

**TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL PRAHA VRŠOVICE**

**ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**ROZPIS**

**XXV. ROČNÍKU**  
**MEMORIÁLU VÍTA SOMOLÍKA**

**VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKŮ**



**SOBOTA 19. 10. 2019**

## A/ Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel: oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 111/2, Praha 10
- Datum: Sobota **19. 10. 2019**
- Činovníci: ředitel závodu: Pavla Syrová  
jednatel: Petr Syrový  
vedoucí technické čety: Michal Vopelka  
vedoucí nástupu: Radim Ullmann  
počtářské komise: Jan Chrudimský  
lékař: Jindřich Křepelka  
hlavní rozhodčí: Jan Řádek
- Přihlášky: Uzávěrka 15. 10. 2019, **nejlépe prostřednictvím GIS** a dále příjemce – Petr Syrový, OSG  
T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, 101 20 Praha 10 lépe mail: [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu)  
a [janchrudimsky@seznam.cz](mailto:janchrudimsky@seznam.cz). V přihlášce uveďte: Jméno a příjmení závodníka, datum narození, kategorii, jméno trenéra, TJ či klubu, ze vzdálenějších míst požadavek na ubytování.
- Losování: Bude provedeno ve středu 16. 10. 2019 ve 20,00 hod. v kanceláři OSG.
- Prezence: V den závodu **od 9,00 do 9,30 hod.** v tělocvičně.

## B/ Technická ustanovení:

- Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a podle platných pravidel FIG.
- Startují: Žáci nar. 2009 – 2013 kategorie začátečníků  
2008 – 2011 kategorie mladší žáci  
**Upozornění:** Žáci, bez ohledu na datum narození, kteří se zúčastnili mistrovství ČR mladších žáků, nemohou startovat v kategorii začátečníků. Mohou startovat v kategorii mladší žáci.
- Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka a úhrada startovného ve výši **200,- Kč**/závodník při prezenci.
- Finálový závod: "**Hrazda Víta Somolíka**" (dle kategorie mladších žáků)  
Předpis: Dle platného ZP ČGF mladší žáci, postupuje celkem 8 závodníků  
s nejvyšší známkou ve cvičení na hrazdě.
- Úbor: Závodníci – trenérky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky, ponožky

trenéři – sportovní oblečení, rozhodčí podle předpisu.

12. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích.

13. Časový pořad: **sobota 19. října 2019**

8.55 hod	otevřen vstup do sokolovny
9.00 – 9.30 hod	prezence v tělocvičně
9.00 – 10.15 hod	trénink
9.45 hod	porada trenérů a rozhodčích
10.30 hod	zahájení závodu začátečníků
11.50 hod	zahájení závodu mladších žáků
12.50 hod	finále Memoriálu V. Somolíka
13.30 hod	vyhlášení výsledků

14. Nominace rozhodčích:

Každý zúčastněný oddíl nebo klub zajistí pokud možno alespoň 1 rozhodčího III. třídy. Na potřebný počet rozhodčích doplní pořadající oddíl. Jména rozhodčích uveďte, prosíme, v přihlášce.

15. Závodníci bojují o vítězství v Memoriálu V. Somolíka v kategorii začínající žáci, mladší žáci ve více-boji a 8 z kategorie mladší žáci s nejvyšší známkou dosaženou na hrazdě ve finálové soutěži Hrazda Víta Somolíka.

#### **Zvláštní upozornění:**

1. Vzhledem k předpokládané účasti závodníků ze vzdálenějších míst, je možnost ubytování v malé tělocvičně T. J. za 100,- Kč za osobu a noc z pátku na sobotu. Karimatku a spací pytel s sebou. **Počet ubytovaných nutno uvést v přihlášce včetně času předpokládaného příjezdu!**
2. Časový program může být pořadatelem upraven podle počtu přihlášených závodníků.

