

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 31. 1. 2016

„ MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině

Kategorie I. roč. nar. 2008 - 2004, Kategorie II. roč. nar. 2004 a starší

„ MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných

Kategorie I. roč. nar. 2008 - 2004, Kategorie II. roč. nar. 2004 a starší

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

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 221, 273

Přihlášky : prostřednictvím systému GIS,
dotazy E-mail lenka.sotolova@volny.cz , tel. 722 763 543

**Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích
pytlích – nutno předem domluvit - poplatek 30,- Kč**

Startovné : 60,- Kč za jednu závodnici

Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitel závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Stanislav MUHR
hudba Luboš ROSENDORF
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 31.1.2016 od 9.30 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška – do 25.1.2016,
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 2-6 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 200 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, Závodního programu ženských složek platného od 1.1.2013 včetně doplňků, a tohoto rozpisu.
Kategorie I. závodnice roč. nar. 2008 - 2004 - **požadavky viz příloha**
Kategorie II. závodnice roč. nar. 2004 a starší – **obtížnost juniorky B, ZP**
5. Startují : závodnice - roč. nar. 2008 a starší ve dvou kategoriích, roč. nar. 2004 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. Kat.
6. **Časový pořad : NEDĚLE – 31. 1. 2016**

prezentace	9.30 - 10.15
rozsvícení	9.30 - 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
prosná - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu
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. 2008 – 2004

KLADINA

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 přednož. roznožmo
2. obrat (ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

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 letovou fází
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází
5. závěr sestavy
 - akrobatická řada bez salta 0,00 b.
 - saltem 0,30 b.
 - saltem obtížnosti min. B 0,50 b.

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem. (pro uznání závěrečné řady musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady)

Doplnění nad rámec pravidel u obou náradí

Neutrální srážka : 0,00 b. – 7 a více prvků, 2,00 b. – 6 prvků, 3,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 5,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

Platí doplňková tabulka prvků dle závodního programu – prvky A

KLADINA:

akrobatické prvky- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, 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-čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufr“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

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

Kategorie II. roč. nar. 2004 a starší (Juniorky B)

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 - obrát (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)
- 5 - závěr sestavy
 - žádný závěr nebo závěr obtížnosti **A** obdrží 0,00 b.
 - závěr obtížnosti **B** 0,30 b.
 - závěr obtížnosti **C a vyšší** 0,50 b.

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) 0,20 b.
 - mimo závěr
- **A/B + C** (s letovou fází) 0,30 b.
 - mimo závěr
- **B + B + B** (všechny s letovou fází) 0,30 b.
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **B + B + C** (všechny s letovou fází) . . 0,30 b.+ 0,10b. (SB)
 - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **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

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 - viz Pravidla FIG
- 2 - akrobatická řada se dvěma různými salty
- 3 - dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
- 4 - salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy
- 5 - závěr sestavy
 - žádný závěr nebo závěr obtížnosti **A** obdrží 0,00 b.
 - závěr obtížnosti **B** 0,30 b.
 - závěr obtížnosti **C a vyšší** 0,50 b.

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.**

Poznámka: *Akrobatické prvky s letovou fází bez dohmatu rukou (salta).