

Tělovýchovná jednota o. s. Týnec nad Sázavou
ASPV – oddíl sportovní gymnastiky
ve spolupráci RC SPV Benešov

Pořádá tradiční

„MIKULÁŠSKÉ ZÁVODY“

Všeobecná ustanovení:

<i>Pořadatel :</i>	ASPV – oddíl sportovní gymnastiky Týnec nad Sázavou
<i>Datum konání:</i>	10. 12. 2011
<i>Místo konání:</i>	tělocvična II. ZŠ Týnec nad Sázavou – sídliště
<i>Prezence:</i>	8.00 – 8.45 hod.
<i>Zahájení závodu:</i>	9.00 hod.
<i>Ředitelka závodu.</i>	Zídková Jana
<i>Hlavní rozhodčí:</i>	Mlýnková Martina
<i>Přihlášky :</i>	písemně do 7. 12. 2011 na adresu: Zídková Jana, Družstevní 299 257 41 Týnec nad Sázavou, tel. 317 701 410 večer mobil 724 165 836, email: jana.zidkova@tiscali.cz po tomto datu se přihlášky z technických důvodů nebudou přijímat a později přihlášené závodnice nebudou připuštěny k závodu!!!
<i>Startovné:</i>	Kč 50,- za závodníka
<i>Ostatní ustanovení:</i>	z jedné TJ v každé kategorii mohou startovat <u>4 závodnice</u> s výjimkou pořadajícího oddílu

Technická ustanovení:

Hudba na prostná pro ženské kategorie bude na kazetě či CD označeno jménem závodnice a TJ a cvičení skončí zároveň s hudbou jinak je srážka 0.5 bodu

nejmladší zákyně I. r. 2005 a mladší

<u>prostná</u> – 1 řada (hudba 30-50 s. zpívaná i instrumentální)	
2 různé gymnastické skoky	1.5 bodu
přemet stranou	1.0 bod
váha předklonmo	1.0 bod
kotoul vpřed	1.0 bod
<u>lavička</u> – 1 řada	
kotoul vpřed	1.0 bod
váha předklonmo	1.0 bod
gym. skok – čertík	1.0 bod

Šplh – 2.50 m na čas

nejmladší žákyně II r. 2003 a 2004

prostná – 1 řada (hudba jako nejmladší žákyně I.)

2 různé gymnastické skoky	1.5 bodu
přemet stranou	1.0 bod
váha předklonmo	1.0 bod
libovolný kotoul	1.0 bod

kladinka – 1 řada – 30 cm

kotoul vpřed	1.0 bod
váha předklonmo	1.0 bod
gym. skok – čertík	1.0 bod

Šplh – 2.50 m na čas

mladší žákyně I. : r. 2001 - 2002

prostná – 2 řady (hudba jako nejmladší žákyně I.)
z rozběhu nebo přemetového poskoku

2 rychlé navazované přemety stranou	1.5 bodu
stoj na rukou	1.5 bodu
váha předklonmo	1.0 bod

za přemet vpřed nebo vzad bude k výsledné známce připočten bonus 0.2 b.

kladina – 2 řady – 100 cm

kotoul vpřed	1.0 bod
2 různé gym. skoky navázané	1.5 bodu
pirueta 180°	1.0 bod
váha předklonmo	1.0 bod

za přemet stranou na kladině bude k výsledné známce připočten bonus 0.2 b.

Šplh - 5 m na čas

mladší žákyně II. – r. 1999 -2000

prostná – 2 řady (hudba jako nejmladší žákyně I.)

stoj na rukou	1.5 bodu
libovolný obrat 360° a více	1.0 bod
2 různé gym. skoky navázané	1.0 bod
přemet vpřed nebo vzad	1.5 bod
váha předklonmo	1.0 bod

kladina – 2 řady – 110 cm

kotoul vpřed bez přehmatu	1.5 bodu
pirueta 180°	1.0 bod
2 různé gymnastické skoky navázané	1.5 bodu
váha předklonmo nebo únožit povýš	1.0 bod
seskok stojem na rukou	1.5 bodu
váha předklonmo	1.0 bod

přemet stranou na kladině hodnocen jako ml. žákyně I.

Šplh – 5 m na čas

starší žákyně III. – r. 1997 -1998

prostná – 2 řady (hudba 40-60 s. zpívaná i instrumentální)

přemet vpřed nebo vzad	1.5 bodu
pirueta 360° a více	1.0 bod
3 různé gymnastické skoky navázané	1.5 bodu
váha předklonmo nebo únožmo povýš	1.0 bod

salto vpřed nebo vzad - bonifikace 0,2 b. k výsledné známce

kladina – 2 řady – 120 cm

plynulý kotoul vpřed nebo vzad	
do dřepu nebo stoje	1.0 bod
3 různé gymnastické skoky	1.0 bod
pirueta 360 °	1.0 bod
seskok stojem na rukou nebo salto	1.5 bodu
váha předklonmo nebo únožmo povýš	1.0 bod

přemet stranou na kladině hodnocen jako u ml. žákyň I.

