

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 26. 1. 2020

„ MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině

Kategorie II. roč. nar. 2012 - 2008, Kategorie III. roč. nar. 2008 a starší

„ MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných

Kategorie II. roč. nar. 2012 - 2008, Kategorie III. roč. nar. 2008 a starší

Závodí se na podlaze SPIETH 12x12 m

Vložený dvojboj kladina- prostná

Kategorie I. roč. nar. 2013 – 2011

omezení: vložený závod není určen pro závodnice VS2 a účastnice MČR VS1

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

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 224 do stanice Ratibořická

Přihlášky : prostřednictvím systému GIS do 21.1.2020,
dotazy E-mail sotolova.lenka.gym@gmail.com
tel. 722 763 543

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě
nevidované závodnice zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

Možnost přespání ze soboty na neděli v nedaleké tělocvičně ve vlastních
spacích pytlích – nutno předem domluvit - poplatek 50,- Kč
Požadavek stačí zaškrtnout v přihlášce GIS

Startovné : 150,- Kč za jednu závodnici

Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 26.1.2020 od 9.00 hod.
3. Podmínka účasti : přihláška prostřednictvím GIS – do 21.1.2020
Pokud oddíl není členem ČGF lze email
sotolova.lenka.gym@gmail.com do 20.1.2020

každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-6 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě nevidované závodnice zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG a tohoto rozpisu.
Kategorie I. závodnice roč. nar. 2013 - 2011 - **požadavky viz příloha**
Kategorie II. závodnice roč. nar. 2012 - 2008 - **požadavky viz příloha**
Kategorie III. závodnice roč. nar. 2008 a starší – **obtížnost VS5 B**
5. Startují : závodnice - roč. nar. 2013 a starší ve třech kategoriích,
roč. nar. 2008 může startovat dle výběru v kat. II. nebo III. kat.,
roč. nar. 2012-2011 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. kat.
závod kat I. není určen pro závodnice VS2 a účastnice MČR VS1
6. **Časový pořad : NEDĚLE – 26. 1. 2020**
prezentace 9.00 - 10.00
rozsvícení 9.00 - 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

(v případě menšího počtu závodnic bude počet závodnic postupujících do finále určen na poradě před kvalifikací)

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. 2013 – 2011 - vložený závod dvojboj

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků (3 gym, 3 akro, 2 libovolné) vč. závěru. Min. 6 prvků (3 gym, 3 akro) vč. závěru

KLADINA – 100 cm

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 přednožením 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 požadavky 1-4 provedené na kladině

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, bez hudby, pás ca 12m

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 projitím stojem
4. akrobatický prvek vzad s projitím stojem

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem (bez salta) nebo samostatné salto vpřed (pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady, v případě nesaltových může být každý akrobatický prvek použit pouze jednou)
UPOZORNĚNÍ na časté chyby: akrobatické prvky s doskokem na jednu nebo obě nohy jsou na akrobacii považovány za prvky **stejně** (např. blecha = flik, přemet vpřed na jednu = přemet vpřed na obě), stoj kotoul je **JEDEN** prvek

Doplnění nad rámec pravidel u obou nářadí

Neutrální srážka : 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 7,00 b. – 2 prvky, 9,00 b. – 1 prvek

Platí doplňková tabulka prvků – prvky A (viz ZP)

KLADINA:

akrobatické prvky- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno,

závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny, 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 o 180° přednožením do zanožení nebo naopak, obrat jednož o 180°, váha únožmo/zánožmo min. 135°

náskok – výskok do vzporu dřepmo

PROSTNÁ:

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

Kategorie II. roč. nar. 2012 – 2008

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků (3 gym, 3 akro, 2 libovolné) vč. závěru. Min. 6 prvků (3 gym, 3 akro) vč. závěru

KLADINA - volná sestava se skladebními 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 požadavky 1-4 provedené na kladině

PROSTNÁ – prostor 12x12 m, hudba povinná

volná sestava se skladebními 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. saltový prvek
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s letovou fází (bez salta) nebo samostatné salto vpřed (pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady, v případě nesaltových může být každý akrobatický prvek použit pouze jednou)

Neplatí doplňková tabulka prvků, Doplnění nad rámec pravidel u obou nářadí

Neutrální srážka : 0,00 b. – 6 a více prvků, 2,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 6,00 b. – 3 prvky, 7,00 b. – 2 prvky, 9,00 b. – 1 prvek

Kategorie III. roč. nar. 2008 a starší - ZP VS5B

Známka 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) mimo závěr 0,20 b.
- **A/B + C** (s letovou fází) mimo závěr 0,30 b.
- **B + B + B** (všechny s letovou fází) 0,30 b.
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **B + B + C** (akro, všechny s letovou fází) hodnota vazby + 0,30 b.
- **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, prostor 12x12 m

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
2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojné 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.