***NENÍ DŮLEŽITÉ ZVÍTĚZIT, ALE VYDRŽET !***

TJ LOKOMOTIVA TRUTNOV oddíl sportovní gymnastiky

zve srdečně všechny dospívající a hlavně dospělé gymnastky a gymnasty na

**XXVI.ročník závodu**

# O TRAUTENBERKŮV KORBEL

*Datum: sobota 19. března 2011*

*Místo: ZŠ Komenského v Trutnově*

*Přihlášky: zašlete na adresu – Svatava Kozáková, Úpské nábř. 106, 541 51 Trutnov*

 *mail:* *kozakova@vaktu.cz**,*

 *mobil 731629714 nejpozději do 12.3. 2010*

*Startují: kategorie A – ženy roč. nar.1997 a starší bez omezení*

 *kategorie B – ženy a muži roč. nar. 1997 a starší vyloučena účast závodnic I. a II. ligy*

 *dorostenky – roč. nar. 1998- 1999, sestavy ASPV*

*Startovné: 50,- Kč za osobu,*

*Technické pokyny:* ***kategorie A a B*** *– soutěž dvoučlenných družstev ve volitelném dvojboji. Do výsledku se započítávají nejlepší výsledky každé závodnice ( závodníka ) na dvou nářadích. U kategorie B bonifikace za věk podle vzorce (2000 – rok narození) / 10 .*

***kategorie dorostenky*** *– volný čtyřboj, závod jednotlivkyň dle sestav ASPV*

### Obtížnost: **kategorie A, kategorie B**

 *Kategorie A – Závodní program 2010 -2013, kategorie ženy B – viz. str. 33-35*

### Kategorie B - **všechny discipliny pouze známka E z 10 bodů**

***přeskok*** *- kůň 120 cm, volný skok*

***hrazda***  *- 3 prvky, volná sestava*

***kladina*** *– 120 cm, min. 7 prvků, volná sestava*

***prostná*** *- min 7 prvků*

volný čtyřboj bez povinných požadavků, platí doplňková tabulka přeskoků a prvků nad rámec pravidel pro vyšší věkové skupiny

***Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel:***

***kladina****: prvky – váha předklonmo i únožmo s výdrží 2 vt.,*

*náskok do vzporu dřepmo, skok prohnutě*

***prostná****: prvky – váha předklonmo i únožmo s výdrží 2 vt*

***Dorostenky*** *– sestavy ASPV – viz. příloha*

*Podmínka účasti : nominace min. 1 rozhodčí, každé družstvo musí zajistit min. jednoho kvalifikovaného*

*rozhodčího.*

*Časový pořad:* ***kategorie A, B, dorostenky***

*od 9,00 rozcvičení*

*9,00 –10,00 prezentace*

 *10,15 – porada trenérů a rozhodčích*

 *10,30 – zahájení závodu*

*Ceny: všechna zúčastněná družstva a jednotlivkyně obdrží věcné ceny a diplom,*

*Ubytování: v tělocvičně ZŠ Komenského ve vlastních spacích pytlích za 50,- Kč na osobu. Požadavek na ubytování zašlete společně s přihláškou.*

 *TĚŠÍME SE NA PŘÍJEMNÉ SETKÁNÍ A PĚKNÝ ZÁVOD !*

*JiříMatuška, ředitel závodu*

***Příloha – sestavy ASPV dorostenky***

**Volné sestavy – Dorostenky**

**Přeskok: kůň našíř**  **výška 120 cm**, můstek, 2 skoky

z 10, 00 bodů - přemet, Jamašita, přemet s obratem

z 9, 50 bodů - schylka;

z 9, 00 bodů - roznožka, skrčka

**Hrazda: (výška minimálně po čelo)** Volná sestava s minimálně 5 povinnými prvky – náskok (1, 2b.), toč (1, 2 b.), přešvih (1, 2 b.), vzepření a výmyky uvnitř sestavy (1, 2 b.), seskok (1, 2 b).

