

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 13.10.2018

40. ročník závodu

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

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

odpoledne

**34. ročník „ VETERANIÁDY „
závodu nad 20 let (na ženském náradí)**

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

spojení : z metra B Černý most bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická
nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice

Přihlášky : do 8.10.2018, prostřednictvím systému GIS
dotazy E-mail sotolova.lenka.gym@gmail.com,
tel. 722 763 543

**Možnost přespání z pátku na sobotu a na neděli v blízké sportovní hale
ve vlastních spacích pytlích - poplatek 50,- Kč**

**Startovné na závod o PUTOVNÍ VÁZU a vložený závod mimi:
150,- 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 13.10.2018 od 8.15 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS neevidovaný oddíl prostřednictvím emailu: sotolova.lenka.gym@gmail.com
– do 8.10.2018,
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 2010 a mladší (pokud nemají splněný VS)
mladší žákyně - roč. nar. 2009 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2006 – 2008
juniorky a ženy (jedna kat.) - roč. nar. 2006 a starší
6. Losování: do 12.10.2018 ve večerních hodinách
7. **Časový pořad : SOBOTA - 13.10.2018**
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. prvek blízky žerdí
3. přechod z nižší na vyšší žerd'
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 vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

pružinový pás 17 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. | prvek blízky žerdi | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem) | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |

neutrální srážka na bradlech: 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

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 různý od bodu 3

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 ZP 2018. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

měkká bedna našíř 90 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 VS0)
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 VS0 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 (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

PROSTNÁ

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

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných lze plnit i kotouly

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou. 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 ZP 2018. 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. obrát jednonož 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 ZP 2018. 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 2017 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
prostná – pružinový pás 17m, volná sestava s hudbou,
min 7 prvků

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

Pro obě kategorie:

Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel ZP 2018 + přímý skok na kladině pro
kat. B

Startují : účastnice a účastníci od dvaceti let na ženském nářadí

Časový pořad : SOBOTA - 13.10.2018

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 dvojboj 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 - 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. | prvek blízky žerdi | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerd' | | |
| 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 ZP 2018

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

kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul
vzad přes rameno

gymnastické prvky

nůžkový skok, skok prohnutě s obr. 180°
skok se skrčením přednožmo („kufr“),
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:

Prvky A

akrobatické prvky

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

gymnastické prvky

nůžkový skok, čertík s obr. 180°,
skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°