



4. ročník

netradičního závodu

ve sportovní gymnastice

„OPIČKY“

aneb

OPIČKY SE OPIČÍ, GYMNASTKY SI ZACVIČÍ

sobota 20.6.2015 v sokolovně Všetaty



<u>Časový rozpis:</u>	8.00	-	9.15	-	prezentace, rozsviř. I. – III. kat.
			9.15	-	porada rozhodčích
			9.30	-	zahájení závodu I. – III. kat.
	11.00	-	11.45	-	rozsviř. IV.- V. kat., ZLATÉ TANDEMY, TARZANI
			11.45	-	zahájení závodu IV., V. kat., ZLATÝCH TANDEMŮ, TARZANŮ
			14.00	-	vyhlášení výsledků

Časový rozpis se může dle počtu přihlášených závodnic změnit.

Přihlášky: uvést - kategorii, jméno a ročník každé závodnice

do 15.6.2015 na adresu: Alena Semelková Tel.: 606 375 080

Husova 516

e-mail: alena.semelkova@seznam.cz

277 16 Všetaty

- max. 4 tandemy v jedné kategorii z každého oddílu (neplatí pro pořádající oddíl).

Rozhodčí: min. jedna rozhodčí na 6 závodnic (nesplnění tohoto požadavku bude pokutováno 500,- Kč).

- uvést v přihlášce

Startovné: 160,- Kč za tandem.

Úbor: - závodnice - gymnastický dres (tandem vždy stejný),

- ZLATÉ TANDEMY a TARZANI - možno elastické legíny a tričko (stejně).

<u>Rozdělení do kategorií:</u>	I. kategorie	- 2009 a mladší
	II. kategorie	- 2008 – 2007
	III. kategorie	- 2006 – 2005
	IV. kategorie	- 2004 – 2003
	V. kategorie	- 2002 – 2001
	zlatý tandem (ZT)	- 1995 a starší (platí pro dospělého)
	TARZANI	- 1995 a starší
	(v kategoriích ZLATÉ TANDEMY a TARZANI může závodit ♀ i ♂)	

A JAK TO VLASNĚ MYSLÍME?

Co je to „tandem“ : dvojice závodnic (nebo závodnice /dospělý)

JAK JE MOŽNÉ SESTAVIT TANDEMY?

- klasický tandem** - dvě závodnice ze stejné kategorie,
- smíšený tandem** - závodnice ze dvou **sousedních** věkových kategorií,
(tandem bude zařazen do kategorie dle věku starší závodnice)
- ZLATÝ TANDEM** - dospělý (♀ i ♂) a závodnice,
(tandem bude zařazen do kategorie dle věku závodnice)
- TARZANI** - dvojice dospělých ♀ i ♂

Každý oddíl musí mít min. 1 tandem v kategoriích ZLATÝ TANDEM nebo TARZANI !

NÁŘADÍ

Prostná:

- pás délky 12 metrů (obě závodnice cvičí současně),
- u všech kategorií povinný hudební doprovod 40 - 60 s. - **NEMUSÍ** být instrumentální,
(předat při prezentaci na označeném CD),
- je možno cvičit vedle sebe, za sebou či proti sobě, synchronně či v podobě kánonu.

Lavička :

- dvě paralelně postavené lavičky o vzdálenosti 40 - 80 cm, doskok na obou stranách,
- je možno cvičit vedle sebe, za sebou, proti sobě.

Kladina :

- výška 120 cm, doskok na obou stranách,
- obě závodnice cvičí na jedné kladině současně,
- je možno cvičit za sebou či proti sobě.

HODNOCENÍ TANDEMU

Každá závodnice bude hodnocena dle technických požadavků závodu. Srážky obou závodnic budou sečteny. Dále se hodnotí celkový dojem, souhra, soulad s hudbou a synchronizace tandemu (max. srážka 0,5 b).

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

tandemový prvek: je prvek ve dvojici (např. společný rovnovážný prvek, prvek s dopomocí druhé závodnice, složitější póza ve dvojici, kotoul přes druhou závodnici...)

Pokud ale bude tandemový prvek společný rovnovážný prvek (váha nebo arabeska), potom musí být rovnovážný prvek splněn ještě zvlášť (společný rovnovážný prvek se počítá pouze jako tandemový prvek).

Další ustanovení:

1. hodnota každého povinného požadavku **je 0,5 bodu**
2. závodí se dle **platných pravidel FIG, doplňkové tabulky prvků Závodního programu a tohoto rozpisu,**
3. za jednu řadu se považuje i dojít do poloviny pásu, lavičky nebo kladiny a zpět,
4. povinné požadavky musí splnit obě závodnice,
5. váha bude uznána i únožmo s držením nebo arabeska,
6. **pro všechny kategorie je známka E vždy z 10 bodů,**
7. specifické srážky ani srážky za krátkou sestavu se neuplatňují,
8. v případě bodové shody rozhoduje známka na prostných a jako další kritérium bude známka za shodu.

I. kategorie roč. 2009 a mladší (max. známka D je 2,5b)

Prostná – povinné požadavky:

1 řada
gym. skok
akro. prvek stojem na rukou
rovnovážný prvek
tandemový prvek

Lavička - povinné požadavky:

2 řady
gym. skok
akro. prvek
rovnovážný prvek
tandemový prvek

II. kategorie roč. 2008 - 2007 (max. známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°
gym. skok v rozsahu
akro. prvek vpřed/stranou
pomalý přemet vzad
tandemový prvek

Lavička- povinné požadavky:

obrat jednonož o 180°
2 různé gym. skoky (1 v rozsahu)
akro. prvek stojem na rukou
arabeska nebo váha
tandemový prvek

III. kategorie roč. 2006 – 2005 (max.známka D je 2,5b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°
vazba 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 2 akro. prvků (1 přemet vpřed/vzad)
váha
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

obrat o 360°
gym. skok (1 v rozsahu)
akro. prvek vpřed
akro. prvek vzad/stranou
tandemový prvek

IV. kategorie roč. 2004 – 2003 (max.známka D je 3b)

Prostná - povinné požadavky:

obrat o 360°
vazba 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 2 akro. prvků (1 přemet vpřed/vzad)
salto
prvek sk. B
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

obrat o 360°
vazba 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
akro. prvek vpřed/stranou
akro. prvek vzad
seskok saltem
tandemový prvek

V. kategorie roč. 2002 – 2001 (max.známka D je 3b)

Prostná - povinné požadavky:

vazba 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
vazba 3 akro. prvků (2 různé)
salto vpřed
salto vzad
prvek sk. B
tandemový prvek

Kladina- povinné požadavky:

vazba 2 gym. skoků (1 v rozsahu)
akro. prvek vpřed
akro prvek vzad
akro. prvek stranou
prvek sk. B
tandemový prvek

ZLATÝ TANDEM (dospělý od roč. 1995) – max. známka D je 2,5 b

- dle požadavků kategorie do které spadá závodnice dle věku.

(pokud bude tandem závodit dle IV. nebo V. kategorie bude max. známka D také 2,5b – nutno splnit libovolné 4 povinné požadavky dle rozpisu pro danou kategorii)

TARZANI (dospělý od roč. 1995)

- dle požadavků kategorie II.