

PROPOZICE A POZVÁNKA

na 19. ročník soutěže ve

SPORTOVNÍ GYMNASTICE

**žactva mateřských, základních a středních škol, která se bude konat
v sobotu 11. dubna 2015 v 10.00 hodin v tělocvičně ZŠ Drnholec
prezentace do 9.00 hodin; porada v 9.30 hodin.**

KATEGORIE, DISCIPLÍNY, SESTAVY A BODOVÉ HODNOCENÍ:

Kategorie 0.: děti z mateřských škol - společně

Prostná: volná sestava na páse 10m, minimálně 1 řada, 5 prvků

Přeskok: bedna našír nebo koza (volitelná výška); výskok do vzporu dřepmo, seskok, skrčka, roznožka, odbočka a převratové skoky

Kategorie I.: 1. a 2. třída, děvčata a chlapci společně

Prostná: volná sestava na páse 10m, minimálně 1 řada, 5 prvků; skladba: rovnovážný prvek (např. váha předklonmo), skok (např. čertík), změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Přeskok: bedna našír nebo koza (volitelná výška); výskok do vzporu dřepmo, seskok, skrčka, roznožka, odbočka a převratové skoky

Kategorie II.: 3. - 5. třída, děvčata

Prostná: volná sestava na páse 10m, 2 řady, min. 5 prvků, přemet stranou (hvězda); skladba: rovnovážný prvek (např. váha předklonmo), skok (např. čertík), změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Lavečka: volná sestava, pravidla jako na kladině bez doteku země, 2 řady, rovnovážný prvek, skok, kotoul, změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Kategorie III.: 3. - 5. třída, chlapci

Přeskok: koza (bedna) nadél 90cm, 2 libovolné (tedy i stejné) přeskoky

Hrazda: volná sestava na hrazdě po čelo, 3 prvky

Kategorie IV.: 6. a 7. třída, děvčata

Kladina: volná sestava, min. 1 řada, kotoul, 5 prvků; skladba: rovnovážný prvek (např. váha předklonmo), skok (např. čertík), změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Přeskok: koza (bedna, kůň) našír 100cm, 2 libovolné přeskoky

Kategorie V.: 6. a 7. třída, chlapci

Hrazda: volná sestava na hrazdě po čelo, projít vzporem, 3 prvky

Přeskok: bedna nadél 100cm, 2 libovolné přeskoky

Kategorie VI.: 8. a 9. třída, děvčata

Prostná: volná sestava na pružném páse 10m, 2 řady, min. 5 prvků, rondát, možnost použití hudebního doprovodu; skladba: rovnovážný prvek (např. váha předklonmo), skok (např. čertík), změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Kladina: volná sestava, 2 řady, váha, kotoul, čertík, změny poloh (např. ze stoje do sedu, kleku atd.), plynulost, tempo, gradace v závěru sestavy

Kategorie VII.: 8. a 9. třída, chlapci

Prostná: volná sestava, 2 řady, 5 prvků, přemet, salto vpřed, rovnovážný prvek, gradace v závěru sestavy

Hrazda: volná sestava na hrazdě po čelo, projít vzporem, 3 prvky

Kategorie VIII.: střední školy, ženy - požadavky jako u kategorie VI.

Kategorie IX.: střední školy, muži - požadavky jako u kategorie VII.

Bodování sestav bude podle propozic z 9,4 bodů a bonifikace za obtížnost do 0,6 bodu (například na prostných rondát salto bude sestava hodnocena z 10 bodů).

V každé kategorii mohou z jedné školy (sportovní jednoty) závodit nejvýše 3 závodníci.

(Nutné opatření vyplývající z předchozího ročníku, kdy se kvůli zvýšenému počtu závodníků nestíhal časový harmonogram.)

PRAVIDLA 19. ROČNÍKU SOUTĚŽE VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE

Základní zamyšlení nad hodnocením: Být si vědom zodpovědnosti za svou známku u každého závodníka a mít na mysli, že mírnější, ale spravedlivé hodnocení podpoří děti v jejich další činnosti.

