

Tělovýchovná jednota z. s. Týnec nad Sázavou
Oddíl sportovní gymnastiky
ve spolupráci s MěÚ Týnec nad Sázavou
pořádá tradiční
"MIKULÁŠSKÉ ZÁVODY"

Všeobecná ustanovení:

Pořadatel: Sportovní gymnastika Týnec n. S.
Datum konání: 09.12.2023
Místo konání: tělocvična II. ZŠ Týnec nad Sázavou - Komenského 265
Prezence: 8:00 - 8:45 hod.
Zahájení závodu: 9:00 hod.
Ředitelka závodu: Zídková Jana
Hlavní rozhodčí: Mlýnková Martina
Startovné: 150 Kč za závodníka
Přihlášky: zaslat do 26.11.2023
e-mailem na: martinkamlynkova@gmail.com
telefon: 775 317 963

Po stanoveném termínu se přihlášky z technických důvodů nebudou přijímat a později přihlášené závodnice a závodníci nebudou připuštěny k závodu!!!

- z jedné TJ v každé kategorii může startovat maximálně 6 závodníků s výjimkou pořadajícího oddílu. Závodu se nesmí zúčastnit závodnice a závodníci registrovaní v ČGF v roce 2022 a 2023
- povinnost jednoho rozhodčího na každých přihlášených 8 dětí z jednoho oddílu, jinak oddíl nebude připuštěn k závodu!
- do kat. vyspělé mladší a starší se mohou dobrovolně přihlásit závodnice odpovídajících ročníků a povinně se musí přihlásit závodnice, které se zúčastnily republikového finále ve SG družstev v roce 2022 v Praze a 2023 v Doubí u Třeboně a republikového finále jednotlivců v roce 2023 v Praze
- pořadatel si vyhrazuje právo v případě většího počtu závodníků v kategorii, tuto kategorii pro vyhlášení výsledků rozdělit

Technická ustanovení:

- hudba na prostných pro ženské kategorie může být zpívaná i instrumentální ve formátu kategorie_příjmeníjméno (např. mlžkII_součkováradka) zaslaná do 3.12.2023 na e-mail: radka-souckova@seznam.cz . PROSÍME O DODRŽENÍ STANOVENÉHO FORMÁTU!

Ostatní ustanovení:

- závodí se ve volných sestavách s povinnými a bonifikovanými prvky, výjimkou jsou kategorie žáků na kruzích
- výchozí známka je 10 bodů
- za chybějící povinný prvek je srážka 1,0 bod
- za nesoulad s hudbou může být udělena srážka až 0,5 bodu
- závodníci jsou povinni projít uvedený počet řad na nářadí (jako řada se počítá i dojití do poloviny a zpět) v případě nedodržení počtu řad je srážka 0,5 bodu
- za náповědu je srážka 0,5 bodu (pouze 1x za celou sestavu)
- bonifikace bude uznána pouze v případě, že srážka z provedení bude maximálně 0,3 bodu, v každé jednotlivé sestavě lze přidat bonifikaci pouze 1x (v případě, že bonifikovaných prvků bude předvedeno více, bude bonus pouze 0,2 bodu za celou sestavu)
- obrat ve výskoku, je zařazen jako skok, nelze jím tedy splnit povinný prvek "libovolný obrat
- stoj na ruce a obrat ve stoji na ruce je zařazen jako akrobatický prvek
- předskok je považován za gymnastický skok

- přímý skok je považován za gymnastický skok
- pokud je uveden povinný nebo bonifikovaný prvek přemet vpřed nebo vzad (flik nebo blecha), může být součástí povinné akrobatické řady a nemusí již být předveden zvlášť.
Přemet vzad "zvolna" součástí akrobatické řady být nesmí
- pokud je uveden povinný nebo bonifikovaný prvek libovolné salto, může být součástí povinné akrobatické řady a nemusí již být předvedeno zvlášť
- pokud je uveden povinný prvek kotoul, musí začínat a končit ve dřepu (ev. ve vzporu dřepmo), stoji (ev. vzporu stojmo) nebo stoji rozkročném (ev. vzporu stojmo rozkročném)

Nejmladší žákyně	2016 a mladší
Mladší žákyně I.	2014-2015
Mladší žákyně II.	2012-2013
Starší žákyně III.	2010-2011
Starší žákyně IV.	2008-2009
dorostenky	2005-2007
ženy	2004 a starší
vyspělé mladší žákyně	2010-2012
vyspělé starší žákyně	2006-2009
nejmladší žáci	2016 a mladší
mladší žáci I.	2014-2015
mladší žáci II.	2012-2013
starší žáci III.	2010-2011
starší žáci IV.	2008-2009
dorostenci	2005-2007
muži	2004 a starší

Nejmladší žákyně r. 2016 a mladší

prosná	min. 1 řada - palubová podlaha 12m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.) 2 různé gymnastické skoky rovnovážný prvek ve stoji jednož kotoul vpřed nebo vzad libovolný obrat o 180°
lavička	min. 1 řada gymnastický skok rovnovážný prvek ve stoji jednož prvek v sedu, lehu nebo kleku uvnitř sestavy
šplh	2,5 m na čas

