



CAPRI SUN - Liberecký skokan 2019

Závod je určen pro mladé závodníky v kategoriích jednotlivců a synchronních dvojic.

Datum a místo konání: 30.11. a 1.12.2019, Trampolínové centrum Orionka (Jizerská 250, Liberec),

Pořadatel: Trampolín Liberec, z.s.

Ředitel závodu: Miroslav Patrman

Přihlášky: - **Orientační do 3.11.2019 (oddíl a počet závodníků v jednotlivých kategoriích) poslat na email mirapatrman@gmail.com**

- **Jmenovité do 17.11.2019 (přihlaste raději i ty nerozhodné – lepší pro plánování č. rozpisu**
Přihlásit na www.trampolinescore.com nebo doručit seznam dětí včetně celého data narození na email: mirapatrman@gmail.com

Startovné: jednotlivci 200,- Kč

Synchron dvojice 200,- Kč

Pořadí kategorií a časový rozpis bude upřesněn !!!!!

V sobotu závod jednotlivci a synchrony L1, L2, L3 od 9 hod

V neděli závod jednotlivci a synchrony zbývajících kategorií L a jednotlivci L0 Také od 9 hod

L0 kategorie pro nejmenší závodníky. Stačí skočit libovolně tři různé skoky. Každý dostane medaili, diplom a cenu

L1, L2, a vyšší kvalifikace se skládá z PS a VS. Hodnotí se Ex, HD, Tof. Závodníci se přihlašují do kategorií dle typu sestavy Level. Do finále postoupí 5 závodníků, kde se skáče volná sestava.

POZOR sestava L4

- podle počtu přihlášených závodníků k datu 17.11.2019 určím časový rozpis.

- v jednotlivých Levelech se můžou potkat závodníci různého věku, ale podobné výkonnosti.

- v případě velkého počtu závodníků v kategorii, rozdělím příslušnou kategorii na mladší a starší

- v hale budou rozcvičovací trampolíny. Nebude rozcvičení na závodních trampolínách.

Náradí: trampolína 2x Eurotramp 4x4

Úbor: závodníci: jednobarevné tílko bez rukávů, jednobarevné trenýrky nebo šponovky, bílé ponožky.

závodnice: trikot s nebo bez rukávů, (přiléhavý úbor - triko a kraťasy)

Miroslav Patrman

mirapatrman@gmail.com

tel. 604245971

POVINNÉ SESTAVY L1-L9

pro CAPRI – SUN Liberecký skokan 2019

Level 1			Ko
1	-- r	Roznozka	0,0
2	-- o	Skrcka	0,0
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- sed	Sed	0,0
5	-- nohy	Vztyk	0,0
6	-- r	Roznozka	0,0
7	-- o	Skrcka	0,0
8	-- <	Schylka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,0

Level 2			Ko
1	-- <	Schylka	0,0
2	-- sed	Sed	0,0
3	1 – klek	Klek (kolena+ruce)	0,1
4	-- břicho	Břicho	0,0
5	B1 – nohy	Vztyk	0,1
6	-- o	Skrcka	0,0
7	- 1	Půl vrut	0,1
8	-- r	Roznozka	0,0
9	-- sed	Sed	0,0
10	-- nohy	Vztyk	0,0
Celkem		Ko	0,3

Level 3			Ko
1	-- sed	Sed	0,0
2	- 1 sed	Půl vrut do sedu	0,1
3	1 - břicho	Leh na břicho	0,1
4	B1 -	Vztyk	0,1
5	-- o	Skrcka	0,0
6	- 1	Půl vrut	0,1
7	-- <	Schylka	0,0
8	-- r	Roznozka	0,0
9	B1 -	Záda	0,1
10	-- nohy	Vztyk	0,1
Celkem		Ko	0,6

Level 4			Ko
1	F 1 -	Břicho	0,1
2	B 1 -	Vztyk	0,1
3	-- <	Schylka	0,0
4	-- sed	Sed	0,0
5	- 1 sed	Půl vrut do sedu	0,1
6	- 1 nohy	Vztyk s půlvrutem	0,1
7	- 1	Půl vrut	0,1
8	-- r	Roznožka	0,0
9	-- o	Skrčka	0,0
10	F 4 - o	Salto vpřed s baleně	0,5
Celkem		Ko	0,9

Level 5			Ko
1	B4 - o	Salto vzad s baleně	0,5
2	-- o	Skrčka	0,0
3	- 2	Vrut (360°)	0,2
4	-- r	Roznožka	0,0
5	B1 1	1/4 salta vzad s půlvrutem	0,2
6	B1 - sed	Sed	0,0
7	-- nohy	Vztyk	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 - o	Salto vpřed s baleně	0,5
Celkem		Ko	1,5

Level 6			Ko
1	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
2	-- o	Skrčka	0,0
3	B4 - o	Salto vzad s baleně	0,5
4	-- sed	Sed	0,0
5	F 1 -	Břicho	0,1
6	B 1 1	Vztyk s půlvrutem	0,2
7	-- r	Roznožka	0,0
8	- 1	Půl vrut	0,1
9	-- <	Schylka	0,0
10	F 4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
Celkem		Ko	2,1

Level 7			Ko
1	B 3 - o	3/4 salta vzad sbaleně	0,3
2	B 2 -	1/2 salta vzad	0,2
3	F 1 -	Vztyk	0,1
4	-- <	Schylka	0,0
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
7	-- o	Skrčka	0,0
8	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
9	-- r	Roznožka	0,0
10	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
Celkem		Ko	2,9

Level 8			Ko
1	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
2	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
3	-- <	Schylka	0,0
4	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
5	-- r	Roznožka	0,0
6	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
7	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
8	-- o	Skrčka	0,0
9	F 3 /	3/4 salta vpřed (letka)	0,3
10	F5 - o	1 1/4 salta vpřed sbaleně	0,6
Celkem		Ko	3,8

Level 9			Ko
1	F 3 - /	3/4 salta vpřed rovně	0,3
2	F 5 1 o	1 1/4 salta vpřed sbaleně s půlvrutem	0,7
3	-- o	Skrčka	0,0
4	F4 1 o	Salto vpřed s půlvrutem sbaleně	0,6
5	B4 - o	Salto vzad sbaleně	0,5
6	B4 - <	Salto vzad schylmo	0,6
7	F4 1 <	Salto vpřed s půlvrutem schylmo	0,6
8	-- r	Roznožka	0,0
9	F4 1 /	Salto vpřed s půlvrutem rovně	0,6
10	B4 - /	Salto vzad rovně	0,6
Celkem		Ko	4,5