

Regionální centrum Sport pro všechny Libere

Pozvánka na 10. ročník motivačního gymnastického dvojboje

Místo konání: TJ Rochlice z.s.

Doprava: bus MHD č.13, 24,26 – zastávka Rochlice

Termín: **neděle 29. listopadu 2026**

Prezentace: skupina „B“ od 8,40 hodin, skupina „A“ od 10,30 hodin

Soutěž: skupina „B“ od 9, 00 hodin, skupina „A“ od cca 11,00 hod

Disciplíny: **žákyně:** akrobacie, kladina / lavička

Žákyně soutěží ve volných sestavách, platných od 1. 1. 2009 a úprav z r. 2013 a 2018, dále podle propozic, technických ustanovení a rozpisu soutěže.

Soutěž je vyspána i pro skupinu B – speciálně upravené sestavy na straně 2.

Kategorie:

mladší žákyně 0. roč. nar. 2020 – 2019
mladší žákyně I. roč. nar. 2018 – 2017
mladší žákyně II. roč. nar. 2016 – 2015
starší žákyně III. roč. nar. 2014 – 2013
starší žákyně IV. roč. nar. 2012 – 2011
dorostenky roč. nar. 2010 – 2008

Platí zásada, že je povoleno ostaršení o 1 rok.

Podmínky účasti: soutěží závodníci, kteří jsou v evidenci ČASPV – RC Liberec k 31.10.2026 neregistrovaní u ČGF!

Předepsaný úbor: Žákyně gymnastický trikot, mohou být i krátké elastické kalhoty maximálně do půli stehén.

Startovné: 30,- Kč za závodníka – bude vybíráno při prezentaci

Hudební nahrávky: hudba musí být pouze instrumentální, pro kategorii 0 + I na zvážení vedoucích.

Protesty nejsou povoleny!

Zaslání soupisky závodníků do 12. 11. sekretářce V. Veselé na liberecky@caspv.cz

Eva Chotěborská, hlavní rozhodčí

Lenka Počerová, ředitelka soutěže

Soutěžní sestavy pro skupinu B – nepostupující do krajského kola.

Kategorie:

mladší žákyně 0. roč. nar. 2020 – 2019
mladší žákyně I. roč. nar. 2018 – 2017
mladší žákyně II. roč. nar. 2016 – 2015
starší žákyně III. roč. nar. 2014 – 2013
starší žákyně IV. roč. nar. 2012 – 2011

Lavička: pro kategorie 0, I a II

10 bodů – náskok z rozběhu 2-3 kroky odrazem snožmo výskok do stoje jednonož, zanožit, kotoul vpřed, rovnovážný prvek – výdrž 2 s, obrat ve výponu jednonož o 180 stupňů (švihová noha libovolně), 2 skoky – čertík a skok s výměnou nohou, 2-4 „čapí kroky“, seskok odrazem snožmo do podřepu, stoj

Kladinka nízká: pro kategorii III a IV

10 bodů – náskok z rozběhu 2-3 kroky odrazem snožmo z můstku náskok do stoje jednonož, zanožit (arabeska), 2 kroky ve výponu – ruce ve vzpažení, krok pokrčit L nohu přednožmo a ze vzpažení upažit L ruku podívat se za ní, výměna krok pokrčit P nohu přednožmo a ze vzpažení upažit P ruku podívat se za ní, rovnovážný prvek (váha) – výdrž 2 s, dřep na špičkách s upažením – rovná záda – obrat ve výponu ve dřepu o 180 stupňů tam i zpět, vztyk, na konci kladinky obrat ve výponu jednonož o 180 stupňů (švihová noha libovolně), přísunný krok a čertík, krok a skok s výměnou nohou, 2-4 „čapí kroky“, seskok s obratem 180 stupňů do podřepu, stoj

Prostná: pro kategorii 0+I – hudba není povinná, pro kategorii II, III a IV hudební doprovod pouze instrumentální hudba

10 bodů – kat. 0, I a II: sed přednožmo, ruce upažit (předpažit), vazba 2 kotoulů snožmo do dřepu, výskok, rovnovážný prvek – výdrž 2 s, obrat ve výponu jednonož o 180 stupňů (švihová noha libovolně), vazba skoků – čertík, nůžky, výskok s obratem o 180 stupňů, u ml. I+II 1x přemet stranou. Závodnice musí projít nejméně 1x délku gymnastického pásu.

10 bodů – kat. III + IV: sed přednožmo, ruce upažit (předpažit), vazba kotoulů do dřepu, výskok, rovnovážný prvek (váha) – výdrž 2 s, obrat ve výponu jednonož o 180 stupňů (švihová noha libovolně), vazba skoků – čertík, nůžky, výskok s obratem o 180 stupňů, předskok, 1x přemet stranou, 1-2 kroky, předskok, 1x přemet stranou, stoj spojný. Závodnice musí projít nejméně 2x délku gymnastického pásu.