostenky a Ženy | - r. 2002 a starší |
| Mladší žáci I. | - r. 2009 - 2011 |
| Mladší žáci II. | - r. 2007 - 2008 |
| Starší žáci III. | - r. 2005 - 2006 |
| Starší žáci IV. | - r. 2003 – 2004 |
| Dorostenci a Muži | - r. 2002 a starší |

Nejmladší děti - r. 2012 -2013

Lavička: minimálně 1 řada

PP - náskok, skok, rovnovážný prvek, seskok

Hodnocení: Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV (ženy, muži).

Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 1,5 bodu.

Prostná: minimálně 1 řada - projít 8 metrů, bez hudby

PP - skok, rovnovážný prvek, obrat o 180°, akro prvek

Hodnocení: Podle pravidel sportovní gymnastiky ČASPV (ženy, muži).

Z 10 bodů, za každý vynechaný prvek srážka 1,5 bodu.

Přeskok:

Z rozběhu náskok na můstek a odrazem snožmo přímý skok – předpažením vzpažit zevnitř.

Z 10 bodů.

Nejmladší žákyně - r. 2011 - závodí se dle sestav Mladší žákyně I.

Prostná bez hudby.

Přeskok: bedna 75 - 85cm, z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynule odrazem snožmo seskok - vzpažit zevnitř. Z 10 bodů.

Těšíme se na Vaši účast

Petra Pilousová
Gymnastika Dobříš