Výchozí známka je 9 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1, 0 bod., tzn. za

každý bonifikovaný prvek 0,2 bodu. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Při náskoku může závodnice použít můstek (ne u výmyku).

Příklady nebonifikovaných prvků:

Náskoky - výmyk (odrazem jednonož i snožmo);

Toče - toč jízdmo vpřed;

- toč jízdmo vzad;

- toč vzad;

Přešvihy - přešvih únožmo pravou (levou);

Vzepření uvnitř sestavy - ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření závěsem v podkolenní;

Seskoky - ze vzporu - seskok vzad s obratem o 180 stupňů;

- podmet;

- ze vzporu stojmo nebo rozkročného zřit vzad;

Bonifikované prvky:

*Náskoky* - náskok do vzporu a toč vpřed;

- předkmihem vzepření vzklopmo do vzporu;

- předkmihem výmyk zadem do vzporu vzadu;

- předkmihem přešvih skrčmo (schylmo) jednonož a vzepření jízdmo;

*Toče* - toč vpřed;

- toč zadem vzad;

- toč zadem vpřed;

- toč vzad do stoje na rukou (přemyk);

- ze vzporu stojmo na hrazdě toč vpřed nebo vzad (skrčmo, schylmo nebo roznožmo);

*Přešvihy* - ze vzporu přešvih skrčmo jednonož do vzporu jízdmo;

- ze vzporu přešvih skrčmo, schylmo do vzporu vzadu;

*Vzepření a výmyky uvnitř sestavy* - ze vzporu jízdmo spád vzad a vzepření jízdmo;

- ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo jednonož a

vzepření jízdmo;

- ze vzporu spád vzad do svisu vznesmo a vzepření

vzklopmo;

- ze vzporu vzadu spád vzad a výmyk zadem do vzporu

vzadu;

*Seskoky* - podmet s obratem o180 stupňů a více;

- ze vzporu stojmo nebo rozkročného podmet;

- ze vzporu toč vzad a letka nebo přemyková letka;

- ze vzporu vzadu spád vzad a přešvih roznožmo do stoje na zemi;

- skrčka;

- roznožka;

- schylka;

**Kladina: (výška 120 cm )** Volná sestava s povinnými prvky (6 skupin) –

náskok (1,0 b.), gymnastický skok (1,0 b.), akrobatický prvek (1,0 b.), obrat ve výponu jednonož

(1,0), rovnovážný prvek – výdrž 2 s (1,0 b.), seskok (1,0 b.).

Závodnice musí projít nejméně 2x délku kladiny.

bez časového limitu.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech 6 uvedených skupin.

Pozn.

• leh vznesmo, stoj na lopatkách – není akrobatický prvek

• jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny

Výchozí známka je 9 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1, 0 bod., tzn. za

každý bonifikovaný prvek 0,2 bodu. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Bonifikované prvky: (5 skupin)

*Náskoky* - z rozběhu bočně nebo příčně odrazem jednonož náskok do stoje jednonož, zanožit;

- z rozběhu bočně, čelně i příčně odrazem snožmo výskok do dřepu;

- ze vzporu stojmo čelně odrazem snožmo čelný rozštěp, také s obratem o 90

stupňů do bočného rozštěpu;

- ze vzporu stojmo čelně přešvih odbočmo do vzporu vzadu;

- z rozběhu čelně, odrazem jednonož přešvih jednonož zánožmo s 1/1 obratem do vzporu

vpředu, přešvih únožmo druhou;

- ze vzporu stojmo čelně – přešvih schylmo do vzporu vzadu;

- odrazem snožmo kotoul vpřed;

- všechny náskoky procházející stojem na rukou;

*Skoky* - tři (a více) různé plynule navázané skoky bez vloženého kroku;

- dálkový skok s roznožením minimálně 120 stupňů;

- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením minimálně 120 stupňů;

- skok přednožný střižný (nůžky);

- odrazem snožmo skok s čelným nebo s bočným roznožením minimálně 120°;

- odrazem snožmo skok se skrčením přednožmo jedné a přednožením druhé (Jánošík);

