



## Tělocvičná jednota Sokol Plzeň I

Štruncovy sady 1  
Plzeň

---

všechny srdečně zve na otevřený závod

# P ř e d v á n o č n í   p o h á r s e   z a h r a n i č n í   ú č a s t í



- Datum:** sobota 10.12.2016
- Místo :** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 12 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit rozhodčí. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** Do 20.11.2016 přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích (možno připsat, jaké preferují náradí).  
Prostřednictvím GIS nebo e-mailem na [gymnastika@volny.cz](mailto:gymnastika@volny.cz)  
Kdo může prostřednictvím GIS, musí takto, e-mail slouží pouze pro doplnění.

Každý oddíl **max 4 závodnice** v každé kategorii (neplatí pro pořadající oddíl a zahraniční oddíly). Pořadatel může v závislosti na celkovém počtu přihlášených závodnic povolit start dalším závodnicím z oddílu. Žádost je možné zaslat společně s přihláškou.

- 5. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, zdravotní způsobilost, zaplacené startovné ve výši 100,-Kč za závodnici
- 6. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady  
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně, případně pořadatel na žádost pomůže se zajištěním ubytování jinde
- 7. Časový rozvrh:**
- |               |  |
|---------------|--|
| 12.00 – 13.00 | prezenze a rozcvičení kategorií 1. – 4.    |
| 12.45 – 13.00 | porada trenérů a rozhodčích                |
| 13.00         | zahájení závodu                            |
| 13.00 – 15.00 | závod kategorií 1. – 4. již bez rozcvičení |
| 15.00 – 15.30 | vyhlášení výsledků                         |
| 15.00 – 16.00 | prezenze a rozcvičení kategorií 5. – 9.    |
| 15.45 – 16.00 | porada trenérů a rozhodčích                |
| 16.00         | zahájení závodu                            |
| 16.00 – 18.00 | závod kategorií 5. – 9.                    |
| 18.00 – 18.30 | vyhlášení výsledků                         |

**Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic!!!**

- 8. Předpis:** Závodí se podle pravidel FIG a tohoto rozpisu.  
Pro kategorie 1. – 7. platí doplňková tabulka prvků.  
U kategorií 1. – 6. nebudou uplatňovány neutrální srážky – počet prvků.  
U všech kategorií jsou povoleny 2 skoky, stejné nebo různé a do výsledku bude započtena vyšší známka.
- 9. Kategorie:**
- |              |  |
|--------------|--|
| 1. kategorie | – nábor - dívky narozené 2011 a mladší |
| 2. kategorie | – nábor - dívky narozené 2010          |
| 3. kategorie | – nábor - dívky narozené 2009          |
| 4. kategorie | – nábor - dívky narozené 2008          |

(V kategoriích 1. – 4. – nábor nesmí startovat závodnice, které mají splněný jakýkoli VS. K tomuto pravidlu prosím přistupujte s rozumem a nehlaste do kategorií nábor ani děti, které sice výkonnostní stupeň neplnily, ale vzhledem ke své výkonnosti jsou schopny ho plnit. Pro ty jsou až následující kategorie.)

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| 5. kategorie | – dívky narozené 2009 a ml.    |
| 6. kategorie | – dívky narozené 2007 – 2008   |
| 7. kategorie | – dívky narozené 2004 – 2006   |
| 8. kategorie | – dívky narozené 2001 – 2003   |
| 9. kategorie | – dívky narozené 2000 a starší |

**10. Upozornění pro diváky:**

Vstup do tělocvičny a na závodní plochu bude povolen pouze závodnicím, trenérům a rozhodčím, pro ostatní jsou vyhrazeny balkony.

## 11. Disciplíny, obtížnost

### Kategorie 1. - nábor – dívky nar. 2011 a mladší

### Kategorie 2. – nábor – dívky nar. 2010

<u>Přeskok - Bedna (80 cm)</u>	E = 10
Výskok do dřepu a seskok .....	D = 0,5
Roznožka.....	D = 0,8
Skrčka .....	D = 1,0
<u>Kladina 80 cm, žíněnky 20 cm:</u>	E = 10
1/ 1 řada .....	0,5
2/ gymnastický skok A .....	0,5
3/ dřep .....	0,5
4/ seskok libovolný.....	0,5
seskok min prvkem A. ....	1,0
	D max = 2,5
<u>Prostná 2 x 12 m:</u>	E = 10
1/ 1 řada .....	0,5
2/ gymnastický skok A .....	0,5
3/ svíčka (lze i s oporou boků).....	0,5
4/ kotoul libovolný .....	0,5
přemet stranou, vpřed/vzad zvolna nebo rondat.....	1,0
	D max = 2,5

**Kategorie 3. – nábor – dívky nar. 2009**

**Kategorie 4. – nábor – dívky nar. 2008**

<u>Přeskok - Bedna (80 cm)</u>	E = 10
Výskok do dřepu a seskok .....	D = 0,5
Roznožka.....	D = 0,8
Skrčka .....	D = 1,0

Kladina 80 cm, žíněnky 20 cm:

