

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 384

Fax: 257 007 384

E-mail: psyrovy@sokol.eu

ROZPIS

**OBLASTNÍHO PŘEBORU
ČOS**

VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽÁKYŇ

— ČECHY —



TJ SOKOL PLZEŇ 1
20. 10. 2018

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG TJ Sokol Domažlice ve spolupráci s TJ Sokol Plzeň 1 a KSK SG Plzeňského kraje	
2. Datum	sobota 20. 10. 2018	
3. Místo	TJ Sokol Plzeň 1 Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň	
4. Činovníci závodu	Ředitel a hlasatel	Jana Gibfriedová
	Jednatel	Petra Šrámková
	Hlasatel	Jana Gibfriedová
	Hospodář	Jiřina Koptíková, Martina Velíšková
	Technická četa	oddíl SG TJ Sokol Domažlice a TJ Sokol Plzeň 1
	Počtářská komise	Petra Šrámková, Lenka Schirová (Martina Soudková)
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775 196 601
	Zdravotní dozor	MUDr. Lucie Hirmerová
5. Přihlášky	Do soboty 13. 10. 2018 přes GIS . Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu: sgkrajplzen@centrum.cz (tel. Petra Šrámková: 775 938 716).	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 17. 10. 2018 a zveřejněno nejpozději 18. 10. 2018 na stránkách ČGF.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Všechny oddíly na vlastní náklady. V prostorách tělocvičny bude zajištěno občerstvení.	
9. Ubytování	Zajišťuje TJ Sokol Plzeň 1, v prostorách tělocvičny ve vlastním spacím pytlí na žíněnkách (80 Kč/osoba/noc), nebo na ubytovně v prostorách tělocvičny na postelích ve vlastním spacím pytlí (120 Kč/osoba/noc), nebo s ložním prádlem (200 Kč/osoba/noc).	
10. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
11. Nominace rozhodčích	Martina Vytisková (TJ Sokol Domažlice) Hana Jíchová (TJ Sokol Příbram) Simona Linková (TJ Sokol Chrudim) Soňa Staňková (TJ Sokol Hradec Králové)	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí. V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii. Rozhodčí jsou povinny rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

12. Startují	Mladší žákyně I	družstva 3 + 1 a jednotlivkyně ročník narození 2009 – 2011 (7 – 9 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň
	Mladší žákyně II	družstva 3 + 1 a jednotlivkyně ročník narození 2009 – 2011 (7 – 9 let) start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1 končí v oblastech
	Starší žákyně	jednotlivkyně ročník narození 2006 – 2008 (10 – 12 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň
	juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze	
13. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 (http://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v15.pdf), včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorie žákýň platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu.	
14. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně I	viz rozpis
	Mladší žákyně II	viz rozpis obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná
	Starší žákyně	viz rozpis
15. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2018. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 250,- Kč za závodnici.	
16. Časový pořad	8:30 – 9:45	prezenze a volné rozcvičení starších žákýň
	9:00	porada trenérů a rozhodčích
	9:50 – 12:15	závod starších žákýň
	12:20	porada trenérů a rozhodčích
	12:30 – 13:15	volné rozcvičení mladších žákýň I
	13:15	vyhlášení výsledků starších žákýň
	13:30 – 15:30	závod mladších žákýň I
	15:20	porada trenérů a rozhodčích
	15:30 – 16:15	volné rozcvičení mladších žákýň II
	16:15	vyhlášení výsledků mladších žákýň I
	16:30 – 18:00	závod mladších žákýň II
	18:15	vyhlášení výsledků mladších žákýň II
	Časový pořad může být upraven dle počtu přihlášených závodnic. V tomto případě bude zaslán zúčastněným jednotám emailem. Prezenze závodnic kategorie mladších žákýň „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.	

Eliška Pospíšilová
členka komise SG OS ČOS
hlavní rozhodčí

Mladší žákyně I - volný čtyřboj se skladebními požadavky
na přebor ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR

PŘESKOK přeskokový stůl, výška 110 cm

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

BRADLA volná sestava se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepření vzklopno 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem → bez srážky)
4. zákmih nad 45° (celé tělo nad 45°, při zákmihu roznožmo nutné spojit nohy)

Na bradlech musí závodnice předvést min. 5 prvků.

Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto :

při předvedení 4 prvků	srážka 2,00 body
při předvedení 3 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 2 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 1 prvku	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky následovně:

při předvedení 7+ prvků	bez neutrální srážky
při předvedení 6 prvků	srážka 2,00 body
při předvedení 5 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 4 prvků	srážka 5,00 bodů
při předvedení 3 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 2 prvků	srážka 7,00 bodů
při předvedení 1 prvku	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky
hudba možná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází *)
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází*)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě.

Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 akrobatických prvků – z nichž alespoň 1 musí být s letovou fází (např.: hvězda + blecha, přemet vpřed + rondat, atd.). Do akrobatické řady nelze použít kotouly a stoje na rukou.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

**Mladší žákyně II - volný čtyřboj se skladebními požadavky
bez 30 s rozcvičení před závodem**

PŘESKOK Bedna na šíř, výška cca 80 cm, žíněnky v úrovni bedny, povolen jeden můstek

Povinný skok D=2,00 b. Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech.
Povoleny 2 přeskoky.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. výmyk tahem
2. zákmiň min. vodorovně - ramena, boky, špičky v jedné přímce
3. toč vpřed, nebo vzad
4. podmet

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek předvedený na kladině
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky
bez hudby, pás 12-17 m

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků
2. akrobatický prvek vpřed/stranou *)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

*) Poznámka: skladební požadavek č. 2 musí být předveden v akrobatické řadě.
Nad rámec pravidel FIG se za akro řadu považuje spojení min. 2 akrobatických prvků - z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou.

Starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň

PŘESKOK přeskokový stůl, výška 110 - 125 cm (nutné uvést do přihlášky)

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

BRADLA volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepržení vzklopno
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší
4. stoj na rukou

Na bradlech musí závodnice předvést min. 7 prvků.

Méně než 7 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto :

při předvedení 7+ prvků	bez neutrální srážky
při předvedení 6 prvků	srážka 2,00 body
při předvedení 5 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 4 prvků	srážka 5,00 bodů
při předvedení 3 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 2 prvků	srážka 7,00 bodů
při předvedení 1 prvku	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)
2. obrat ze skupiny 3 pravidel FIG
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

hudba povinná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360° (FIG)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází *)
4. salto vpřed/stranou *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. 2, max 4). Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto odrazem snožmo.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.

Starší žákyně – bonifikace nad rámec pravidel FIG
(viz strana 15 ZP - kategorie VS5 B, VS6 B)

BRADLA	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
0,20 b.	B (obrat) + B (obrat, nebo let) B (obrat) + C
0,30 b.	C (obrat) + B (let, nebo závěr) C (obrat) + C
0,40 b.	B/C + D (let)
	vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.
	*) pořadí prvků ve vazbách FIG i nad rámec pravidel musí být zachováno

KLADINA	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
0,20 b.	B + B (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr
0,30 b.	A/B + C (s letovou fází) B + B + B akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
0,30 + 0,10 b.	B + B + C akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
	akrobatické vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.
	gym. a mix. vazby (včetně SB) dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,20 b.

PROSTNÁ	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
	přímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
0,20 b.	B + A
0,30 b.	A/B + C
	nepřímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
0,20 b.	A/B + C A + A + B
0,30 b.	A + A + C
	vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.

**DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ
NAD RÁMEC PRAVIDEL FIG**

PŘESKOK	hodnoty přeskoků	
	roznožka	0,80 b.
	roznožka se zášvihem	1,30 b.
	skrčka	1,00 b.
	skrčka se zášvihem	1,50 b.

BRADLA	prvky A
	výmyk na nižší žerdi
	výmyk na vyšší žerdi
	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 náskok do vzporu dřepmo
akro prvky – závěry:	rondat odrazem z rukou na konci kladiny přemet vpřed stoj na rukou čelně a zánožka s půlobratem vlevo odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab) odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)
gymnastické prvky:	nůžky skok prohnutě s obr. 180° skok se skrčením přednožmo („kufř“) obrat jednož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy (roznožení min. 135°)

PROSTNÁ	prvky A
akrobatické prvky:	kotoul vpřed kotoul vzad stoj kotoul (bez obratu) kotoul vzad do stoje na rukou přemet stranou přemet vpřed zvolna přemet vzad zvolna
gymnastické prvky:	nůžky čertík s obr. 180° skok se skrčením přednožmo skok se skrčením s obr. 180°