Pravidla:

| | srážka |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. Chybějící požadavky dle propozic | 1 bod |
| 2. Celkový dojem | až 0,5 |
| 3. Držení těla | až 0,3 |
| 4. Pokrčené paže | až 0,3 |
| 5. Pokrčené nohy | až 0,3 |
| 6. Pokrčené špičky | až 0,3 |
| 7. Kvalita provedení prvků | až 0,5 |
| 8. Pád | 0,5 |
| 9. Doskok | až 1,0 |

Bodování:

Výsledná známka se počítá z průměru středních známek, známka vrchního rozhodčího se počítá.

Rozdíly mezi známkami přípustné v rozpětí:

| | |
|---------------|---------------|
| 8,90 - 10,00 | jsou 0,3 bodu |
| 7,9 - 8,8 | 0,5 bodu |
| 6,00 - 7,8 | 0,8 bodu |
| méně jak 6,00 | 1,0 bodu |

O případných sporech rozhoduje hlavní rozhodčí včetně námitek trenérů ihned.

Upřesnění bonifikace u jednotlivých kategorií:

Kategorie I.: 1. a 2. třída, děvčata a chlapci společně

Prostná: všechny prvky stojem na rukou - 0,6bodu celkem

Přeskok: bedna našíř (volitelná výška) - výskok do vzporu dřepmo, seskok z 9,4
- skrčka, roznožka, odbočka a převratové skoky z 10,00

Kategorie II.: 3. - 5. třída, děvčata

Prostná: přemet stranou jednoruč - 0,2b., rondát, přemet vpřed - 0,4b., salta, flik - 0,6b.

Lavečka: kotoul vzad - 0,3b., prvky stojem na rukou - 0,6b., těžší náskok (třeba stojem), seskok rondát - až 0,6b.

Kategorie III.: 3. - 5. třída, chlapci

Hrazda: vzpor - 0,6b. **Přeskok:** převratové - 0,6b.

Kategorie IV.: 6. a 7. třída, děvčata

Kladina: kotoul vzad - 0,3b., prvky stojem na rukou - 0,6b., těžší náskok (nejen do dřepu, vzporu), seskok stojem - až 0,6b.

Přeskok: převratové - 0,6b.

Kategorie V.: 6. a 7. třída, chlapci

Hrazda: vzklopy - 0,6b. **Přeskok:** převratové - 0,6b.

Kategorie VI.: 8. a 9. třída, děvčata

Prostná: přemet vpřed - 0,4b., flik, salta - 0,6b.

Kladina: kotoul vzad - 0,3b., prvky stojem na rukou - 0,6b., těžší náskok (nejen do dřepu, vzporu), seskok - až 0,6b.

Kategorie VII.: 8. a 9. třída, chlapci

Prostná: přemet, salto - 0,4b., flik, salto vzad - 0,6b. **Hrazda:** vzklopy - 0,6b.

Bodování sestav bude podle propozic z 9,4 bodů a bonifikace dle pravidel do 0,6 bodu, tj. max. z 10 bodů.

Hodnocení celkových výsledků při rovnosti bodů:

- vyšší známka v prostných u I., II. a VII. kategorie, hrazda u III. a V. kategorie, kladina u IV. a VI. kategorie
- při rovnosti bodů u obou disciplin jsou závodníci hodnoceni na stejném místě a nebudou udělena další místa. Např.: dva závodníci na prvním místě, dále bude až třetí místo, tři závodníci druhá místa, tzn. bude první místo a tři druhá místa a potom až páté místo.

**Závazné přihlášky, prosím, zašlete do 15. 3. 2015 písemně na adresu školy
nebo mailem na adresu: jana.kalandrova@zsamsdrnholec.cz**

Po tomto termínu žádné přihlášky nepřijímáme.

Děkujeme za pochopení.

V dubnu se těší na setkání zaměstnanci ZŠ Drnholec.