

## TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE

### R O Z P I S

### „ ZÁVOD gymnastických nadějí “

Závod může být zrušen na základě vyhlášení vlády.

#### A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG
- Místo : tělocvična Ratibořická ( z metra B Černý most bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice )
- Datum : **10.10.2020** /sobota/
- Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ  
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
- Přihlášky : **do 3.10.2020 prostřednictvím systému GIS, Závod nadějí lze pro neregistrované oddíly emailem na [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com) : kategorie, jméno, příjmení, rok nar., trenér**
- Losování : Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
- Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 10.10.2020 dle sledů
- Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartu s sebou, startovné 200,- Kč**  
**min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky, přihlásit do GISu.**

**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

- Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2017 a tohoto rozpisu
  - Startují : **I. kategorie** - žákyně nar. 2014 a mladší  
**II. kategorie** - žákyně nar. 2013 – 2014
- Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii a nesmí startovat v předchozím závodě o Vázu!!!**
- družstva** : ( jedno z TJ ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.
- Disciplíny a obtížnost : **Kategorie I. a II. viz příloha**
  - Časový pořad : SOBOTA - 10.10.2020 – bude upřesněn po losování v návaznosti na závod o Vázu Horních Počernic**

#### I. kategorie - žákyně nar. 2014 a mladší : a) **dvojbój**

**lavička (široká)** : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| 1. 2 řady   | - | 1 bod    |
| 2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)   | - | 1 bod    |
| 3. gymnastický skok   | - | 1 bod    |
| 4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy)   | - | 1 bod    |
| 5. 4 kroky ve výponu - spojitě  | - | 1 bod    |
| bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy<br>(nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý) | - | 0,5 bodu |

**prosná (pás)** : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

- |   |   |          |
|---|---|----------|
| 1. 1 řada (projít 12 m)   | - | 1 bod    |
| 2. rovnovážný gym. prvek (výdrž 2 vt.)  | - | 1 bod    |
| 3. gymnastický skok   | - | 1, bod   |
| 4. kotoul vpřed a spojitě přímý skok  | - | 1 bod    |
| 5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu bez dotyku rukou země)                                       | - | 1 bod    |
| bonifikace: váha předklonmo 135°/ únožmo (výdrž 2 vt.)<br>(nahrazuje požadavek rovnovážný gym. prvek) | - | 0,5 bodu |

## **II. kategorie - žákyně nar. 2013 - 2014 : čtyřboj**

**přeskok** : měkká bedna  $60 \pm 5$  cm, můstek, duchny 40 cm (na kotoul lze vyrovnat do výše bedny)

povoleny 2 skoky – do výsledku se počítá lepší známka

kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní - 5 bodů

výskok na bednu a plynule seskok - 4 bodů

**bradlová žerď dosažná** : (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice)

- hodnota základní sestavy varianta a: 5 bodů, varianta b: 4 bodů

výmyk odrazem - 2 body

**varianta a:**

toč vzad - 1 bod

podmet - 2 body

**varianta b:**

sešín vpřed do visu vznesmo - 1 bod

přešvih do svisu vznesmo roznožmo vzad (výdrž) - 0,5 bodu

přešvih do visu vznesmo a přes přednos (výdrž)

do stoje spatného - 0,5 bodu

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

Nesráží se za prázdný kmih.

**kladina 100 cm** : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok - 1 bod

3. akro prvek - 1 bod

4. váha ( předklonmo či únožmo s držením), ( výdrž 2vt.) - 1 bod

5. obrat (180°) ve výponu (na obou nohách) - 1 bod

bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 0,5 bodu

obrat (180°) ve výponu na jedné noze - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

**prostná (pás 12 m)** : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod

3. váha ( předklonmo či únožmo (, ( výdrž 2vt.) - 1 bod

4. přemet stranou - 1 bod

5. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod

bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 0,5 bodu

obrat jednož 360° - 0,5 bodu

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsanych či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků

**Známka Emax pro obě kategorie je 10 bodů na všech nářadích.**

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ  
TMK žen PGS  
tel. 722 763 543

Lenka BAREŠOVÁ  
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 20.9.2020