

R O Z P I S

„ ZÁVOD gymnastických nadějí “ a

„Podzimní PŘEBOR Prahy ZS, VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st“

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična Ratibořická (z metra B Černý Most bus č. 223 na konečnou zastávku nebo č. 221 a 273 do zastávky Nádraží H. Počernice nebo Lukavecká)
3. Datum : **8.10.2017 /neděle/**
4. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
5. Přihlášky : **do 5.10.2017 prostřednictvím systému GIS, Závod nadějí lze doplnit emailem na sotola@gymfed.cz** : kategorie, jméno, příjmení, rok nar., trenér
6. Losování : VS - 6.10. 2017 tělocvična Ratibořická,
Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 8.10.2017 od 8.00 hod.
8. Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartu s sebou, Závod nadějí startovné 120,- Kč, VS 150,- Kč**
Na Závod nadějí mimopražské oddíly min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2017, ZP ženských složek platného od 1.1.2017 a tohoto rozpisu, prostná se závodí na páse
10. Startují : **Přebor Prahy : jednotlivkyně : ZS – žákyně nar. 2010 - 2008**
VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st – žákyně nar. 2010 a starší, které nemají splněn daný VS
Závod gymnastických nadějí: I. kategorie - žákyně nar. 2011 - 2014
II. kategorie - žákyně nar. 2010 – 2011

Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii !!!

družstva : (jedno z TJ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.

11. Disciplíny a obtížnost : ZS, VS1, VS2, VS3 – Závodní program, **Kategorie I. a II. viz příloha**
12. **Časový pořad : NEDĚLE - 8.10.2017 – bude upřesněn**

	ZS, VS1, VS2, VS3	závod nadějí kat. I. a II.
prezentace	8.00 - 8.30	do 11.30
rozcvičení	8.00 - 9.00	po skončení závodu VS
porada	8.50	
zahájení závodu	9.10	při dostatku rozhodčích závodí obě kategorie současně

13. Nominace rozhodčích pro Podzimní Přebor Prahy: hl. rozhodčí Lenka Šotolová

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Borovanská Z.	Hořká A	Kopecká Z.	Novotná J.
Augustová V.	Stejskalová P	Vojáčková Z.	Kopecká Z. ml.
Kuhnová Š. Slovan	Prát M.	Žižkov	Dundrová M. Kampa
Kudličková A... Ind.č.	Rejchrtová K.	Bohemians	Matušíková G. Slovan
Marek P. Žižkov II	Spitzerová K.	SHP	Zahradníčková J SHP
Svobodová S.. Hradčany	Pazderová L..	Kampa	Sýkorová B. GT Šest. Kollingerová M GT Šestaj.

Náhr.: Rudová M. SHP, Sýkorová M. GT Šestajovice, Spitzerová Š. SHP, Studená K. Kampa, Lagronová S. Slovan
Rozdělení rozhodčích na poradě po závodě VS vč. doplnění mimopražských rozhodčích

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722/ 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2017

PŘÍLOHA : „Závod gymnastických nadějí“

I. kategorie - Žákyně nar. 2011 - 2014 : a) dvojboj

lavička (široká) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady	-	1 bod
2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1 bod
4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy)	-	2 body
5. 4 kroky ve výponu - spojitě	-	1 bod
bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy (nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý)	-	0,5 bodu

prostná (pás) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 1 řada (projít 12 m)	-	1 bod
2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1 bod
4. kotoul vpřed a spojitě přímý skok	-	2 body
5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu bez dotyku rukou země)	-	1 bod
bonifikace: kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2 vt.)	-	0,5 bodu

b) vložené závody

(hodnocení dle času a délky)

skok z místa do dálky : odrazem snožmo skok na žíněnce - 2 pokusy

šplh na tyči : 4m na čas

II. kategorie - žákyně nar. 2010 - 2011 : čtýřboj

přeskok : bedna 60 ± 5 cm, můstek, duchny 40 cm (na kotoul lze vyrovnat do výše bedny)

- povoleny 2 skoky – do výsledku se počítá lepší známka
kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní - 6 bodů
výskok na bednu a plynule seskok - 5 bodů

bradlová žerď dosažná : (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice)

- hodnota základní sestavy varianta a: 6 bodů, varianta b: 5 bodů
výmyk odrazem - 3 body

varianta a:

- toč vzad - 1 bod
podmet - 2 body

varianta b:

- sešín vpřed do visu vzesmo - 1 bod
přešvih do svisu vzesmo roznožmo vzad (výdrž) - 0,5 bodu
přešvih do visu vzesmo a přes přednos (výdrž)
do stoje spatného - 0,5 bod

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

kladina 60 cm : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod
 2. gymnastický skok - 1 bod
 3. akro prvek - 1,5 bodu
 4. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1,5 bodu
 5. obrat (180°) ve výponu (na obou nohách) - 1 bod
- bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 1 bod
obrat (180°) ve výponu na jedné noze
(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách) - 0,5 bodu
váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu
(nahrazuje požadavek váha)

prostná (pás 12 m) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod
 2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod
 3. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1 bod
 4. kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2vt.) - 1 bod
 5. přemet stranou - 1 bod
 6. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod
- bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 1 bod
obrat jednož 360° - 1 bod
váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu
(nahrazuje požadavek váha)

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsanych či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků

Známka Emax pro obě kategorie je 10 bodů na všech nářadích.

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2017