

Týnecké tandemy

10.ročník netradičních závodů ve sportovní gymnastice

pořádaný odborem ASPV – SG TJ Jawa Metaz Týnec n. S. ve spolupráci s RC Benešov

rozpis závodu

Datum konání: **5.2.2011**

Místo konání: tělocvična II. ZŠ Týnec nad Sázavou – sídliště

Ředitel závodu: Mgr. Martina Mlýnková

Hlavní rozhodčí: Jana Zídková

Časový rozvrh: 8:00 otevření tělocvičny

8:00 – 8:45 prezence tandemů- **po této době nebudou tandemy připuštěny k závodům**

9:00 zahájení závodu

Zasílání přihlášek a případné dotazy : **do 2.2.2010** v přihlášce musí být u jména uveden

rok narození (na přihlášky podané po uvedeném termínu nebude brán zřetel!!!)

na adresu:

Martina Mlýnková

Družstevní 299

257 41 Týnec nad Sázavou

tel: 317 701 410 (večer), 775 317 963

e-mail: zidkova.martina@tiscali.cz

Kategorie:

kategorie: mimina – ročník narození 2005 a mladší (děvčata, chlapci, mix)

kategorie: mladší žákyně I. – ročník narození 2004 - 2002

kategorie: mladší žákyně II. – ročník narození 2001 - 2000

kategorie: starší žákyně III. – ročník narození 1999 - 1998

kategorie: starší žákyně IV. – ročník narození 1997 - 1996

kategorie: dorostenky – ročník narození 1995 – 1992

kategorie: mladší žáci - ročník 2004 - 2000

kategorie: starší žáci - ročník 1999 – 1996

kategorie: smíšené tandemy mladší – ročník 2004 – 2000 (chlapec+dívka)

kategorie: smíšené tandemy starší – ročník 1999 – 1996 (chlapec+dívka)

Startovné: 50,-Kč / tandem

Upozornění na závěr:

- z každé TJ mohou startovat maximálně 4 tandemy v každé kategorii (neplatí pro pořadající TJ)
- v přihlášce prosím uvádějte ročníky narození všech závodníků včetně závodících trenérů ve zlatých či démantových tandemech (my to na ně nevyzradíme, nebojte se :-)
- každá TJ musí sestavit alespoň 1 zlatý tandem
- každá závodnice / závodník může startovat maximálně ve 2 tandemech (nevztahuje se na dobrovolnou soutěž na kladině)
- vše berte s humorem !!!

Tandem - co to znamená? soutěží dvojice závodnic na dvou nářadí, ve třech skupinách a šesti věkových kategoriích

Nářadí? prostná a lavička, kladina, kruhy

Skupiny? klasický tandem (dvě závodnice/závodníci – aktivní cvičenky), zlatý tandem (cvičitelka či cvičitel a cvičenka / cvičenec), démantový tandem (dvojice cvičitelů)

Kategorie? cvičenky / cvičenci budou zařazeny do věkových kategorií podle rozpisu

Je možné vytvořit i věkově smíšený tandem? Ano. Věkově smíšený tandem mohou vytvořit cvičenky/ci ze dvou **sousedních** věkových kategorií, tento tandem bude zařazen do kategorie odpovídající věku starší cvičenky/ce a bude závodit podle pravidel této kategorie.

Smíšené tandemy? Smíšený tandem tvoří vždy dívka a chlapec příslušné věkové kategorie, přesný rozpis dle rozpisu kategorií.

A co zlatý tandem? Zlatý tandem bude závodit podle pravidel pro kategorii, do které spadá **cvičenka**.

Jak bude vypadat cvičení v tandemu? Tandemy mají předepsané tři skupiny prvků. Povinné prvky – ty musí splnit obě cvičenky, „alespoň“ prvky – ty musí splnit alespoň jedna závodnice a tandemový prvek – prvek, na kterém se účastní obě cvičenky.

Jak budou vypadat prostná? Všechny skupiny a kategorie soutěží na jednom pásu délky 12 metrů na hudební doprovod o délce předepsané v jednotlivých kategoriích. Hudební doprovod **NEMUSÍ** být instrumentální.

A co lavička a kladina? Mladší žákyně budou cvičit na dvou paralelně postavených lavičkách o vzdálenosti 50 - 80 cm. Starší žákyně a dorostenky budou cvičit samostatné sestavy na kladině, stejné pro obě závodnice.

Jak bude vypadat hodnocení? Hodnotit se bude tandem jako celek. Za prostná získá každý tandem jednu celkovou známku. Stejně bude probíhat i hodnocení u lavičky a kladiny. U tandemových sestav se hodnotí celkový dojem, souhra obou závodnic a u prostných i soulad s hudbou.

A co zlaté a démantové tandemy? Zlatý tandem závodí podle pravidel kategorie odpovídající věku cvičenky /ce a všechny zlaté tandemy tvoří jednu společnou kategorii. Démantové tandemy tvoří také samostatnou kategorii a závodí podle pravidel pro mladší žákyně I. na prostných i na lavičce.

U smíšených zlatých tandemů platí, že u mladšího žactva dospělý cvičí na stejném nářadí jako s cvičenkou/c, u staršího žactva je možno též cvičit kombinaci, kladina/kruhy (prosím uveďte v přihlášce).

Doporučení: Na akrobacii je možno cvičit vedle sebe, za sebou či proti sobě, synchronně či v podobě kánonu. Na lavičkách je možno cvičit proti sobě či paralelně.

Upozornění: U kategorií, které mají v povinných prvcích uveden rovnovážný prvek, musí jej splnit obě závodnice, přičemž pokud si za tandemový prvek zvolí právě společný rovnovážný prvek, potom musí rovnovážný prvek splnit ještě zvlášť (společný rovnovážný prvek se počítá pouze jako tandemový prvek).

Upozornění: V případě bodové shody rozhoduje známka na prostných a jako další kritérium bude považována celková známka za shodu.

Poznámky k rozpisu prvků:

- *povinné prvky* – tyto prvky musí splnit obě závodnice povinně
- *„alespoň“ prvky* – tyto prvky musí splnit alespoň jedna závodnice tandemu
- *tandemový prvek* – nutno zařadit v sestavách na prostných a lavičce

Rozpis prvků pro jednotlivé kategorie:

kategorie mimina (chlapci i děvčata)

prostná: hudební doprovod o délce 30 -50 s., každý musí projít alespoň 1x celý pás

povinné prvky: libovolný kotoul, gymnastický skok, rovnovážný prvek

„alespoň“ prvek: prvek stojem na rukou (stoj na rukou, přemet stranou, vpřed a vzad)

tandemový prvek: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky/ce, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku/ce)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojít do poloviny pásu a zpět

lavička: min. 2 řady

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný postoj, prvek v sedu lehu či kleku

„alespoň“ *prvek*: kotoul

tandemový prvek: prvek v kontaktu obou cvičenek/ců

kategorie: mladší žákyně I

protná: hudební doprovod o délce 30 – 50 s., každá závodnice musí projít alespoň 1x celý pás

povinné prvky: dva druhy kotoulů (vpřed, vzad, do dřepu, do roznožení...), gymnastický skok, rovnovážný prvek

„alespoň“ *prvky*: prvek stojem na rukou (stoj na rukou, přemet stranou, vpřed, vzad...)

tandemové prvky: alespoň jeden prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé cvičenky, složitější póza ve dvojici, kotoul letmo přes druhou cvičenku...)

poznámka: za jednu řadu se považuje i dojití do poloviny pásu a zpět

lavička: min. 2 řady

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, prvek v sedu, kleku či lehu, obrat ve výponu o 180°

