

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 PŘEBORU ČOS

VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽENSKÝCH SLOŽEK

2018



SOKOLOVNA TJ SOKOL ŽIŽKOV II NA BALKÁNĚ

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG TJ Sokol Kampa	
2. Datum	neděle 11. 11. 2018	
3. Místo	Sokolovna TJ Sokol Žižkov II Na Balkáně 812 130 00 Praha 3	
4. Činovníci závodu	Ředitel	Zuzana Mazurovová
	Jednatel	Jana Novotná
	Hlasatel	Kateřina Machů
	Hospodář	Eliška Pospíšilová
	Technická četa	oddíl SG TJ Sokol Kampa
	Počtářská komise	Lenka Štolová
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775196601
5. Přihlášky	Do neděle 4. 11. 2018 prostřednictvím systému GIS. Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu jednatele: sokol.kampa@centrum.cz , tel. Jana Novotná: 606 313 515. Pro kategorii starších zákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu (110 - 125 cm).	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 7. 11. 2018 a zveřejněno nejpozději 8. 11. 2018 na stránkách ČGF.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
9. Ubytování	Objednávky na e-mail: sokol.kampa@centrum.cz (Jana Novotná) Možnosti: Ve vlastním spacím pytli v tělocvičně á 85 Kč/dítě, 100 Kč/dospělý. Na ubytovně á 155 Kč/osoba (max. 17 osob).	
10. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
11. Nominace rozhodčích	Hana Jíchová (Příbram) Simona Linková (Chrudim) Miroslava Stupková (Domažlice) Eliška Chmelová (Kampa) Daniel Marchlík (Moravská Ostrava 1) Veronika Blašková (Brno I) Simona Benešová (Moravský Krumlov) Miroslava Dudová (Moravská Ostrava I)	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat jednu kvalifikovanou rozhodčí (kromě rozhodčí nominované). V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci . Při neúčasti vlastní rozhodčí hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na kategorii.	
	Rozhodčí jsou povinny rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	
	Omluvy nominovaných rozhodčích zasílejte na e-mail hlavní rozhodčí: elis.pospisil@gmail.com a v kopii na e-mail: sokol.kampa@centrum.cz	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

12. Startují	Mladší žákyně	družstva 3 + 1 a jednotlivkyň ročník narození 2009 – 2011 (7 – 9 let) 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka). Oddíly mohou ze svých postupujících jednotlivkyň sestavit družstvo.
	Starší žákyně	jednotlivkyň ročník narození 2006 – 2008 (10 – 12 let) 40 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka).
	Juniorky	ročník narození 2003 – 2005
	Ženy	ročník narození 2002 a starší
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 žákyně platí doplňková tabulka prvků.	
14. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně	viz rozpis
	Starší žákyně	viz rozpis
	Juniorky, ženy	viz kategorie VS5 B a VS6 B – strana 15 ZP zde neplatí omezení obtížnosti prvků ze ZP resp. pro kategorii juniorek povolena max. hodnota 0,50 b. (prvky E – dle FIG), pro kategorii žen bez omezení
15. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři. Mladší žákyně účast v kvalifikaci. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2018. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 300,- Kč za závodnici. Juniorky a ženy, které nejsou členkami ČOS, předloží registrační průkaz ČGF se všemi náležitostmi.	
16. Časový pořad	8:00 – 15:15	postupná prezenze všech kategorií
	8:00 – 9:15	rozcvičení mladších žákyně
	9:00	porada trenérů a rozhodčích
	9:25	nástup a zahájení Přeboru ČOS
	9:30 – 11:15	závod mladších žákyně (I. sled)
	11:20	porada trenérů a rozhodčích
	11:15 – 12:05	organizované rozcvičení II. sledu, vyhlášení výsledků MŽ
	12:15 – 15:00	závod starších žákyně (II. sled)
	15:30 – 16:10	organizované rozcvičení III. sledu
	16:15 – 18:15	závod juniorek a žen (III. sled)
	18:30	vyhlášení výsledků II. a III. sledu
	18:45	ukončení přeboru ČOS
Změna časového programu je vyhrazena pořadatelem.		

Eliška Pospíšilová v. r.
členka komise SG OS ČOS

Zuzana Mazurovová v. r.
ředitelka závodu

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, přemýk 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.

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°