

*Gymnastika patří k našemu životnímu stylu, k dobré pohodě, k posílení a udržení
tělesné a psychické svěžesti mládí ...*

T.J. Sokol Vyšehrad

pořádá dne 26. 5. 2016

XV. ročník závodu

Vyšehradský dvojboj

VIII. ročník MEMORIÁLU EMÍLIE BLÁHOVÉ

Ženy

- bradla o nestejně výši žerdi
- kladina

Muži

- akrobacie
- kruhy

Místo konání:

Sokol Vyšehrad, Rašínovo nábř. 24, Praha 2

Přihlášky:

Do 18.5.2016 - Alena Dvořáková, tel.: 777 208 118

e-mail: a_dvorakova@volny.cz

Podmínky účasti:

dobrá zdravotní stav

přihláška

Startovné:

70,- Kč za závodníka

Cvičební úbor:

ženy – gymnastický dres, krátké elastické legíny

muži – gymnastický dres, trenýrky, tričko, tílko

Začátek závodu:

17 hod., prezentace od 16 hod.

Kategorie:

- 0. žáci, žákyně – ročník 2010 a mladší
- I. žáci, žákyně – ročník 2007 až 2009
- II. žáci, žákyně – ročník 2005 až 2006
- III. žáci, žákyně – ročník 2003 až 2004
- IV. žáci, žákyně – ročník 2001 až 2002
- V. dorostenci, dorostenky 1998 až 2000
- VI. muži, ženy - ročník 1997 a starší

Závodníci na 1 až 3. místě v každé kategorii obdrží diplom a medaili (při účasti minimálně 3 závodníků v dané kategorii). Při malém počtu nahlášených závodníků lze kategorie sloučit (např. ženy a dorostenky, atd.).

Ženy – požadavky

Bradla o nestejně výši žerdi

Výchozí známka je 9 bodů. Bonifikace prvků vychází z pravidel ČOS.

- Žákyně 0 a I: volná sestava, nejméně 4 různé prvky, stačí jen na jedné žerdi, unožení je prvek.
- Žákyně II, III, IV: sestava, nejméně 4 různé prvky, z toho jeden na vyšší žerdi, (unožení není prvek).
- Ženy, dorostenky: volná sestava, nejméně 5 různých prvků, z toho jeden na vyšší žerdi (unožení není prvek).

Kladina s hudebním doprovodem

Výchozí známka je 9 bodů. Bonifikace prvků vychází z pravidel ČOS. Vrchní rozhodčí může udělit speciální bonus až 0,5 b za soulad pohybu s hudbou.

- Žákyně 0, I: nízká kladina - volná sestava, nejméně 4 prvky z různých skupin (nízká poloha, skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek), min. 2 řady, čas se neměří.
- Žákyně II, III, IV: volná sestava, nejméně 4 prvky z různých skupin (nízká poloha, skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek), min. 2 řady, čas se neměří.
- Dorostenky a ženy: volná sestava, nejméně 5 prvků z různých skupin (nízká poloha, skok, rovnovážný prvek, akrobatický prvek, vlna), min. 2 řady, čas se neměří.

Muži – požadavky

Kruhy

- Žáci 0, I, II: kruhy po ramena nebo doskočné, volná sestava, min. 5 různých prvků (švih je prvek).
- Žáci III, IV: kruhy po ramena nebo doskočné, volná sestava, min. 5 různých prvků (švih je prvek).
- Dorostenci, muži: kruhy doskočné, min. 6 různých prvků (švih není prvek).

Akrobacie

- Žáci 0, I, II: volná sestava, min. 2x projít pásem, min. 5 různých prvků
povinné prvky: rovnovážný stoj
cvik uvolnění (např. placka, rozštěp)
libovolný přemet (např. stranou, vpřed)
- Žáci III, IV, dorostenci, muži: volná sestava, min. 3x projít pásem, min. 7 různých prvků
povinné prvky: rovnovážný postoj
cvik uvolnění (např. placka, rozštěp)
libovolný přemet nebo dva přemety stranou ve vazbě (akrobatická řada)
stoj na rukou

Na všechny, kteří si chtějí zazávodit pro radost, se těšíme.

Praha, duben 2016

Alena Dvořáková

Petr Jirků

Sokol Vyšehrad