

R O Z P I S

„ ZÁVOD gymnastických nadějí “ a

„ Podzimní PŘEBOR Prahy ZS, VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st “

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična Ratibořická (z metra B Černý Most bus č. 223 na konečnou zastávku nebo č. 221 a 273 do zastávky Nádraží H. Počernice)
3. Datum : **18.10.2015** /neděle/
4. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
5. Přihlášky : **do 13.10.2015 prostřednictvím systému GIS, Závod nadějí lze doplnit emailem na sotola@gymfed.cz** : jméno, příjmení, rok nar., trenér
6. Losování : VS - 15.10. 2015 tělocvična Ratibořická,
Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 18.10.2015 od 8.00 hod.
8. Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartu s sebou, Závod nadějí startovné 100,- Kč, VS 150,- Kč**
Na Závod nadějí mimopražské oddíly min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2013, ZP ženských složek platného od 31.3.2014 a tohoto rozpisu, prostná se závodí na páse
10. Startují : **Přebor Prahy : jednotlivyně** : **ZS** – žákyně nar. 2008 a starší
VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st – žákyně nar. 2008 a starší, **kteřé nemají splněn daný VS Závod gymnastických nadějí: I. kategorie** - žákyně nar. 2009 - 2012
II. kategorie - žákyně nar. 2008 – 2009

Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii !!!

družstva : (jedno z TJ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.

11. Disciplíny a obtížnost : ZS, VS1, VS2, VS3 – Závodní program, **Kategorie I. a II. viz příloha**
12. **Časový pořad : NEDĚLE - 18.10.2015 – bude upřesněn**

	ZS, VS1, VS2, VS3	závod nadějí kat. I. a II.
prezentace	8.00 - 8.30	do 11.30
rozcvičení	8.00 - 9.00	po skončení závodu VS
porada	8.50	
zahájení závodu	9.10	při dostatku rozhodčích závodí obě kategorie současně

13. Nominace rozhodčích : hl. rozhodčí Lenka Šotolová

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Rudová M.	Hořká A	Kopecká Z.	Novotná J.
Stejskalová P.	Borovanská Z.	Prát M.	Vojáčková Z.
Klabíková B. Sparta	Pecková K. Dejvice	Novotná E. Kampa	Gryga P. Kampa
Doležalová M. Bohemians	Formanová J. SHP	Šebáková Bohemians	Augustová V. SHP
Bažantová E. Slovan	Holasová J. Bohemians	Šilínková B. Pedagog	Niederlová M. VŠMF
Sakhová D. Kampa	Pazderová L.. Kampa	Lagronová S. Slovan	Morysková A. Gympra

Náhr.: Rulfová A. Kampa, Kopecká Z. ml. SHP, Březinová A. Sparta, Bartáková D. Žižkov II., Froňková E.

Rozdělení rozhodčích na Závod nadějí na poradě po závodech VS

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

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 21.9.2015

PŘÍLOHA : „Závod gymnastických nadějí“

I. kategorie - žákyně nar. 2009 - 2012 : a) dvojboj

lavička (široká) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 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)	-	2 body
5. 4 kroky ve výponu - spojitě	-	1 bod
bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy (nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý)	-	0,5 bodu

prostná (pás) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 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 výskok	-	2 body
5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu)	-	1 bod
bonifikace: kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2 vt.)	-	0,5 bodu

b) vložené závody

(hodnocení dle času a délky)

skok z místa do dálky : odrazem snožmo skok na žíněnce - 2 pokusy

šplh na tyči : 4m na čas

II. kategorie - žákyně nar. 2008 - 2009 : čtyřboj

přeskok : bedna 80 ± 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 - 6 bodů

výskok na bednu a plynule seskok - 5 bodů

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

- hodnota základní sestavy varianta a: 6 bodů, varianta b: 5 bodů

výmyk odrazem - 3 body

varianta a:

toč vzad - 1 bod

podmet - 2 body

varianta b:

sešín vpřed do visu vnesmo - 1 bod

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

přešvih do visu vnesmo a přes přednos (výdrž)
do stoje spatného - 0,5 bod

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

kladina 60 cm : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok - 1 bod

3. akro prvek - 1,5 bodu

4. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1,5 bodu

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

bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 1 bod

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

(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

prostná (pás 12 m) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod

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

4. kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2vt.) - 1 bod

5. přemet stranou - 1 bod

6. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod

bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 1 bod

obrat jednonož 360° - 1 bod

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

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 21.9.2015