

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 26.6.2016

38. 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

odpoledne

**32. ročník „ VETERANIÁDY „
závodu nad 20 let (na ženském nářadí)**

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 : do 21.6.2016, prostřednictvím systému GIS
dotazy E-mail sotola@gymfed.cz nebo lenka.sotolova@volny.cz,
tel. 722 763 543

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích pytlích -
poplatek 30,- Kč

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

Závod o „**PUTOVNÍ VÁZU**“, Horních Počernic

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka a jednatelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Stanislav MUHR
hudba Zuzana HUBÁČKOVÁ
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 26.6.2016 od 8.15 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS – do 21.6.2016,
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí – neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2013 v platném znění, a tohoto rozpisu.
mladší žákyně , starší žákyně , juniorky a ženy , mimi - požadavky viz příloha
5. Startují : mimi - roč nar 2009 a mladší (pokud nemají splněný VS1)
mladší žákyně - roč. nar. 2007 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2004 – 2006
juniorky a ženy(jedna kat.) - roč. nar. 2004 a starší
6. Losování: dne 22.6.2016 v 19:00 hod v tělocvičně Ratibořická
7. **Časový pořad : NEDĚLE - 26.6.2016**
prezentace 8.15 - 9.00
rozcvičení 8.30 - 9.50
porada 9.30
zahájení závodu **10.00**
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 vzklopno
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď
4. stoj na rukou
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

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 *)
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: Prvky musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

plocha: 12 x 12 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
5. závěr sestavy
 - řada bez salta obdrží 0,00 b.
 - akrobatická řada se saltem 0,30 b.
 - akrobatická řada nebo akrobatický prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem z nichž min. 1 musí být s letovou fází.

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

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 vzklopno | obdrží | 0,50 b. |
| 2. | točový prvek vpřed nebo vzad | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • závěr prvkem A (ne saltový) | obdrží | 0,30 b. |
| | • závěr saltem nebo obtížnosti min. B | | 0,50 b. |

neutrální srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 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 | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • závěr prvkem A (ne saltový) | obdrží | 0,30 b. |
| | • závěr saltem nebo 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. | spojení 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 | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • akrobatická řada bez salta | obdrží | 0,30 b. |
| | • akrobatická řada se saltem nebo akro prvek obtížnosti min. B | | 0,50 b. |

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.

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

bedna na šíř 80 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, přímý výskok na bednu - 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 ZS)
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

KLADINA výška 100 cm

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické prvky
2. obrat 180° jednož
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy A

PROSTNÁ

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

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek projití stojem
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné)

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet 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)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků)

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 jednož 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

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. 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

Závod „VETERANIÁDA“

Motto: **Gymnastika patří k našemu životnímu stylu,
k dobré pohodě, k posílení a udržení tělesné
a psychické svěžesti a mládí**

Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2013 v platném znění a tohoto rozpisu.

Kategorie B - všechny disciplíny pouze známka E z 10 bodů
bonifikace : za každý rok nad 26 let získá závodnice – závodník
 bonifikaci 0,1 bodu
přeskok - kůň (stůl) 120 cm, volný skok
bradla - 3 prvky, volná sestava
kladina – 120 cm, min. 6 prvků, volná sestava
prosná - prostor 12x12, volná sestava s hudbou, min 7 prvků

Kategorie A - požadavky viz příloha
úpravy pro tento závod + prosná s hudbou

Pro obě kategorie:

Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel viz příloha

Startují : účastnice a účastníci od dvaceti let na ženském nářadí

Časový pořad : NEDĚLE - 26.6.2016

| | |
|-----------------|---|
| prezentace | do 14.00 hod |
| rozcvičení | cca od 15.00 hod (po skončení předchozího závodu) |
| zahájení závodu | cca 15.30 |

Úbor : dle vlastního výběru (trikot, legíny atd.)

X X X Závod je dvojbój dle vlastního výběru.

Pokud závodnice/závodník absolvuje čtyřboj, počítají se do výsledku 2 nejvyšší známky.

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Příloha - Veteraniáda kat. A 2016 - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 120 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 vzklopno | obdrží | 0,50 b. |
| 2. | točový prvek vpřed nebo vzad | | |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď | | |
| 4. | zákmih nad 45% | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • závěr prvkem A (ne saltový) | obdrží | 0,30 b. |
| | • závěr saltem nebo obtížnosti min. B | | 0,50 b. |

srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 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 | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • závěr prvkem A (ne saltový) | obdrží | 0,30 b. |
| | • závěr saltem nebo 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° | | |
| 3. | akrobatický prvek vpřed/stranou | | |
| 4. | akrobatický prvek vzad | | |
| 5. | závěr sestavy | | |
| | • akrobatická řada bez salta | obdrží | 0,30 b. |
| | • akrobatická řada se saltem nebo akro prvek obtížnosti min. B | | 0,50 b. |

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.

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ NAD RÁMEC PRAVIDEL

| | |
|-------------------------|--------------------------------|
| PŘESKOK: | <u>Hodnoty přeskoků</u> |
| 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**
 - stoj na rukou (poloha libovolná), 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 (povinný seskok z kategorie mladších zákyň v ZP 2006-2009) 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 („kufř“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

pro mladší zákyň, mimi a veteraniádu navíc: váha předklonmo i únožmo s výdrží
2 vt., náskok do vzporu dřepmo, přímý skok

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**
 - nůžky, čertík, čertík s obr. 180°
 - skok se skrčením přednožmo s obr. 180°

pro mladší zákyň, mimi a veteraniádu navíc: váha předklonmo i únožmo s výdrží 2 vt.