

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 10.10.2020

42. ročník závodu

**o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic
- závod družstev**

(juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně) a závod jednotlivkyň
a vložený závod jednotlivkyň mimi – lavička, prostná

Závod může být zrušen na základě vyhlášení vlády.

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

spojení : z metra B Černý most bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická
nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice

Přihlášky : **do 3.10.2020, prostřednictvím systému GIS**
dotazy E-mail sotolova.lenka.gym@gmail.com,
tel. 722 763 543

Hudby prostřednictvím systému GIS, pouze nereg. oddíly lze
označené kategorie_příjmení_jméno_oddíl zaslat na email:
sotolova.lenka.gym@gmail.com !!!

**Možnost přespání z pátku na sobotu a na neděli v blízké sportovní hale
ve vlastních spacích pytlích - poplatek 50,- Kč**

Prostná na pružinovém páse Diony 17m

**Startovné na závod o PUTOVNÍ VÁZU a vložený závod mimi:
200,- Kč za jednu závodnici**

Závod o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci :

| | |
|------------------------|----------------|
| ředitelka závodu | Lenka BAREŠOVÁ |
| jednatelka závodu | Zdena KOPECKÁ |
| hl. rozhodčí | Lenka ŠOTOLOVÁ |
| počtářská komise | Michal ŠOTOLA |
| technická četa a hudba | Tomáš WARAUS |
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 10.10.2020 dle rozpisu sledů.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS neevidovaný oddíl prostřednictvím emailu: sotolova.lenka.gym@gmail.com
– do 3.10.2020,
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-8 závodnic– neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

Při vstupu do tělocvičny je nutné mít roušku, bude změřena teplota a provedena desinfekce rukou. Vstup po sledech. Vstup rodičů není povolen.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2017 v platném znění, a tohoto rozpisu.
mladší žákyně , starší žákyně , juniorky a ženy , mimi - požadavky viz příloha
5. Startují :

| | |
|------------------------------|---|
| mimi | - roč nar 2012 a mladší (pokud nemají splněný VS0) |
| mladší žákyně | - roč. nar. 2011 a mladší |
| starší žákyně | - roč. nar. 2008 – 20010 |
| juniorky a ženy (jedna kat.) | - roč. nar. 2008 a starší |
6. Losování: bude provedeno dle covidových možností - 5.10.2020
7. **Časový pořad : SOBOTA - 10.10.2020**
Bude zveřejněn po losování
8. Úbor : žákyně – trikot dle pravidel,
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky

Příloha – juniorky a ženy - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 125 cm

1/ volný přeskok

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

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. vzepření vzklopmo
2. prvek blízky žerdí
3. přechod z nižší na vyšší žerd'
4. stoj na rukou

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

čas: max. 1:30 min. (90vt)

Skladební požadavky:

1. spojení 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 ze sk. 3 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

pružinový pás 17 m, čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný

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 vzad s letovou fází
4. salto vpřed/stranou

akrobatická řada musí obsahovat salto, ale může obsahovat pouze samostatné salto odrazem smožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Počet a typ prvků na všech nářadích dle pravidel FIG

Příloha – starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

žákyně: přeskokový stůl 110 cm

1/ volný přeskok

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

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

- | | | | |
|----|---|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem | Obdrží | 0,20 b. |
| | vzepření vzklopmo | Obdrží | 0,50 b. |
| 2. | prvek blízky žerdi | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem) | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |

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

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz FIG)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází. akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem snožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

měkká bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek možnosti:

1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech – 3 body

2/ z rozběhu odrazem snožmo z můstku, výskok do dřepu na bednu a spojitě přímý skok

- 1 bod

Povoleny 2 skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 3 prvky (nemusí být prvky obtížnosti, lze např. sestava VS0)
2. prvek A
3. prvek A
4. prvek A

srážka na bradlech: 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

(např. sestava VS0 neobdrží srážku za krátkou sestavu a její hodnota D= 1,1b. sestava VS1 D=2,3b. (nesráží se za prázdný kmih))

KLADINA výška 100 cm

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)
2. obrat 180° jednož (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba dobrovolná bez srážek za umělecký projev

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných lze plnit i kotouly

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou. Akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem snožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – vložený závod mimi - volný dvojboj se skladebními požadavky

LAVIČKA

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek (počítán do počtu prvků, bez HO) (např. arabeska s výdrží)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků, bez HO)

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být v pasáži)
2. obrát jednonož min. 180° (počítán do počtu prvků)
3. rovnovážný prvek nebo prvek pohyblivosti (počítán do počtu prvků)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné) nebo dva různé akro prvky (nemusí být ve vazbě)

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. Počet prvků na kl a ak min. 5.

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

BEZ požadavku na počet řad.

Rovnovážný prvek – pro uznání nutná výdrž 2s.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ NAD RÁMEC PRAVIDEL

PŘESKOK:

Hodnoty přeskoků

| | |
|-------------------------------|---------|
| 1. roznožka. | 0,80 b. |
| 2. roznožka se zášvihem. | 1,30 b. |
| 3. skrčka. | 1,00 b. |
| 4. skrčka se zášvihem. | 1,50 b. |

BRADLA:

Prvky A

výmyk na n.ž, výmyk na v.ž.,
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA:

Prvky A

akrobatické prvky

rychlý kotoul vpřed, kotoul vpřed s přehmatem pod
kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno

gymnastické prvky

nůžkový skok, skok prohnutě s obr. 180°
skok se skrčením přednožmo („kufr“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v
libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i
s držení nohy (roznožení min. 135°)

náskok do vzporu dřepmo

závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ:

Prvky A

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

nůžkový skok, čertík s obr. 180°,
skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°