1/ 2 řady .....	0,5
2/ gym. skok A .....	0,5
3/ dřep .....	0,5
4/ váha předklonmo/únožmo (lze s držení).....	0,5
5/ seskok kufr/štika.....	0,5
seskok min prvkem A.....	1,0
	D max = 3,0

Prostná 2 x 12 m:

	E = 10
1/ gym. skok A .....	0,5
2/ váha předklonmo/únožmo (lze s držení).....	0,5
3/ pirueta 360° .....	0,5
4/ kotoul vzad .....	0,5
5/ akro prvek jiný než ad. 4/.....	0,5
přemet stranou, vpřed/vzad zvolna nebo rondat.....	1,0
	D max = 3,0

**Kategorie 5. – dívky nar. 2009 a mladší**

**Kategorie 6. – dívky nar. 2008 - 2007**

Přeskok - Bedna (80 cm) E = 10

Výskok do dřepu a seskok ..... D = 0,5

nebo

skok z pravidel nebo doplňkové tabulky prvků

Bradla: E = 10

1/ výmyk ..... 0,5

2/ toč libovolný ..... 0,5

3/ podmet ..... 0,5

D max = 1,5

Kladina 80 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

1/ výskok do dřepu nebo min prvkem A..... 0,5

2/ gym. skok min A ..... 0,5

3/ akro prvek min A ..... 0,5

4/ akro prvek min A (jiný než ad. 3) ..... 0,5

5/ seskok rondat nebo dle FIG ..... 0,5

D max = 2,5

Prostná 2 x 12 m: E = 10

1/ váha únožmo (lze s držením)..... 0,5

2/ přímá vazba nůžky + čertík..... 0,5

3/ vazba přemet stranou + přemet stranou ..... 0,5

4/ vazba 2 akro prvků (jiná než ad. 3) ..... 0,5

5/ akro prvek vzad..... 0,5

D max = 2,5

## Kategorie 7. – dívky nar. 2004 – 2006

Přeskok - stůl 110 - 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG nebo skok z doplňkové tabulky prvků

Bradla: E = 10

1/ výmyk .....	0,5
vzepření vzklopno .....	0,8
2/ toč libovolný.....	0,5
3/ změna žerdí.....	0,5
4/ seskok prvkem A .....	0,5
saltem nebo min prvkem B.....	0,8

Dle pravidel FIG + 5 – 7 prvků = neutrální srážka 0, 3 – 4 prvky = neutrální srážka 2,0,  
1 – 2 prvky = neutrální srážka 4,0

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

1/ akro prvek min A .....	0,5
2/ vazba 2 skoků, jeden v rozsahu (= 180).....	0,5
3/ akro prvek min A (jiný než ad. 1).....	0,5
4/ pirueta min 180 .....	0,5
5/ seskok rondatem .....	0,5
nebo jiný seskok min prvkem A .....	0,8

Dle pravidel FIG

Prostná 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

1/ akro řada .....	0,5
2/ vazba 2 skoků, 1 v rozsahu (= 180) .....	0,5
3/ pirueta 360 .....	0,5
4/ salto vpřed nebo stranou .....	0,5
5/ skok min B .....	0,5

Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i spojení 2 akro prvků s letovou fází

**Kategorie 8. – dívky nar. 2001 – 2003**  
**Kategorie 9. – dívky nar. 2000 a starší**

Přeskok - stůl 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG

Bradla: E = 10

1/	toč libovolný.....	0,5
2/	změna žerdí.....	0,5
3/	prvek s obratem min 180 (nelze plnit seskokem).....	0,5
4/	seskok prvkem A .....	0,5
	seskok prvkem B .....	0,8
	seskok min C .....	1,0

Dle pravidel FIG

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

1/	přímá vazba 2 skoků, 1 musí být v rozsahu 180.....	0,5
2/	akro prvek min A vzad.....	0,5
3/	akro prvek min A vpřed nebo stranou.....	0,5
4/	pirueta 360 .....	0,5
5/	seskok B .....	0,5
	seskok C nebo vyšší .....	1,0

Dle pravidel FIG

Prostná 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

1/	akro řada s 2 salty.....	0,5
2/	vazba 2 skoků, 1 musí být v rozsahu 180.....	0,5
3/	salto s obratem min 180.....	0,5
4/	salto vpřed nebo stranou a salto vzad.....	0,5
5/	závěr B .....	0,5
	závěr C nebo vyšší .....	1,0

Dle pravidel FIG

Ředitel závodu: Mgr. Ing. Martina Soudková

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ  
PRO NIŽŠÍ VĚKOVÉ SKUPINY NAD RÁMEC PRAVIDEL

PŘESKOK:	Hodnoty přeskoků	
	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.,  
ze vzporu stojmo toč vpřed nebo vzad skrčmo,  
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 žákyň v  
ZP 2006-2009),  
odrazem jednoož salto stranou prohnutě (arab),  
odrazem jednoož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

Gymnastické prvky

čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180,  
skok se skrčením přednožmo („kufri“),  
obrat o 180o přednožením do zanožení, obrat jednoož o 180°

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