Pavla Syrová  
ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový  
předseda OSG



Městská  
část  
Praha 10

## **Kategorie začátečníků**

### Akrobacie: **Na pásu 12 - 15 m**

Základní postavení: stoj spatný, připažit

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Výpon – upažit  | 0,5 b |
| 2. Kotoul vpřed do dřepu – předpažit   | 1,0 b |
| 3. Pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka) 2 s   | 2,0 b |
| 4. Pádem vpřed široký sed roznožný – vzpažit – předklon (placka)   | 2,0 b |
| 5. Vzpřím – upažit, snožit, vzpažit, hmitem předklonmo<br>kotoul vzad do vzporu dřepmo                         | 2,0 b |
| 6. Vztyk, stoj spojný – vzpažit  | 0,5 b |
| 7. Přednožením pravé (levé) přemet stranou do stoje<br>Rozkročného – upažit, přinožením stoj spatný – připažit | 2,0 b |

### Kruhy: **Ve výši 2,40 metru**

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Ze svisu shyb – výdrž 2 s                   | 2,5 b |
| 2. Zvolna svis, přednos – výdrž 2 s            | 2,5 b |
| 3. Zákmih, předkmihem svis vznesmo             | 2,5 b |
| 4. Přednosem (naznačit) sešin do svisu, seskok | 2,5 b |

### Přeskok: **Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek**

z rozběhu výskok do vzporu dřepmo – výskok – doskok do stoje na zemi.  
Skáčou se 2 skoky, lépe hodnocený se počítá.

10,0 b

### Hrazda: **Hrazda po čelo (možno použít podložku)**

Ze shybu stojmo nadhmatem:

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Odrazem jednož nebo snožmo výmyk do vzporu    | 2,0 b |
| 2. Přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízdm | 2,0 b |
| 3. Obrat o 180° ve vzporu jízdm                  | 2,0 b |
| 4. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad do vzporu  | 2,0 b |
| 5. Sešin vpřed do svisu stojmo, stoj, připažit   | 2,0 b |

## Kategorie mladší žáci

### Akrobacie: **Na pásu 12 - 15 m**

Volné cvičení, 6 prvků á 0,5 bodu, povinné zařazení těchto prvků:

- |  |        |
|--|--------|
| 1. 2 přemety stranou spojitě nebo obtížnější akrobatické tvary | 0,5 b  |
| 2. Cvik uvolněnosti  | 0,5 b  |
| 3. Rovnovážný stoj, postoj nebo poloha                         | 0,5 b  |
| 4. Minimálně 2x projít pásem                                   | 0,5 b  |
| Provedení – hodnotí se dle pravidel SG                         | 10,0 b |

### Kruhy: **Ve výši 2,40 metru**

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Ze svisu přednožit povýš – zákmih – předkmih – zákmih | 1,5 b |
| 2. Předkmihem svis vzesmo – svis střemhlav – výdrž 2 s   | 2,0 b |
| 3. Svis vzesmo – zvolna svis vzadu – naznačit            | 1,5 b |
| 4. Svis vzesmo – podmetmo kmih                           | 1,5 b |
| 5. Zákmih – předkmih – zákmih                            | 1,0 b |
| 6. Předkmihem překot vzad roznožmo                       | 2,5 b |

### Přeskok: **Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek**

- |   |        |
|---|--------|
| Z rozběhu kotoul letmo do dřepu – výskok – doskok | 9,5 b  |
| Přemet  | 10,0 b |
- Skáčou se 2 skoky, lépe oceněný se počítá.

### Hrazda: **Hrazda po čelo (možno použít podložku)**

Ze shybu stojmo nadhmatem:

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Odrazem jednonož nebo snožmo výmyk do vzporu                               | 2,0 b |
| 2. Přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízdmu, přehmat souruč do podhmatu | 1,0 b |
| 3. Toč jízdmu vpřed   | 2,0 b |
| 4. Přehmat souruč do nadhmatu, přešvih únožmo pravou (levou) vzad do vzporu   | 1,0 b |
| 5. Toč vzad   | 2,0 b |
| 6. Podmet   | 2,0 b |