

Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 21.4.2018

27. ročník

Jarního poháru Sokola Plzeň 1



ROZPIS

A/ Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
- Datum:** sobota 21.4.2018
- Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** do soboty 7.4.2018
přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy (možno připsat, jaké preferují náradí).
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS, ostatní e-mailem na sokolplzen1cos@seznam.cz
Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i přede dnem 7.4.2018, pokud dojde k naplnění kapacity závodu. Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

POZOR – Pokud přihlásíte rozhodčí včas, rozešleme informaci, kdo bude na jakém nářadí, abychom s ohledem na nový závodní program poskytli možnost se na dané nářadí připravit.

- 6. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 150,-Kč za závodnici
- 7. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.
- 8. Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|--|
| 8.30 | otevření tělocvičny |
| 9.00 – 9.30 | prezenze kategorií předškolačky, nejmladší žákyně a začínající žákyně |
| 9.00 – 10.00 | rozcvičení uvedených kategorií |
| 9.45 – 10.00 | porada trenérů a rozhodčích |
| 10.00 | nástup a zahájení závodu |
| 10.00 – 11.30 | závod kategorií předškolačky, nejml. žákyně a zač. žákyně již bez rozcvičení |
| 11.30 – 11.45 | prezenze kategorií VS 5-6 |
| 11.30 – 12.10 | rozcvičení kategorií VS 5-6 |
| 11.45 – 12.10 | porada trenérů a rozhodčích |
| 12.10 | nástup, vyhlášení výsledků předchozích kategorií a zahájení závodu VS 5-6 |
| 12.10 – 13.40 | závod kategorií VS 5-6 |
| 13.40 – 14.00 | prezenze kategorií VS 1-4 |
| 13.40 – 14.40 | rozcvičení kategorií VS 1-4 |
| 14.10 – 14.40 | porada trenérů a rozhodčích |
| 14.40 | nástup, vyhlášení výsledků kategorií VS 5-6 a zahájení závodu VS 1-4 bez rozcvičení během závodu |

Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic !

(V případě výrazně vyššího počtu závodnic v některé z kategorií může být daná kategorie pro účely vyhlášení výsledků rozdělena dle věku na podskupiny – rozhodne pořadatel)

B/ Technická ustanovení:

- 9. Předpis:**
- a) Závodí se podle pravidel FIG a nového závodního programu s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
U všech kategorií se jedná o dvojboj.
U všech kategorií jsou povoleny 2 skoky a do výsledku bude započtena vyšší známka.
- b) V kategoriích předškolačky a nejmladší žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný výkonnostní stupeň mladší žákyně a vyšší.
V kategorii začínající žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný jakýkoli výkonnostní stupeň. Tato kategorie je určena pro dívky, které začaly trénovat v roce 2017.
Ve všech těchto třech kategoriích jsou zakázány akrobatické prvky s letovou fází kromě kotoulu letmo a rondatu. V případě nedodržení tohoto zákazu, obdrží závodnice za každý takto předvedený prvek srážku 0,5 bodu.

10. Kategorie : **předškolačky** ročníky narození 2012 a mladší
nejmladší žákyně ročníky narození 2011 + 2010

Přeskok bedna 80 cm

výskok na bednu do dřepu a seskok	0,50 b.
roznožka	0,80 b.
roznožka se zášvihem	1,30 b.
skrčka	1,00 b.
skrčka se zášvihem	1,50 b.

jiný skok není povolen, v případě předvedení bude hodnocen nulou

Prostná pás 12 x 2 m
volná sestava s povinnými požadavky

1. 1 x využít celou délku pásu (min 10 m)	0,50 b.
2. gymnastický skok	0,50 b.
3. akrobatický prvek	0,50 b.
4. pirueta min 180°	0,50 b.

Hodnocení: známka D prostná – povinné požadavky	max	2,00 b.
známka E - provedení		10,00 b.

neuplatňují se srážky za umělecký projev
Platí zde doplňková tabulka prvků uvedená na konci tohoto rozpisu.

začínající žákyně ročníky narození 2009 - 2007

Přeskok bedna 80 cm

výskok na bednu do dřepu a seskok	0,50 b.
roznožka	0,80 b.
roznožka se zášvihem	1,30 b.
skrčka	1,00 b.
skrčka se zášvihem	1,50 b.

jiný skok není povolen, v případě předvedení bude hodnocen nulou

Kladina výška 100 cm, možnost přidání duchny pod kladinu i můstek
volná sestava s povinnými požadavky

1. náskok prvkem A	0,50 b.
2. gymnastický skok	0,50 b.
3. libovolná rovnovážná poloha ve stoji na jedné noze s výdrží 2 sec	0,50 b.
4. seskok prvkem A	0,50 b.

Hodnocení: známka D prostná – povinné požadavky	max	2,00 b.
známka E - provedení		10,00 b.

neuplatňují se srážky za umělecký projev
Platí zde doplňková tabulka prvků uvedená na konci tohoto rozpisu.

VS1 A/B:	ročníky narození 2007 a mladší
<u>bradla</u>	závodní program VS1 A/B
<u>kladina</u>	závodní program VS1 A/B
VS2 A:	ročníky narození 2008 a mladší
<u>přeskok</u>	závodní program VS2 A
<u>prostná</u>	závodní program VS2 A
VS3 A:	ročníky 2009 – 2006
<u>přeskok</u>	závodní program VS3 A – pouze druhý skok – rondat na můstek a přemet vzad
<u>prostná</u>	závodní program VS3 A
VS4 B:	ročníky 2009 - 2006
<u>bradla</u>	závodní program VS4 B
<u>prostná</u>	závodní program VS4 B
VS4 C:	ročníky narození 2009 - 2007
<u>přeskok</u>	závodní program VS4 C
<u>kladina</u>	závodní program VS4 C
VS5 B:	ročníky 2006 - 2004
<u>bradla</u>	závodní program VS5 B
<u>kladina</u>	závodní program VS5 B
VS5 C:	ročníky 2006 - 2004
<u>přeskok</u>	závodní program VS5 C
<u>prostná</u>	závodní program VS5 C

VS6 B:	ročníky 2003 a starší
<u>bradla</u>	závodní program VS6 B
<u>kladina</u>	závodní program VS6 B
VS6 C:	ročníky 2003 a starší
<u>přeskok</u>	závodní program VS6 C
<u>prostná</u>	závodní program VS6 C

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A
pro kategorie předškolačky, nejmladší žákyně a začínající žákyně

BRADLA:

výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu

KLADINA:

kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufi“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)
náskok do vzporu dřepmo
závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ:

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna
nůžky, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufi“), kufi s obr. 180°