Šplh – 5 m na čas

starší žákyně IV. – r. 1995 – 1996 (hudba 40-60 s. zpívaná i instrumentální)

prostná – 3 řady

přemet vpřed nebo vzad	1,5 bodu
obrat 360° výskokem nebo stojem na rukou	1.0 bod
3 různé gymnastické skoky navázané	1.0 bod
váha předklonmo nebo váha únožmo povýš	

salto vpřed nebo vzad hodnoceno jako u starších žákyň III.

Kladina – 3 řady – 120 cm

plynulý kotoul vpřed nebo vzad	
do dřepu nebo stoje	1.0 bod
pirueta 360°	1.0 bod
váha předklonmo nebo únožit povýš	1.0 bod
3 různé gymnastické skoky	1.0 bod
seskok stojem na rukou nebo salto	1.5 bod

přemet stranou na kladině hodnocen jako u ml. žákyň I.

Šplh – 5 m na čas

dorostenky a ženy: r. 1994 a starší

prostná – jako st. žákyně IV.

kladina - jako st. žákyně IV.

Šplh – 5 m na čas

vyspělé mladší žákyně: r. 1999 – 2001 (hudba 30 -50 s. zpívaná i instrumentální)

prostná - 3 řady – hudba – 30 – 50 sec.

flik nebo blecha	1.5 bodu
obrat 540° piruetou nebo výskokem	1.0 bod
2 různé navazované gymnastické skoky	1.0 bod

salto vpřed nebo vzad hodnoceno jako u starších žákyň III.

kladina – 3 řady - 110 cm

kotoul vpřed bez dohmatu	1.5 bodu
pirueta 360	1.0 bod
přemet stranou	1.0 bod
seskok – přemet vpřed nebo salto	1.5 bodu

Šplh – 5 m na čas

vyspělé starší žákyně: ročník 1998–1995

prosná – 3 řady – hudba 50 - 80 sec. zpívaná i instrumentální

flik nebo blecha	1.5 bod
obrat 540° piruetou nebo výskokem	1.0 bod
stoj na rukou s obratem minimálně o180°	1.0 bod
2 různé navazované gymnastické skoky	1.0 bod

salto vpřed nebo vzad hodnoceno jako u starších žákyň III.

kladina 120 cm – 3 řady

pirueta 360°	1.0 bod
prvek stojem na rukou uvnitř sestavy	1.5 bod
kotoul vpřed bez dohmatu	1.0 bod
3 různé gymnastické skoky	1.0 bod
seskok – přemet vpřed nebo salto	1.5 bod

Šplh – 5 m na čas

Bonifikace bude uznána pouze v případě, že srážka z provedení bude maximálně 0.3 bodu

nejmladší žáci: r. 2003 a mladší

prosná – 1 řada

kotoul vpřed	1.0 bod
gymnastický skok	1.0 bod
váha	1.0 bod

lavička – 1 řada

gymnastický skok	1.0 bod
obrat ve výponu	1.0 bod
leh vznesmo	1.0 bod
váha	1.0 bod

šplh – 2.5 m na čas

mladší žáci I.: r. 2001 - 2002

prosná – 1 řada

kotoul vpřed	1.0 bod
gymnastický skok	1.0 bod
přemet stranou	1.0 bod
váha	1.0 bod

kruhy – povinná sestava

ze shybu stojmo odrazem snožmo svis vznesmo – výdrž 2 s –
svis střemhlav – výdrž 2 s – svis vznesmo – svis vzadu – seskok

šplh – 5 m na čas

mladší žáci II. r. 1999 - 2000

prostná – 2 řady	
kotoul vpřed	1.0 bod
kotoul vzad	1.5 bodu
gymnastický skok	1.0 bod
2 přemety stranou	1.5 bodu
váha	1.0 bod

Kruhy – jako mladší žáci I.

starší žáci III.: r. 1997 - 1998

prostná – 2 řady	
stoj na rukou	1.5 bodu
přemet stranou	1,0 bodu
dva různé gym. skoky	1.0 bod
naskočený kotoul vpřed	1.0 bod

kruhy - doskočné

svis – přednos naznačit – zákmih – předkmih – zákmih –
předkmihem svís vznesmo – výdrž 2 s – svís střemhlav – výdrž
2 s – svís vznesmo – kmih podmetmo – zákmih – předkmih –
zákmihem seskok

Šplh – 5 m na čas

starší žáci IV.: r. 1996 – 1995 – mají stejné prvky jako starší žáci III.

Dorost a muži: r. 1994 a starší - mají stejné prvky jako starší žáci III.

Závodnice registrované v ČGF mohou závodit
POUZE V KATEGORII VYSPĚLÉ ŽÁKYNĚ

- chceme takto zajistit rovné šance i neregistrovaným. Pro oddíly a závodnice neregistrované v ČGF platí možnost zařazení do kategorie vyspělých zákyň dle schopností cvičenek či vůle trenérů.

Děkujeme za pochopení a těšíme se na Vás

Zídková Jana
za ASPV SG Týnec nad Sázavou