

# T.J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění  
odboru sportu České obce sokolské

## R O Z P I S

# V á n o ě n í h o z á v o d u

## ve sportovní gymnastice žáků a žákyň – 2016

### A/ Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel: Oddíl SG TJ Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10
- Datum: **Sobota 17.12.2016**
- Činovníci: Ředitel závodu Miroslav Zítko  
Jednatel Petr Syrový  
Hospodář Michal Vopelka  
Ved. tech. čtyř Michal Štefl  
Počtářská komise Michal Šotola  
Zdravotní dozor Jan Kudrna  
Hl. rozhodčí Jan Řádek, Ludmila Pazderová
- Přihlášky: Uzávěrka 13.12.2016, nejlépe prostřednictvím **GIS**, jen v případě nouze příjemce - [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu) v kopii [lenka.sotolova@volny.cz](mailto:lenka.sotolova@volny.cz). V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, datum narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klubu.
- Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů ve středu 15.12.2016.
- Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 8,45 do 9,15 hod.
- Časový pořad:

8. 45 hod	otevřen vstup do sokolovny
9.00 - 9.30 hod	závodní kancelář, prezence
9.00 - 10.20 hod	rozcvičení
9.45 hod	porada trenérů a rozhodčích
10.30 hod	zahájení závodu
13.30 hod	vyhlášení výsledků, ukončení

### B/ Technická ustanovení:

- Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu, podle platných pravidel SG.
- Startují: Žáci nar. 2006 a mladší  
Žákyň nar. 2007 – 2011
- Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu, **100,- Kč startovné** za každého závodníka nebo závodnici, **nejméně 1 rozhodčí** na oddíl.  
V závodě dívek mohou startovat maximálně 3 závodnice z jednoho klubu (oddílu) v kategorii, kromě závodnic z pořádajícího oddílu.

## 11. Disciplíny - žáci:

**Akrobacie** - pás 12 m, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- čas: maximálně 30 s
- max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**Kruhy** - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**Přeskok** - bedna našíř, výška 0,80 m

- libovolný skok dle vlastního výběru
  - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,5
  - roznožka, skrčka hodnota 1,0
  - schylka, kotoul letmo hodnota 1,5
  - přemet hodnota 2,0
- skáčí se dva skoky – lépe oceněný se počítá
- hodnocení provedení z 10 bodů

**Hrazda** - výška po čelo, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- žákyně:

### Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle vlastního výběru:

- |  |                  |
|--|------------------|
| 1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku | známka D = 2,8 b |
| 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu                                 | známka D = 3,0 b |
| 3/ přemet  | známka D = 3,5 b |

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

### Kladina - 120 cm

Volná sestava se skladebními požadavky. Čas do 30 s, jinak srážka 1,0 bod.

Ročník 2009 a mladší cvičí na lavičce

<b>skladební požadavky:</b> 1/ gymnastický skok	1,0 b
(panel D) 2/ akrobatický prvek	1,0 b
3/ arabeska (pouze 2009 a mladší) nebo váha - výdrž 2s	1,0 b
<b>max. hodnota známky D</b>	<b>3,0 b</b>

Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

<b>skladební požadavky pro 2009 a starší:</b> 1/ pasáž/vazba 2 gymnastických skoků	1,0 b
2/ akrobatická řada	1,0 b
3/ obrat jednož min. 180 <sup>0</sup>	1,0 b
<b>max. hodnota známky D</b>	<b>3,0 b</b>

<b>skladební požadavky pro 2010 a mladší:</b> 1/ gymnastický skok	1,0 b
2/ akrobatický prvek	1,0 b
3/ arabeska	1,0 b
<b>max. hodnota známky D</b>	<b>3,0 b</b>

Specifické srážky se neuplatňují. Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG a prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec povinných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b.

### DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

**kladina: akrobatické prvky** – kotoul vpřed (i s přehmatem), kotoul vzad (i přes rameno), stoj na ruku (poloha libovolná),

**gymnastické prvky** – čertík, nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufr, skok se skrčením přednožmo), váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy (výdrž 2 s)

**akrobacie: akrobatické prvky** – kotoul vpřed i vzad, stoj na ruku kotoul, kotoul vzad do stoje na ruku, přemet vpřed i stranou i vzad

**gymnastické prvky** – čertík i s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180° a 360°, jánošík, skrčka (kufr) i s obratem 180°.

**akrobatická řada** je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na ruku.

12. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky  
- děvčata: dres, cvičky  
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv  
Rozhodčí - halenka, košile
13. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích
14. Nominace rozhodčích na náradí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.
15. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:
- Chlapci: 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 a mladší
- Dívky: 2007, 2008, 2009, 2010, 2011.
16. Důležité upozornění: **Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.**  
Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.

Praha 15.11.2016

Mgr. Miroslav Zítko  
ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový  
předseda OSG