**„Gymnastika Kelčov“ vedená pod Základnou školou s materskou školou E. A. Cernana vo Vysokej nad Kysucou**

Vyšný Kelčov telocvičňa, Vysoká nad Kysucou 02355

****<https://m.facebook.com/195259734636025>

e-mail: lubod@seznam.cz, telefón: +420608854887

usporiada

**1. ročník súťaže v športovej gymnastike**

**„Kelčovský dvojboj“**

v nedeľu 28. apríla 2019

 v telocvični vo Vyšnom Kelčove

PROPOZÍCIE:

**Pre koho je súťaž určená:**

Súťaž je určená pre Slovenské a České oddiely, ktoré sa venujú gymnastike na záujmovej úrovni (**GpV**) a trénujú 1x – 2x týždenne. Primárne pre Strediská voľného času, DDM, tiež pre oddiely športovej gymnastiky telovýchovných jednôt Sokol a gymnastické kluby, ktoré spĺňajú vyššie uvedenú podmienku, tj. trénujú 1x-2x týždenne (napr. rekreačné družstvo oddielu). Počet súťažiacich z jedného oddielu nie je obmedzený. Súťažiť sa bude na dvoch náradiach – kladina (lavička) a prostné. Poradie je určené celkovou známkou z gymnastického dvojboja (známka z kladiny(lavičky) + známka z prostných).

**Termín:** 28. 4. 2019 – nedeľa

**Miesto konania:** Vyšný Kelčov telocvičňa, Vysoká nad Kysucou 02355

**Usporiadateľ:** „Gymnastika Kelčov“ vedená pod Základnou školou s materskou školou

 E. A. Cernana vo Vysokej nad Kysucou, obec Vysoká nad Kysucou a SGF

**Súťaž zabezpečujú:** riaditeľ súťaže: Ing. Ľuboš Ďurčanský

**Hlavní rozhodca:** Pavlína Crhová, +420603271772, pavlina@crhova.cz

**Kontakt:** telefón – +420608854887, email – lubod@seznam.cz

**Garant:** Mgr. Anton Varecha – tel. kontakt +421918397074

**Časový harmonogram:** 8:30 – 9:30 prezentácia súťažiacich

 9:30 – 9:45 porada rozhodcov a trénerov

 8:30 – 9:45 voľné rozcvičenie

 9:50 - nástup všetkých súťažiacich po oddieloch

 10:00 - otvorenie súťaže

Telocvičňa otvorená od 8:00

**Kategórie:**

* + - 1. Kategória: 2013 a mladší prípravka – 6 rokov a mladší (slniečka)
			2. Kategória: 2012 – najmladšie žiačky – 7 rokov
			3. Kategória: 2011 – najmladšie žiačky - 8 rokov
			4. Kategória: 2010 – mladšie žiačky - 9 rokov
			5. Kategória: 2009 – mladšie žiačky - 10 rokov
			6. Kategória: 2008 – staršie žiačky– 11 rokov
			7. Kategória: 2007 – staršie žiačky – 12 rokov
			8. Kategória: 2006 a starší – 13 rokov a starší

Zaradenie do kategórií podľa roku narodenia, nie mesiaca narodenia!

Ako usporiadatelia si vyhradzujeme právo pri malom počte prihlásených súťažiacich zlúčiť dve najbližšie kategórie do jednej.

**Podmienky účasti:** Zúčastnené oddiely zabezpečia na svojich 10 súťažiacich 1 rozhodcu, ktorý/á rozhoduje počas celej súťaže.

Príklad: pre 1-10 súťažiacich1 rozhodca, 10 – 20 2 rozhodcovia atď.

S menšími oddielmi a SVČ, ktoré nemajú vyškolených rozhodcov, je možné sa dohodnúť individuálne.

**Zdravotný stav doložia gymnastky zdravotným preukazom zo spôsobilosti k súťaži. Súťažiace, ktoré nemajú vybavený preukaz, doložia písomné potvrdenie rodičov -zákonných zástupcov, že je dieťa zdravé a schopné absolvovať súťaž.**

**Rozhodca:** Rozhoduje po celú dobu súťaže podľapravidiel SGF pre sekciu GpV **a úprav v tomto rozpise**. Rozhodcovia musia mať platnú licenciu vedenú pod SGF, ČGF, alebo ČSGS.

**Pravidlá a tabuľky prvkov:** <http://www.sgf.sk/article/5911fa4fa75b5c0100695c1c>

Zašlite meno a priezvisko, kvalifikáciu rozhodcu a nomináciu na náradie.

**Štartovné:** 4,- Eur/ (nebo 100Kč) súťažiaca

Medaily a vecné ceny pre prvé tri súťažiace v kategórii. Všetky účastníčky dostanú darček.

**Prihlášky:** Zaslať najneskôr do **piatku 1.3.2019**

**Prezentácia súťažiacich:** od 8:30 do 9:30 vedúcim oddielu urobí prezentáciu spolu s účastníckymi poplatkami za súťažiace.

