**TJ Sokol Kralupy nad Vltavou, oddíl sportovní gymnastiky vypisuje**

**Vánoční závod**

***Dvojboj: bradla, prostná***

Kdy: 12.12.2015 v tělocvičně Sokola od 10 hod

Podmínka účasti: přihláška závodnic do 5.12.2015

 každý oddíl 1 rozhodčí

Startují: mladší žákyně - ročník 2007 a mladší

starší žákyně - ročník 2002 – 2006

Startovné: 60,- Kč

**Mladší žákyně – volný dvojboj se skladebními požadavky**

**BRADLA**

Skladební požadavky:

3 prvky obtížnosti A - mohou být jen na nižší žerdi

Hodnotí se z 9 bodů

Bonifikace za sestavu na obou žerdích 1 bod

Neutrální srážka na bradlech: 0 bodů 3 a více prvků

 3 body za 2 prvky

 7 bodů za 1 prvek

**PROSTNÁ**

Volná sestava se skladeb. požadavky, hudba dobrovolná 30-50 vt. bez srážek za umělecký projev. Hodnotí se z 9 bodů.

Skladební požadavky:

 Obrat jednonož min. 180 st.

Akrobatický prvek – projití stojem na rukou

Vazba dvou akrobatických prvků i stejných

Spojení dvou různých gymnastických skoků

Bonifikace 1 bod za vložení saltových či letových prvků (salto vpřed, vzad, flik, blecha, kotoul letmo, naskočená stojka, přemet stranou **s vyznačenou letovou fází** apod.).

**Starší žákyně**

**BRADLA**

Volná sestava se skladebními požadavky, hodnocení z 9 bodů.

Výmyk tahem bonifikace 0,1 b.

Vzepření vzklopmo 0,4 b

Toč vpřed 0,2 b

Toč vzad

Přeskok, přelet z nižší na vyšší žerď

Závěr sestavy prvkem A (např. podmet bez výšlapu)

Podmet bez výšlapu s obratem v letové fázi, salto - bonifikace 0,3 b.

**PROSTNÁ**

Volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná 40-60 vt., hodnocení z 9 bodů.

Skladební požadavky:

Spojení nejméně 2 různých gym. skoků, jeden musí být s rozsahem 180 st. v bočném nebo čelném roznožení či snožení

Obrat nejméně 360 st. únožmo 45st. a výše

Akrobatická řada bez salta s prvky s vyznačenou letovou fází – bonifikace 0,5 b.

Akrobatická řada se saltem – bonifikace 1 bod.

 Za oddíl sportovní gymnastiky

 Marie Zdražilová

 tel. 604 923 487