„alespoň“ *prvky*: kotoul

tandemový prvek: prvek v kontaktu obou cvičenek

kategorie: mladší žákyně II

protná: hudební doprovod o délce 30 – 50 s., každá závodnice musí projít alespoň 1x celý pás

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou nebo stoj na rukou, obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)

„alespoň“ *prvky*: přemet vpřed nebo vzad

tandemový prvek: viz mladší žákyně I.

poznámka: viz mladší žákyně I.

lavička: min. 2 řady

povinné prvky: gymnastický skok, kotoul, pirueta 180°

„alespoň“ *prvky*: přemet stranou

tandemový prvek: viz mladší žákyně I.

kategorie: starší žákyně III

prosná: hudební doprovod 40 - 60 s., každá závodnice musí projít pás min. 2x

povinné prvky: 2 různé gymnastické skoky, prvek stojem na ruku, libovolný obrat o 360°, přemet vpřed nebo vzad

„alespoň“ *prvky*: obrat 180° ve stoji na ruku

tandemové prvky: viz mladší žákyně I.

poznámka: viz mladší žákyně I.

kladina: výška 100 cm, min. 2 řady

povinné prvky: 2 různé gymnastické skoky, kotoul vpřed, rovnovážný prvek, pirueta alespoň o 180°

kategorie: starší žákyně IV

prosná i kladina: viz starší žákyně III., kladina o výšce 110 cm

kategorie: dorostenky

prosná i kladina: viz starší žákyně IV.

poznámka: pro **zlaté tandemy** platí, že pokud cvičenka je z kategorie starších žákyň, cvičitel/ka **nemá** na prostných povinný přemet vpřed či vzad, pro cvičenky povinnost samozřejmě zůstává.

kategorie: mladší žáci

prosná: viz mladší žákyně I., hudební doprovod nutný

kruhy: povinná sestava, kterou předvedou oba závodníci zvlášť, kruhy nad hlavu

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

kategorie: starší žáci

prosná: hudební doprovod nutný, každý závodník musí projít alespoň 1x celý pás

povinné prvky: gymnastický skok, rovnovážný prvek, přemet stranou nebo stoj na ruku

„alespoň“ *prvky*: obrat o 360° (výskokem, pirueta ...)

tandemový prvek: viz mladší žákyně I.

poznámka: viz mladší žákyně I.

kruhy: povinná sestava, kterou předvedou oba závodníci zvlášť, doskočné kruhy

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

Obrazová příloha viz sestavy ASPV mužské složky kategorie mladší žáci (mladší žáci – sestava I, starší žáci – sestava II.)

Kategorie: smíšené tandemy mladší

prostná: viz mladší žákyně I nebo II dle věku staršího cvičence

lavička: viz mladší žákyně I nebo II dle věku staršího cvičence

Kategorie: smíšené tandemy starší

prostná: viz starší žáci + děvče má povinný prvek přemet vpřed nebo vzad

kladina/kruhy: děvče cvičí dle rozpisu pro starší žákyně III na kladině, chlapec dle rozpisu pro starší žáky na kruzích

poznámky: „Dobrovolná soutěž“

dvojice cvičenek od ročníku 2000 a starší se mohou dobrovolně přihlásit k tandemovému závodu na kladině – obě cvičenky závodí na kladině současně, povinně každá cvičenka musí projít alespoň jednou délku kladiny (počítá se i projití do poloviny a zpět).

povinné prvky: (splní obě cvičenky) gymnastický skok rovnovážný prvek, prvek v lehu, sedu či kleku, piruetu 180°, tandemový prvek.

Každá závodnice se může dobrovolně soutěže zúčastnit jen jednou.

poznámka: všechny uvedené prvky mají bodovou hodnotu 1,5 bodu, tzn., že pokud tandem některý tento prvek nezařadí, bude mu počítaná srážka 1,5 bodu za každý takto vynechaný prvek, při nedodržení předepsaného počtu řad bude srážka 0,5