

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 2016“
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 : **26.11.2016** /sobota/
4. Činovníci : ředitelka závodu Marie KALAŠOVÁ
 jednatelka, prezentace Marie KALAŠOVÁ
 hospodář Iva SLABÁ
 počítařská komise Michal ŠOTOLA
 lékař MUDr. Štefan
5. Přihlášky : **do 19.11.2016** prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF, případné dotazy, problémy na **E-mail: lenka.sotolova@volny.cz** v kopii sotola@gymfed.cz
6. Losování : **22.11.2016 v 18:30 v tělocvičně Slovenská 2**
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 26.11.2016 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 2016 (ZP), Závodního programu PGS pro ml. a st. žákyně a III. ligu a tohoto rozpisu .
10. Startují : závodnice nar. 2009 a starší
mladší žákyně (07-09), starší žákyně (04 a mladší), III. liga (min 2 závodnice 2003 a starší), II. liga, I. liga a extraliga – viz ZP: DRUŽSTVA 3 + 1 (ze 6ti závodnic)

11. **Časový pořad : SOBOTA - 26.11.2016** – 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	cca 11.30 - 12.20	cca 13.50 - 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
Pospíšilová E..	Hořká A.	Kopecká Z	Řehořová R.
Vychodilová D.	Stejskalová P.	Nekvasilová M.	Chmelová E.
Kuhnová Š. Slovan	Sýkorová/Rudová SHP	Borovanská Z. Slovan	Stupková M.
Šimonovská Z. Kampa	Klabíková B. Bohemians	Vojáčková Z. Vršovice	Březinová S. Sparta
Prát M. Žižkov	Morysková A. GYMPPRA	Kudličková A. Ind.	Holasová J.. Bohemians
Augustová V. SHP	Pazderová L. Kampa	Spitzerová Š. SHP	Šilínková B. Pedagog

Náhradnice : Schwarzová K. Dejvice, Knoblochová L. SKH, Novotná I. Boh., Niederlová M.

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

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
 TMK žen PGS

ing. Jan ŘÁDEK
 předseda PGS

V Praze dne 26.10.2016

Pražský závodní program pro závod družstev 2016

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

ml.žákyně (07-09), st.žákyně (04 a mladší), III.liga (min. 2 závodnice 2003 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 náskok 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. žákyň
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 jednonož 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 jednonož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
 - akrobatická řada bez prvku s letovou fází obdrží 0,00 b.
 - akrobatická řada bez salta (alespoň 1 prv. s let. fází) 0,30 b
 - akrobatická řada se saltem 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. vzepření vzklopno
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky)
4. stoj na ruku
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 výdrž 2s.

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

III.liga – obtížnost juniorky a ženy C dle ZP ženských složek, přeskok 120cm