**Rozcvičenie**: Voľné rozcvičenie pred začatím súťaže 8:30-9:45

**Náradie:** kladina (lavička), prostné

 kategória 1 a 2 – lavička –dĺžka 300cm, šírka 22cm, výška 30cm, žinenky

 kategória 3, 4 a 5 – kladina - dĺžka 300cm, šírka 10cm, výška 40cm, 10 cm žinenka

kategória 6, 7 a 8 – kladina – dĺžka 500cm, šírka 10cm, výška 100cm, 20cm žinenka + dopadová žinenka na doskok, **pozor náskok a zoskok len z jednej strany kladiny!!**

 prostné – gymnastický koberec Diony, dĺžka 14 metrov, výška 3.5cm, šírka 200cm

 Výšku náradia ( kladina) meriame od zeme, teda nie od žinenky.

**Občerstvenie:** Vo vestibule bude otvorený bufet. Bude možné kúpiť nealkoholické nápoje, ovocie, sladkosti a pečené klobásy.

**Teplé jedlo:** bude možné objednať dopredu **priamo v prihláške**, a to na 27.4.2019 večera (5Eur) a 28.4.2019 bohaté raňajky (4Eur). Jedlo bude podávané 300 metrov od telocvične v reštaurácii Požiarnik. Bez objednaní v prihláške, nie je možno dostať dodatočne jedlo. Jedlo je určené prednostne pre ubytovaných.

**Ubytovanie:** je možné **zdarma** provizórne v priestoroch telocvične a v bývalej škole. V priestoroch školy sú k dispozícii záchody a umyváreň. V priestoroch telocvične sú k dispozícií aj sprchy. Nutné vziať spací vak a pri spaní v škole doporučená aj karimatka.

**TEŠÍME SA NA VAŠU ÚČASŤ.**

Vo Vyšnom Kelčove 15. 1. 2019 Tým pracovníkov Gymnastiky Kelčov.

**POVINNÉ POŽIADAVKY**

 **1. a 2. KATEGÓRIA – ročník 2013 a mladší a 2012**

LAVIČKA: voľná zostava, 4 prvky podľa tabuliek SGF (GpV) – prvky bez hodnoty obtiažnosti - hodnotí sa prevedenie, nehodnotí sa náskok a zoskok, 4 prvky musia byť zacvičené na náradí

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov (za 4 prvky), za každý chýbajúci prvok zrážka 2, 00 b.

PROSTNÉ: voľná zostava, 4 prvky podľa tabuliek SGF (GpV) – prvky bez hodnoty obtiažnosti - hodnotí sa prevedenie, 4 prvky musia byť zacvičené na gymnastickom koberci, voľná zostava,

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov (za 4 prvky), za každý chýbajúci prvok zrážka 2, 00 b.

1. **KATEGÓRIA – ročník 2011**

**6 prvkov** podľa tabuliek SGF (GpV) v zostave (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (40cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
	3. váha predklonmo
	4. záverečný prvok - zoskok výskokom znožmo

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. Pirueta o 360°
	3. váha predklonmo
	4. záverečný akrobatický prvok

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

1. **a 5. KATEGÓRIA – ročníky 2010 a 2009**

**8 prvkov** podľa tabuliek SGF (GpV) v zostave (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (40cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
	3. váha predklonmo
	4. záverečný prvok - zoskok Rondát

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. Pirueta o 360°
	3. Pomalý premet vzad
	4. záverečný prvok - Rondát

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**6. a 7. KATEGÓRIA**

**8 prvkov** podľa tabuliek SGF (GpV) v zostave (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (100cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
	3. kotúľ vpred
	4. záverečný prvok – zoskok - Rondát alebo salto vpred

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. Pirueta o 360°
	3. Rondát
	4. záverečný prvok – iný akrobatický prvok

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**8. KATEGÓRIA**

**8 prvkov** podľa tabuliek SGF (GpV) v zostave (za každý chýbajúci prvok zrážka 1,00.b). Nepočíta sa počet akrobatických a gymnastických prvkov. Nie je hodnotená obtiažnosť prvkov. U uznaných prvkov sa hodnotí prevedenie.

KLADINA (100cm) – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. obrat jednonožne vo výpone o 180˚
	3. kotúľ vpred
	4. záverečný prvok – zoskok - salto vpred alebo salto vzad (nie je uvedené v tabuľke prvkov)

PROSTNÉ – povinné prvky:

* 1. skok prednožmo strižný pokrčmo - čertík
	2. Pirueta o 360°
	3. Rondát
	4. záverečný prvok – rýchly premet vpred na dve nohy, alebo flik, alebo salto vzad, alebo salto vpred

 Známka D: 0,50 bodov za každý zacvičený a uznaný **povinný** prvok (max. 2,00 body)

 Známka E: z 10, 00 bodov, za každý chýbajúci prvok zrážka 1, 00 b.

**ĎALŠIA ÚPRAVA PRAVIDEL SGF (GpV) PRE TÚTO SÚŤAŽ**

Pri všetkých kategóriách sa nepočíta čas zostavy.

Súťažiaca môže zacvičiť akýkoľvek prvok z tabuliek SGF (GpV) „ **Výber hodnotených prvkov v Slovenskom pohári „C**“. Akceptuje sa taktiež zoskok z kladiny „salto vzad“.

Každý z bodovaných prvkov sa môže v zostave použiť iba raz. Jediná výnimka je na prostných, a to väzba „rondát + flik“ a „rondát + Salto vzad“, kde sa môže predviesť 2x prvok rondát, ale započítaný je len ako 1 prvok.

Nie sú hodnotené väzby, ani obtiažnosť prvkov.

Pri kotúľoch vzad a rondáte sa uznávajú bez zrážky na panelu E obidve metódy položenia rúk.