

**PTU - PGS - 140 21 Praha 4 , Hanusova 347/16 a Magistrát hl. m. Prahy**

**R O Z P I S**  
**„PŘEBOR družstev hl. m. PRAHY**  
**ve sportovní gymnastice ženských složek pro rok 2015“**  
**mladší žákyně, starší žákyně, I., II. a III. liga, extraliga**

**A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

1. Pořadatel : **TJ Bohemians Praha** oddíl SG a SA, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična - Slovenská 2, Praha 10 (pozor parkovací zóna na karty Prahy 2)
3. Datum : **14.11.2015 /sobota/**
4. Činovníci : ředitelka závodu Marie KALAŠOVÁ  
 jednatelka, prezentace Marie KALAŠOVÁ  
 hospodář Iva SLABÁ  
 počtářská komise Michal ŠOTOLA  
 lékař MUDr. Krůta
5. Přihlášky : **do 9.11.2015** prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF, případné dotazy, problémy na **E-mail: [lenka.sotolova@volny.cz](mailto:lenka.sotolova@volny.cz)** v kopii [sotola@gymfed.cz](mailto:sotola@gymfed.cz)
6. Losování : **10.11.2015 v 18:30 v tělocvičně Slovenská 2**
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 14.11.2015 od 8.15 hod.
8. Podmínka účasti : včas zadaná přihláška, **STARTOVNÉ: 200,- Kč, platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartičku pojištěnce s sebou.**

**B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ**

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2013 vč. všech doplňků, Závodního programu ženských složek vydání z ledna 2015 (ZP), Závodního programu PGS pro ml. a st. žákyně a III. ligu a tohoto rozpisu .
10. Startují : závodnice nar. 2008 a starší  
**mladší žákyně (06-08), starší žákyně (03 a mladší), III. liga (min 2 závodnice 2002 a starší), II. liga, I. liga a extraliga – viz ZP: DRUŽSTVA 3 + 1 (ze 6ti závodnic)**

11. **Časový pořad : SOBOTA - 14.11.2015** – bude upřesněn po losování

	Mladší žákyně	starší žákyně a III. liga	I., II. liga, extraliga
	I. sled	II.sled	III.sled
prezentace	8.15 - 8.30	do 10.45	do 13.30
rozcvičení org.	8.40 - 9.30	cca11.30 - 12.20	cca13.50 - 14.30
porada	8.35 (tr) /9.00 (roz)	cca 11.15	cca 13.40
zahájení závodu	9.35	cca 12.30	cca 14.40

12. Nominace rozhodčích : hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
Vychodilová D.	Hořká A.	Pospíšilová E	Kopecká Z.
Borovanská Z.	Rudová M.	Vojáčková Z.	Chmelová E.
Stejskalová P. Kampa	Raková K.	Slovan Kuhnová Š. Slovan	Spitzerová Š. SHP
Myšáková H. Pedagog	Hukařová V.	Bohemians Kopecká Z ml SHP	Březinová S. Sparta
Prát M. Žižkov	Morysková B.	GYMPRA Vasilevová L. Kampa	Pavlicová M. Bohemians
Chmelař J. Dejvice	Pazderová L.	Kampa Kudličková A Pedagog	Knoblochová L. Hradčany

Náhradnice : Nekvasilová M. Bohemians,, Stupková M. Vršovice, Šebáková M. Bohemians, Mrázová K. Pedagog

Tento rozpis je současně pozvánkou pro nominované rozhodčí. Omluvy na tel. 732 846 682  
 L. Pazderová nebo email [lenka.sotolova@volny.cz](mailto:lenka.sotolova@volny.cz). Další dotazy L. Šotolová , mobil 722 763 543.