Mladší žákyně I. r. 2014-2015

prosná	min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá (dobrovolná hudba 30-50 s.) 2 různé gymnastické skoky rovnovážný prvek ve stoji jednož přemet stranou kotoul vpřed nebo vzad libovolný obrat o 180°
--------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

za přemet vpřed nebo vzad nebo libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

lavička	min. 2 řady 2 různé gymnastické skoky rovnovážný prvek ve stoji jednož
---------	------------------------------------------------------------------------------

plynulý kotoul vpřed
libovolný obrat o 180°

šplh 2,5 m na čas

Mladší žákyně II. r. 2012-2013

prosná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-60 s.)
2 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
stoj na rukou s výdrží 2s.
akrobatická řada se dvěma různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
pirueta min. o 180°

za přemet vpřed nebo vzad nebo libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kladinka min. 2 řady, výška 30 cm
2 různé gymnastické skoky
kotoul vpřed
pirueta min. o 180°
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

šplh 5 m na čas

Starší žákyně III. r. 2010-2011

prosná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-70 s.)
přemet vpřed nebo vzad
stoj na rukou s výdrží 2s.
pirueta o 360°
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed
pirueta o 360°
2 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b

šplh 5 m na čas

Starší žákyně IV. r. 2008-2009

prosná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
přemet vpřed nebo vzad
stoj na rukou s obratem min. o 180°
pirueta min. o 540°
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo vzad
2 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
pirueta min. o 360°
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto

za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b

šplh 5 m na čas

dorostenky r. 2005-2007

prostná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
přemet vpřed nebo vzad
pirueta min. o 540°
stoj na rukou s obratem min. o 180°
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
plynulý kotoul vpřed nebo vzad
pirueta min. o 360°
3 různé gymnastické skoky
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok stojem na rukou nebo salto

za prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2b

šplh 5 m na čas

ženy r. 2004 a starší

prostná viz kat. dorostenky
kladina viz kat. dorostenky
šplh 5 m na čas

vyspělé mladší žákyně r. 2010-2012

prostná min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 30-60 s.)
stoj na rukou s obratem min. o 180°
přemet vpřed nebo vzad zvolna
flik nebo blecha
pirueta min. o 540°
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90°

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kladina min. 2 řady, výška 110 cm
kotoul vpřed bez dohmatu
pirueta min. o 360°
přemet stranou
2 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min.90° i s dopomocí ruky
seskok přemet vpřed nebo salto

za libovolný další prvek stojem na rukou (kromě přemetu stranou) uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

šplh 5 m na čas

vyspělé starší žákyně r. 2006-2009

prostná min. 3 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá (hudba 40-80 s.)
flik, blecha nebo salto
pirueta min. o 540°
stoj na rukou s obratem min. o 360°
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
akrobatická řada se třemi různými prvky (nesmí být zařazen kotoul)
váha únožmo bez dopomoci ruky

kladina min. 3 řady, výška 110 cm
pirueta min. o 540°
prvek stojem na rukou uvnitř sestavy
kotoul vpřed bez dohmatu
3 různé gymnastické skoky navázané odrazem snožmo
váha předklonmo nebo unožit povýš min. 90°
seskok přemet vpřed nebo salto

za libovolný další prvek stojem na rukou uvnitř sestavy nebo náskokem bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

šplh 5 m na čas

nejmladší žáci r. 2016 a mladší

prostná min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá
kotoul vpřed nebo vzad
gymnastický skok
rovnovážný prvek ve stoji

lavička min. 1 řada
gymnastický skok
libovolný obrat min. o 180°
rovnovážný prvek ve stoji
prvek v sedu, lehu nebo kleku uvnitř sestavy

šplh 2,5 m na čas

mladší žáci I. r. 2014-2015

prostná min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá
kotoul vpřed nebo vzad
gymnastický skok
rovnovážný prvek ve stoji
přemet stranou

kruhy povinná sestava, za chybějící prvek srážka 1b.
ze shybu stojmo odrazem snožmo svis vznesmo - výdrž 2 s - svis střemhlav -
výdrž 2 s - svis vznesmo - svis vzadu - seskok

šplh 2,5 m na čas

mladší žáci II. r. 2012-2013

prostná	min. 1 řada - palubová podlaha 12 m dlouhá 2 různé kotouly 2 různé gymnastické skoky akrobatická řada se dvěma různými prvky váha předklonmo libovolný obrat min. o 180°
kruhy	viz mladší žáci I.
šplh	5 m na čas

starší žáci III r. 2010-2011

prostná	min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá stoj na rukou s výdrží 2s. akrobatická řada se dvěma různými prvky 2 různé gymnastické skoky naskočený kotoul vpřed libovolný obrat min. o 180° váha předklonmo
---------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kruhy	doskočné, za chybějící prvek srážka 1b. svis - přednos - zákmih - předkmih - zákmih - předkmihem svis vzesmo - výdrž 2 s - svis střežhlav - výdrž 2 s - svis vzesmo - kmih podmetmo - zákmih - předkmih - zákmihem seskok
šplh	5 m na čas

starší žáci IV r. 2008-2009

prostná	min. 2 řady - palubová podlaha 12 m dlouhá stoj na rukou s obratem min. o 180° akrobatická řada se dvěma různými prvky (nesmí být zařazen kotoul) 2 různé gymnastické skoky libovolný obrat min. o 360° přemet vpřed nebo vzad
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

za libovolné salto bude k výsledné známce připočten bonus 0,2 b

kruhy	viz starší žáci III.
šplh	5 m na čas

dorostenci r. 2005-2007

prostná	viz starší žáci IV.
kruhy	viz starší žáci IV.
šplh	5 m na čas

muži r. 2004 a starší

prostná	viz starší žáci IV.
kruhy	viz starší žáci IV.
šplh	5 m na čas