

# Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 22.4.2017

26. ročník

Jarního poháru Sokola Plzeň 1



## ROZPIS

### A/ Všeobecná ustanovení

1. **Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
2. **Datum:** sobota 22.4.2017
3. **Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
4. **Činovníci závodu:**

	dopoledne – chlapci	odpoledne - dívky
ředitel závodu:	Luboš Jan	Martina Soudková
hlavní rozhodčí:	Viktor Mráček	Lenka Šotolová
technická četa:	oddíl SG Sokol Plzeň 1	
lékařka závodu:	MUDr. Jana Janová	
5. **Přihlášky:** do pondělí 10.4.2017  
přednostně přes GIS, pokud takto nelze, pak e-mailem:  
[sokolplzen1cos@seznam.cz](mailto:sokolplzen1cos@seznam.cz)  
do přihlášky napište kategorii, jméno závodníka či závodnice, datum narození, jméno trenéra, název TJ, klubu apod. a jména rozhodčích - včetně dosažené třídy
6. **Cestovné:** na vlastní náklady
7. **Závodní kancelář:** bude otevřena v den závodu od 8.00 hod.

## **B/ Technická ustanovení:**

8. **Předpis:**
- a) Závodí se podle NOVÝCH pravidel FIG a tohoto rozpisu. Tam, kde je to výslovně uvedeno, lze použít doplňkovou tabulku, která je přílohou tohoto rozpisu.
  - b) Při rovnosti bodů rozhoduje o umístění nejvyšší dosažená známka.
  - c) Na přeskoce jsou vždy povoleny dva skoky, stejné nebo různé. Do výsledků se započítává vyšší známka.
  - d) V kategoriích B předškolačky a nejmladší žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný výkonnostní stupeň mladší žákyně a vyšší, a jsou zde zakázány akrobatické prvky s letovou fází kromě kotoulu letmo a rondatu. V případě nedodržení tohoto zákazu, obdrží závodnice za každý takto předvedený prvek srážku 0,5 bodu.
  - e) V kategoriích B mladší a starší žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný výkonnostní stupeň starší žákyně a vyšší.
  - f) Hodnocení všech kategorií B a kategorie A – ml.žákyně dle pravidel FIG a tohoto rozpisu, bez uplatnění neutrálních srážek za počet prvků – známka D jen za povinné požadavky. Tj. u těchto kategorií předvedené prvky obtížnosti nad rámec tohoto rozpisu nemohou zvýšit známku D, jejich provedení bude posouzeno panelem E.

## 9. **Kategorie A:**

### **mladší žákyně A ročníky narození 2008 a mladší**

Dvojboj s povinnými požadavky

Přeskok bedna 80 cm

Přemet 2,50 b.

Prostná pás 12 x 2 m  
volná sestava s povinnými požadavky

1. pirueta min 360° 0,50 b.
2. vazba přemet vpřed s doskokem snožmo + výskok  
nebo vazba přemet vpřed + přemet stranou 0,50 b.
3. pomalý přemet vzad nebo flik 0,50 b.
4. pasáž 2 gymnastických prvků dle FIG 0,50 b.
5. provaz 0,50 b.

Hodnocení: známka D prostná – povinné požadavky max 2,50 b.  
známka E - provedení 10,00 b.  
neuplatňují se srážky za umělecký projev

### **starší žákyně A ročníky 2007 + 2006**

Dvojboj s povinnými požadavky

Přeskok přeskokový stůl 100 cm

volný skok dle FIG nebo z doplňkové tabulky

Prostná plocha 12 x 12 metrů nebo pás 12 x 2 m,  
s hudebním doprovodem i bez  
volná sestava s povinnými požadavky  
Povinné požadavky nahrazují skladební požadavky dle pravidel.

1. pasáž 2 gymnastických prvků dle FIG 0,50 b.
2. vazba rondat + flik 0,50 b.
3. pirueta min 360° 0,50 b.
4. z kleku odrazem špicar + kotoul do placky nebo provazu 0,50 b.

Hodnocení: dle pravidel FIG, neuplatňují se srážky za umělecký projev  
Jedna akrobatická řada může být nahrazena spojením 2 akro prvků s letovou fází bez salta.

### **žákyně A ročníky 2005 + 2004**

Dvojboj s povinnými požadavky

Kladina 125 cm  
volná sestava s povinnými požadavky  
Povinné požadavky nahrazují skladební požadavky dle pravidel.

1. pirueta min 360° 0,50 b.
2. skok s bočným roznožením 0,50 b.
3. akro vpřed/stranou procházející stojem na rukou 0,50 b.
4. akro vzad 0,50 b.

Hodnocení: dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m, povinný hudební doprovod  
volná sestava s povinnými požadavky  
Povinné požadavky nahrazují skladební požadavky dle pravidel.