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ  
 předsedkyně TMK žen PGS

ing. Jan ŘÁDEK  
 předseda PGS

V Praze dne 20.10.2015

# Pražský závodní program pro závod družstev 2015

družstva složená až z 6ti závodnic, startují 3+1 – do výsledku se započítávají vždy min. 2 závodnice mateřské jednoty.

ml.žákyně (06-08), st.žákyně (03 a mladší), III.liga (min. 2 závodnice 2002 a starší)

– každá závodnice může startovat pouze v jedné kategorii.

## mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

### **PŘESKOK**

tréninkový stůl měkký 100 cm ( bedna našíř 100 cm) (ročník 2008 má možnost měkké bedny 90 cm) – uvést do přihlášky) + žíněnky v úrovni stolu (bedny)

1/ z rozběhu naskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech

Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Hodnota D = **3,50** bodů.

### **BRADLA**

volná sestava se skladebními požadavky

#### **Skladební požadavky:**

1. vzepření vzklopno 0,50 b. nebo výmyk tahem 0,30 b.
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky)
4. zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem z dopl. tabulek (ne saltový) nebo závěr z povinné sestavy st. žákyně  
obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo obtížnosti dle FIG 0,50 b.

### **KLADINA (100cm)**

volná sestava se skladebními požadavky

#### **Skladební požadavky:**

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo prvkem obtížnost min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinné prvky č. 3 a 4 musí být různé a provedené na kladině.

### **PROSTNÁ**

- bez hudby (neuplatňují se srážky za um. projev)

volná sestava se skladebními požadavky

#### **Skladební požadavky:**

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
5. závěr sestavy
  - akrobatická řada bez salta obdrží 0,30 b.
  - saltem (musí být jako poslední akro prvek) 0,50 b.

Poznámka: **Závodnice dostane neutrální srážku za krátkou sestavu:**

0 bodů, pokud předvede 3 a více prvků na bradlech, 5 a více prvků na kladině a prostných

3 body, pokud předvede 2 prvky na bradlech, 4 prvky na kladině a prostných

5 bodů, pokud předvede 1 prvek na bradlech, 3 prvky na kladině a prostných

8 bodů, pokud předvede 1 – 2 prvky na kladině a prostných

10 bodů, nepředvede-li žádný prvek

## starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

### **PŘESKOK**

přeskokový stůl 110 -125 cm (uvést do přihlášky)

#### **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. vzeprění vzklopno
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky)
4. stoj na rukou
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem z dopl. tabulek (ne saltový) obdrží 0,00 b.
  - závěr saltem nebo prvkem dle FIG 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

Poznámka: **Na bradlech dostane závodnice neutrální srážku:**

0 bodů, pokud předvede 5 a více prvků	2 body, pokud předvede 4 prvky
4 body, pokud předvede 3 prvky	6 bodů, pokud předvede 2 prvky
8 bodů, pokud předvede 1 prvek	10 bodů, nepředvede-li žádný prvek

### **KLADINA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

#### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, 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 \*)
4. akrobatický prvek \*)
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
  - závěr saltem 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinný prvek 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 provedené na kladině.

### **PROSTNÁ**

**- hudba není povinná (neuplatňují se srážky za um. projev)**

**volná sestava se skladebními požadavky, v případě sestavy s hudbou lze za um. projev udělit bonifikaci až 0,5b (panel D)**

#### **Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
  - akrobatická řada bez salt obdrží 0,00 b.
  - akrobatická řada se saltem 0,30 b.
  - závěr obtížnosti min. B (saltové) 0,50 b.

**Pro obě kategorie platí doplňková tabulka prvků ze závodního programu +**

**Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel a ZP:**

bradla: prvek A - předkmihem salto vzad skrčmo, schylmo, prohnutě po kmihu podmetmo a zákmihu (neuplatňuje se srážka za prázdný kmih), kladina: prvky A – náskok do vzporu dřepmo, váha předklonmo rozsah 135° nebo únožmo s výdrží 2s.

Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

## III.liga – obtížnost juniorky a ženy C dle ZP ženských složek, přeskok 125cm