- odrazem snožmo přímý skok s obratem o180 stupňů a více;

*Obraty* - obrat ve výponu jednonož o 360 stupňů a více (švihová noha v libovolné poloze);

- obrat o 540 stupňů ve dřepu jednonož;

*Akrobatické prvky* - kotoul vpřed bez přehmatu;

- kotoul vpřed bez dohmatu;

- všechny akrobatické prvky procházející stojem na rukou;

*Seskoky* - přemet vpřed;

- odrazem jednonož salto vpřed prohnutě (šprajcka);

- odrazem jednonož salto stranou prohnutě s obratem o 90 stupňů (arab);

- salto vzad skrčmo, schylmo nebo prohnutě;

- salto vpřed skrčmo, schylmo nebo prohnutě;

**Prostná: (gymnastický pás 12 m - 15 m dlouhý)** Volná sestava s povinnými prvky (5 skupin) –

gymnastický skok (1,2 b.), obrat jednonož 360 stupňů (1.2 b.), rovnovážný prvek – výdrž 2 s (1,2 b.),

akrobatický prvek (1,2 b.), akrobatická řada – tři a více různých akrobatických prvků bez mezikroků

(1,2 b.).

Pozn.

• jedním prvkem nelze splnit požadavky pro dvě skupiny

• kotoul vzad a přemet vzad zvolna nemohou být součástí akrobatické řady

• součástí akrobatické řady nemůže být již samostatně předvedený akrobatický prvek

• nebonifikovaná tříprvková akrobatická řada dorostenek a žen může být i s obratem o 180

stupňů po přemetu stranou nebo přemetu stranou s obratem o 90 stupňů (po rondátu).

Délka sestavy 60 – 80 s.

Minimálně 2 x projít délku pásu.

Sestava je s hudebním doprovodem, pouze instrumentálním.

Sestava musí obsahovat prvky ze všech 5 uvedených skupin.

Výchozí známka je 9 bodů, za bonifikované prvky může závodnice získat celkem 1, 0 bod., tzn. za

každý bonifikovaný prvek 0,2 bodu. Bonifikované prvky nejsou povinné.

Bonifikované prvky: 5 skupin

*Skoky* - tři různé plynule navázané skoky bez mezikroku;

- skoky s obraty o 360 stupňů a více (ne přímý skok s obratem o 360 stupňů);

- přímý skok s obratem o 540 stupňů;

- dálkový skok s roznožením 180 stupňů;

- odrazem jednonož nebo snožmo skok prohnutě se skrčením zánožmo jednonož;

- odrazem jednonož nebo snožmo skok s přednožením povýš;

- skok prohnutě se skrčením zánožmo;

- odrazem snožmo skok s přednožením roznožmo (štička);

- skok s čelným roznožením 180 stupňů;

- dálkový skok s výměnou nohou s roznožením po výměně nohou 180 stupňů;

- odrazem snožmo skok s čelným roznožením do vzporu ležmo (Schuschunova);

*Obraty* - obrat ve výponu jednonož o 540 stupňů a více (švihová noha v libovolné poloze);

*Rovnovážné prvky* - váha předklonmo ve výponu;

(výdrž 2 s) - váha úklonmo, záklonmo, únožmo;

- stoj jednonož, unožit povýš (nad 90 stupňů);

- stoj na rukou;

*Akrobatické prvky* - kotoul vzad do stoje na rukou bez výdrže;

- stoj na rukou s obratem o180 stupňů a více;

- přemet vpřed odrazem jednonož nebo snožmo;

- odrazem jednonož salto vpřed prohnutě s doskokem jednonož (šprajcka);

- odrazem jednonož salto stranou prohnutě s doskokem jednonož (arab);

- přemet vzad zvolna;

- přemet vzad (flik);

- salto vpřed (skrčmo, schylmo, prohnutě);

- salto vzad (skrčmo, schylmo, prohnutě);

*Akrobatické řady* - všechny řady složené ze tří různých akrobatických prvků obsahující přemet

vpřed, přemet vzad nebo salto;