1. pasáž 2 gymnastických prvků dle FIG 0,50 b.
2. vazba přemet vpřed + jiný akro prvek s letovou fází  
nebo salto vpřed/stranou 0,50 b.
3. vazba rondat + flik nebo vazba rondat + salto vzad 0,50 b.
4. z kleku odrazem špicar + obrat ve stoji na rukou min o 180°  
0,50 b.

Hodnocení: dle pravidel FIG

### **Juniorky A ročníky 2003 + 2002**

### **Ženy A ročník 2001 a starší**

Dvojboj s povinnými požadavky

Přeskok přeskokový stůl 125 cm

volný skok dle FIG

Kladina 125 cm  
volná sestava s povinnými požadavky  
Povinné požadavky nahrazují skladební požadavky dle pravidel.

- |    |                                                 |         |
|----|-------------------------------------------------|---------|
| 1. | pirueta min 360°                                | 0,50 b. |
| 2. | skok s bočným roznožením                        | 0,50 b. |
| 3. | akro vpřed/stranou procházející stojem na rukou | 0,50 b. |
| 4. | akro vzad                                       | 0,50 b. |

Hodnocení: dle pravidel FIG

### **Kategorie B:**

#### **předškolačky ročníky narození 2012 a mladší**

Dvojboj s povinnými požadavky

Platí zde doplňková tabulka prvků uvedená na konci tohoto rozpisu.

Přeskok bedna 60 cm

volný skok z doplňkové tabulky prvků nebo výskok na bednu do dřepu a seskok 0,50 b.

Prostná pás 12 x 2 m  
volná sestava s povinnými požadavky

- |    |                                        |         |
|----|----------------------------------------|---------|
| 1. | 1 x využít celou délku pásu (min 10 m) | 0,50 b. |
| 2. | gymnastický skok                       | 0,50 b. |
| 3. | akrobatický prvek                      | 0,50 b. |
| 4. | 4 kroky ve výponu                      | 0,50 b. |

Hodnocení: známka D prostná – povinné požadavky max 2,00 b.  
známka E - provedení 10,00 b.  
neuplatňují se srážky za umělecký projev

#### **nejmladší žákyně ročníky narození 2011 + 2010** **mladší žákyně B ročníky narození 2009 + 2008**

Dvojboj s povinnými požadavky

Platí zde doplňková tabulka prvků uvedená na konci tohoto rozpisu.

Přeskok bedna 80 cm

volný skok z doplňkové tabulky prvků nebo výskok na bednu do dřepu a seskok 0,50 b.

Prostná pás 12 x 2 m  
volná sestava s povinnými požadavky

- |    |                                   |         |
|----|-----------------------------------|---------|
| 1. | akrobatický prvek                 | 0,50 b. |
| 2. | gymnastický skok                  | 0,50 b. |
| 3. | akrobatický prvek jiný než ad. 1. | 0,50 b. |
| 4. | pirueta min 180°                  | 0,50 b. |
| 5. | placka nebo provaz                | 0,50 b. |

Hodnocení: známka D prostná – povinné požadavky max 2,50 b.  
známka E - provedení 10,00 b.  
neuplatňují se srážky za umělecký projev

**starší žákyně B      ročníky narození 2007 + 2006**

Dvojboj s povinnými požadavky

Přeskok      bedna 100 cm  
přemet      2,5 b.  
nebo skok z doplňkové tabulky prvků

Prostná      pás 12 x 2 m  
volná sestava s povinnými požadavky

1. gymnastický skok z pravidel FIG 0,50 b.
2. gymnastický skok z pravidel FIG (jiný než ad. 1.) 0,50 b.
3. akrobatický prvek z pravidel FIG 0,50 b.
4. pirueta min 360° 0,50 b.
5. akro řada 2 různých prvků procházejících stojem na rukou 0,50 b.  
(pro akro řadu mohou být použity i prvky z doplňkové tabulky)

Hodnocení:      známka D prostná – povinné požadavky      max      2,50 b.  
                         známka E - provedení      10,00 b.  
                         neuplatňují se srážky za umělecký projev

**žákyně B      ročníky narození 2005 + 2004**

Dvojboj s povinnými požadavky

Kladina      125 cm  
volná sestava s povinnými požadavky

1. pirueta min 360° 0,50 b.
2. libovolný skok s roznožením 180° 0,50 b.
3. akro vpřed/stranou 0,50 b.
4. akro vzad 0,50 b.
5. seskok rondatem nebo saltem 0,50 b.  
(pro akro prvky mohou být použity i prvky z doplňkové tabulky)

Hodnocení:      známka D prostná – povinné požadavky      max      2,50 b.  
                         známka E - provedení      10,00 b.

