

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 4.6.2017

39. ročník závodu

**o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic
- závod družstev**

(juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně) a závod jednotlivkyň
a vložený závod jednotlivkyň mimi – lavička, prostná

odpoledne

**33. ročník „ VETERANIÁDY „
závodu nad 20 let (na ženském nářadí)**

Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 221, 273

Přihlášky : do 1.6.2017, prostřednictvím systému GIS
dotazy E-mail sotola@gymfed.cz nebo lenka.sotolova@volny.cz,
tel. 722 763 543

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích pytlích -
poplatek 50,- Kč

Startovné na závod o PUTOVNÍ VÁZU a vložený závod mimi:
100,- Kč za jednu závodnici

Závod o „ **PUTOVNÍ VÁZU** „ Horních Počernic

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka závodu Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa a hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 4.6.2017 od 8.15 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS – do 4.6.2017, nevidovaný oddíl prostřednictvím emailu: lenka.sotolova@volny.cz
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-8 závodnic– neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2017 v platném znění, a tohoto rozpisu.
mladší žákyně , starší žákyně , juniorky a ženy , mimi - požadavky viz příloha
5. Startují : mimi - roč nar 2009 a mladší (pokud nemají splněný VS1)
mladší žákyně - roč. nar. 2008 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2005 – 2007
juniorky a ženy(jedna kat.) - roč. nar. 2005 a starší
6. Losování: do 3.6.2017 ve večerních hodinách
7. **Časový pořad : NEDĚLE - 4.6.2017**
prezentace 8.15 - 9.00
rozcvičení 8.30 - 9.50
porada 9.30
zahájení závodu **10.00**
8. Úbor : žákyně – trikot dle pravidel,
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky

Příloha – juniorky a ženy - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 125 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. vzepření vzklopmo
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď
4. stoj na rukou

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

čas: max. 1:30 min. (90vt)

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 3 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)

*) Poznámka: Prvky musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

plocha: 12 x 12 m, čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází
4. salto vpřed/stranou

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem z nichž min. 1 musí být s letovou fází, akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem smožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Počet a typ prvků na všech nářadích dle pravidel FIG

Příloha – starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

žákyně: přeskokový stůl 110 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

- | | | | |
|----|-------------------------------|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem | obdrží | 0,20 b. |
| | vzepření vzklopno | obdrží | 0,50 b. |
| 2. | točový prvek vpřed nebo vzad | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |

neutrální srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz FIG)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází. akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem snožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

bedna na šíř 80 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek

možnosti:

1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech – 3 body

2/ z rozběhu odrazem snožmo z můstku, výskok do dřepu na bednu a spojitě přímý skok

- 1 bod

Povoleny 2 skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 3 prvky (nemusí být prvky obtížnosti, lze např. sestava ZS)
2. prvek A
3. prvek A
4. prvek A

srážka na bradlech: 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek
(sestava ZS neobdrží srážku za krátkou sestavu a její hodnota D= 1,1b. sestava VS1 D=2,3b.)

KLADINA výška 100 cm

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)
2. obrat 180° jednož
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy A

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba dobrovolná bez srážek za umělecký projev

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek projití stojem
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné)

Neplatí povinnost 2 akrobatických řad pro uznání závěru.

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – vložený závod mimi - volný dvojboj se skladebními požadavky

LAVIČKA

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek (počítán do počtu prvků) (např. arabeska a výdrž)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků)

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být v pasáži)
2. obrat jednož min. 180° (počítán do počtu prvků)
3. rovnovážný prvek nebo prvek pohyblivosti (počítán do počtu prvků)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné) nebo dva různé akro prvky

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet prvků na kl a ak min. 5.

srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvky, 4,00 b. – 3 prvky,
6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

Závod „VETERANIÁDA“

Motto: Gymnastika patří k našemu životnímu stylu,
 k dobré pohodě, k posílení a udržení tělesné
 a psychické svěžesti a mládí

Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2013 v platném znění a tohoto rozpisu.

Kategorie B - všechny disciplíny pouze známka E z 10 bodů
bonifikace : za každý rok nad 26 let získá závodnice – závodník
 bonifikaci 0,1 bodu
přeskok - kůň (stůl) 120 cm, volný skok
bradla - 3 prvky, volná sestava
kladina – 120 cm, min. 6 prvků, volná sestava
prosná - prostor 12x12, volná sestava s hudbou, min 7 prvků

Kategorie A - požadavky viz příloha
úpravy pro tento závod + prosná s hudbou

Pro obě kategorie:

Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel viz příloha

Startují : účastnice a účastníci od dvaceti let na ženském náradí

Časový pořad : NEDELE - 4.6.2017

prezentace	do 14.00 hod
rozcvičení	cca od 15.00 hod (po skončení předchozího závodu)
zahájení závodu	cca 15.30

Úbor : dle vlastního výběru (trikot, legíny atd.)

X X X Závod je dvojbój dle vlastního výběru.

Pokud závodnice/závodník absolvuje čtyřboj, počítají se do výsledku 2 nejvyšší známky.

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Příloha - Veteraniáda kat. A 2017 - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 120 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

- | | | | |
|----|-------------------------------|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem | obdrží | 0,20 b. |
| | vzepření vzklopmo | obdrží | 0,50 b. |
| 2. | točový prvek vpřed nebo vzad | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |

srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází, akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem smožmo

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ NAD RÁMEC PRAVIDEL

PŘESKOK:

Hodnoty přeskoků

1. roznožka	0,80 b.
2. roznožka se zášvihem	1,30 b.
3. skrčka	1,00 b.
4. skrčka se zášvihem	1,50 b.

BRADLA:

Prvky A

výmyk na n.ž., výmyk na v.ž.,
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA:

Prvky A

▪ akrobatické prvky

- stoj na ruce (poloha libovolná), kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, náskok do vzporu dřepmo
závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny, stoj na ruce čelně a zánožka s půlobratem vlevo odrazem jednožal salto stranou prohnutě (arab), odrazem jednožal salto vpřed prohnutě (šprajcka)

▪ gymnastické prvky

- nůžky, skok prohnutě s obr. 180°
skok se skrčením přednožmo („kufř“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednožal o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)

pro mladší žákyně, mimi a veteraniádu navíc: přímý skok

PROSTNÁ:

Prvky A

▪ akrobatické prvky

- kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu), kotoul vzad do stoje na ruce, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

▪ gymnastické prvky

- nůžky, čertík s obr. 180°,
➤ skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°

pro mladší žákyně, mimi a veteraniádu navíc: váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)