

R O Z P I S

„ZÁVOD gymnastických nadějí“ a „Podzimní PŘEBOR Prahy ZS, VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st“

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična Ratibořická (z metra B Černý Most bus č. 223 na konečnou zastávku nebo č. 221 a 273 do zastávky Nádraží H. Počernice nebo Lukavecká)
3. Datum : **9.10.2016 /neděle/**
4. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
5. Přihlášky : **do 5.10.2016 prostřednictvím systému GIS, Závod nadějí lze doplnit emailem na sotola@gymfed.cz** : jméno, příjmení, rok nar., trenér
6. Losování : VS - 7.10. 2016 tělocvična Ratibořická,
Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 9.10.2016 od 8.00 hod.
8. Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartu s sebou, Závod nadějí startovné 100,- Kč, VS 150,- Kč**
Na Závod nadějí mimopražské oddíly min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2013, ZP ženských složek platného od 1.1.2016 a tohoto rozpisu, prostrná se závodí na páse
10. Startují : **Přebor Prahy : jednotlivkyně** : **ZS** – žákyně nar. 2009 a starší
VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st – žákyně nar. 2009 a starší, **kteří nemají splněn daný VS Závod gymnastických nadějí: I. kategorie** - žákyně nar. 2010 - 2013
II. kategorie - žákyně nar. 2009 – 2010

Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii !!!

družstva : (jedno z TJ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.

11. Disciplíny a obtížnost : ZS, VS1, VS2, VS3 – Závodní program, **Kategorie I. a II. viz příloha**
12. **Časový pořad : NEDĚLE - 9.10.2016 – bude upřesněn**

	ZS, VS1, VS2, VS3	závod nadějí kat. I. a II.
prezentace	8.00 - 8.30	do 11.30
rozcvičení	8.00 - 9.00	po skončení závodu VS
porada	8.50	
zahájení závodu	9.10	při dostatku rozhodčích závodí obě kategorie současně

13. Nominace rozhodčích pro Podzimní Přebor Prahy: hl. rozhodčí Lenka Šotolová

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostrná
Borovanská Z.	Hořká A	Kopecká Z.	Novotná J.
Augustová V.	Stejskalová P	Vojáčková Z.	Kopecká Z. ml.
Kuhnová Š. Slovan	Prát M.	Žižkov	Vasilevová L Kampa Rulfová A Kampa
Pavlicová M.. Bohemians	Opletal P.	SKH	Holasová J. Bohemians Spitzerová Š. SHP
Tyšer Pedagog	Schwarzová K.	Dejvice	Šilínková B. Pedagog Niederlová M. VŠMF
Bartáková D. Žižkov II	Pazderová L..	Kampa	Horáková M GT Šest. Morysková A. Gympra

Náhr.: Rudová M. SHP, Březinová S. Sparta, Gryga P. Novotná E., Sakhová D. Kampa, Kudličková A. , Klabíková B. , Barešová SHP

Rozdělení rozhodčích na Závod nadějí na poradě po závodech VS vč. doplnění mimopražských rozhodčích

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722/ 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2016

PŘÍLOHA : „Závod gymnastických nadějí“

I. kategorie - žákyně nar. 2010 - 2013 : a) dvojboj

lavička (široká) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady	-	1 bod
2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1 bod
4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy)	-	2 body
5. 4 kroky ve výponu - spojitě	-	1 bod
bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy (nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý)	-	0,5 bodu

prostná (pás) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 1 řada (projít 12 m)	-	1 bod
2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1, bod
4. kotoul vpřed a spojitě výskok	-	2 body
5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu)	-	1 bod
bonifikace: kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2 vt.)	-	0,5 bodu

b) vložené závody

(hodnocení dle času a délky)

skok z místa do dálky : odrazem snožmo skok na žíněnce - 2 pokusy

šplh na tyči : 4m na čas

II. kategorie - žákyně nar. 2009 - 2010 : čtyřboj

přeskok : bedna 80 ± 5 cm, můstek, duchny 40 cm (na kotoul lze vyrovnat do výše bedny)

povoleny 2 skoky – do výsledku se počítá lepší známka

kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní - 6 bodů

výskok na bednu a plynule seskok - 5 bodů

bradlová žerď dosažná : (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice)

- hodnota základní sestavy varianta a: 6 bodů, varianta b: 5 bodů

výmyk odrazem - 3 body

varianta a:

toč vzad - 1 bod

podmet - 2 body

varianta b:

sešín vpřed do visu vznesmo - 1 bod

přešvih do svisu vznesmo roznožmo vzad (výdrž) - 0,5 bodu

přešvih do visu vznesmo a přes přednos (výdrž)

do stoje spatného - 0,5 bod

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

kladina 60 cm : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok - 1 bod

3. akro prvek - 1,5 bodu

4. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1,5 bodu

5. obrat (180°) ve výponu (na obou nohách) - 1 bod

bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 1 bod

obrat (180°) ve výponu na jedné noze - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

prostná (pás 12 m) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod

3. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1 bod

4. kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2vt.) - 1 bod

5. přemet stranou - 1 bod

6. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod

bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 1 bod

obrat jednož 360° - 1 bod

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsanych či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků

Známka Emax pro obě kategorie je 10 bodů na všech nářadích.

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2016