Prostná      plocha 12 x 12 metrů nebo pás 12 x 2 m,  
                         s hudebním doprovodem i bez  
volná sestava s povinnými požadavky

1. pasáž 2 gymnastických prvků dle pravidel FIG 0,50 b.
2. z kleku odrazem špicar + kotoul do placky nebo provazu 0,50 b.
3. akrobatický prvek z pravidel FIG 0,50 b.
4. pirueta min 360° 0,50 b.
5. akro řada 2 různých prvků procházejících stojem na rukou 0,50 b.  
(pro akro řadu mohou být použity i prvky z doplňkové tabulky)

Hodnocení:      známka D prostná – povinné požadavky      max      2,50 b.  
                         známka E - provedení      10,00 b.  
                         neuplatňují se srážky za umělecký projev

## **Nábor chlapci      ročníky narození 2009 - 2011**

### Přeskok      bedna našíř 80 – 100 cm

doporučené skoky – výskok do vzporu skrčmo, skrčka, kotoul letmo

Hodnocení:	hodnota skoku:	4,00 b.
	provedení:	10,00 b.

---

Celkem:		14,00 b.
---------	--	----------

### Akrobacie      obtížnost – 4 prvky

Pás 12 m - minimálně 1 řada

Speciální požadavek – prvek pohyblivosti

Hodnocení:	hodnota prvku	1,00 b.
------------	---------------	---------

Provedení		10,00 b.
-----------	--	----------

Za chybějící cvik je srážka 1,0 bodu.

---

Celkem:		14,00 b.
---------	--	----------

### Kruhy      obtížnost - 4 prvky

Speciální požadavek: přednos ,výdrž 2 sec.

předkmih- zákmih nebo opačně- uznává se jako prvek

Hodnocení:	hodnota prvku	1,00 b.
------------	---------------	---------

Provedení		10,00 b.
-----------	--	----------

---

Celkem:		14,00 b.
---------	--	----------

## **Nejmladší žáci      ročníky narození 2008 – 2010**

<u>akrobacie</u>	5+závěr,
<u>kruhy</u>	3+závěr dle ZP jaro
<u>přeskok</u>	bedna 100cm přemet 2,0 b. přímý 1,0 b. provedení 10,00 b.

## **Mladší žáci      ročníky narození 2006 a mladší**

<u>akrobacie , kruhy</u>	dle ZP jaro
<u>přeskok</u>	bedna 100 – 120 cm přemet 2,0 b. přímý 1,0 b. provedení 10,00 b.

## **Starší žáci      ročníky narození 2003 a mladší**

Akrobacie, bradla, kruhy, přeskok dle ZP str.10

## **Dorostenci      ročníky narození 1999 – 2002**

Akrobacie, bradla, kruhy, přeskok dle ZP str. 11

## **Muži      ročníky narození 1998 a starší**

Akrobacie, bradla, kruhy, přeskok dle ZP str.12

## 10. Podmínka účasti:

Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (odpovídají rodiče a vysílající složka) a zaplacené startovné 120,-Kč za závodníka/ci (při prezenci).

Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit vyškoleného/nou rozhodčí/ho na každých započatých 10 závodníků/nic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 400,- Kč. Pokud nezaplatí, závodníci/ce nebudou připuštěni/y k závodu.

## 11. Časový rozvrh:

8.00 – 8.30	prezence mužských kategorií
8.00 – 9.00	rozcvičení náboru chlapců, žáků, dorostenců a mužů
8.45 – 9.00	porada trenérů a rozhodčích
9.00	nástup a zahájení závodu
12.00	vyhlášení výsledků
11.30 – 12.00	prezence ženských B kategorií
11.30 – 12.30	rozcvičení
12.15 – 12.30	porada trenérů a rozhodčích
12.30	nástup a zahájení závodu bez rozcvičení během závodu
14.30	vyhlášení výsledků
14.00 – 14.30	prezence ženských A kategorií
14.00 – 15.00	rozcvičení
14.45 – 15.00	porada trenérů a rozhodčích
15.00	nástup a zahájení závodu
17.00	vyhlášení výsledků

**Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle přihlášených závodníků/nic!!!**

Martina Soudková  
ředitel závodu dívek

Luboš Jan  
ředitel závodu chlapců

## DOPLŇKOVÁ TABULKA k závodu dívek

### PŘESKOK:

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: kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno, + závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny, odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab), odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

Prvky A - gymnastické prvky: nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufř“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

### PROSTNÁ:

Prvky A - akrobatické prvky: kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu), kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet stranou jednoruč, přemet vpřed i vzad zvolna

Prvky A - gymnastické prvky: nůžky, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufř“) s obr. 180°