

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 29. 1. 2017

„ MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině

Kategorie I. roč. nar. 2009 - 2005, Kategorie II. roč. nar. 2005 a starší

„ MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných

Kategorie I. roč. nar. 2009 - 2005, Kategorie II. roč. nar. 2005 a starší

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

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 221, 273

Přihlášky : prostřednictvím systému GIS,
dotazy E-mail lenka.sotolova@volny.cz , tel. 722 763 543

**Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích
pytlích – nutno předem domluvit - poplatek 50,- Kč**

Startovné : 60,- Kč za jednu závodnici

Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitel závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Stanislav MUHR
hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 29.1.2017 od 9.30 hod.
3. Podmínka účasti : přihláška prostřednictvím GIS – do 25.1.2017
Pokud oddíl není členem ČGF lze email Lenka.Sotolova@volny.cz
do 23.1.2017

každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-8 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 200 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG a tohoto rozpisu.
Kategorie I. závodnice roč. nar. 2009 - 2005 - **požadavky viz příloha**
Kategorie II. závodnice roč. nar. 2005 a starší – **obtížnost juniorky B s úpravou viz příloha**
5. Startují : závodnice - roč. nar. 2009 a starší ve dvou kategoriích, roč. nar. 2005 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. Kat.

6. Časový pořad : NEDĚLE – 29. 1. 2017

prezentace	9.30 - 10.15
rozcvičení	9.30 - 10.50
porada	10.30
zahájení závodu	11.00

finálové závody ihned po skončení kvalifikace
kladina - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu
prostná - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu

7. Úbor : dle pravidel
8. Ceny : finálové závody - 1.-3. místo - diplom a cena,
ostatní finalistky - drobné upomínkové ceny
9. Hodnocení finálových závodů : **platí známka z finále**

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Memoriál J. Mládka a J. Šafáře

Kategorie I. roč. nar. 2009 – 2005

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé a provedené na kladině

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° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem, samostatné salto vpřed (pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady)

Doplnění nad rámec pravidel u obou nářadí

Neutrální srážka : 0,00 b. – 7 a více prvků, 2,00 b. – 6 prvků, 3,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 5,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

Platí doplňková tabulka prvků – prvky A

KLADINA:

akrobatické prvky- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny, stoj na ruce čelně a zánožka s půlobratem vlevo, odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab), odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

gymnastické prvky- čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufr“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°, váha únožmo/zánožmo

náskok – výskok do vzporu dřepmo

PROSTNÁ:

akrobatické prvky-kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu), kotoul vzad do stoje na ruce, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

gymnastické prvky-nůžky, čertík, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo bez i s obr. 180°

Kategorie II. roč. nar. 2005 a starší

Znamka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru + vazby

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

- 1 - spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
- 2 - obrat (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- 3 - akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
- 4 - akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) 0,20 b.
 - mimo závěr
- **A/B + C** (s letovou fází) 0,30 b.
 - mimo závěr
- **B + B + B** (všechny s letovou fází) 0,30 b.
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **B + B + C** (všechny s letovou fází) . . 0,30 b.+ 0,10b. (SB)
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **akrobatické vazby dle pravidel** **hodnota vazby** + **0,50 b.**
- **gym a mix. vazby dle pravidel** **hodnota vazby** + **0,20 b.**

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky s hudbou

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

- 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 - viz Pravidla FIG
- 2 - akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojně salto
- 3 - dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
- 4 - salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **B + A** 0,20 b.
- **A/B + C** 0,30 b.

Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **A/B + C** 0,20 b.
- **A + A + B** 0,20 b.
- **A + A + C** 0,30 b.
- **vazby dle pravidel** **hodnota vazby** + **0,50 b.**

Poznámka: *Akrobatické prvky s letovou fází bez dohmatu rukou (salta).

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada je i samostatné salto vpřed (pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady)