ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 384 Fax: 257 007 384 E-mail: [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu)

**ROZPIS**

**OBLASTNÍHO PŘEBORU ČOS**

**VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽEN**

**— MORAVA —**



**TJ Sokol Moravská Ostrava I**

**22. 10. 2017**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ** | | | |
|  | | | |
| 1. | Pořadatel | Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG TJ Sokol Moravská Ostrava I | |
| 2. | Datum | neděle **22. 10. 2017** | |
| 3. | Místo | Čs. legií 16  702 00 Moravská Ostrava | |
| 4. | Činovníci závodu | Ředitel | Tačová Adolfina |
| Jednatel | Marchlíková Marie |
| Hlasatel | Masopust Petr |
| Hospodář | Marchlíková Marie |
| Počtářská komise | Václavíková Jana |
| Hlavní rozhodčí | Marchlík Daniel |
| 5. | Přihlášky | Do pondělí **16. 10. 2017**.  **Přes GIS.** Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu: [marchlikovam@seznam.cz](mailto:marchlikovam@seznam.cz), telefonní číslo: 607 13 06 14.  Pro kategorii starších žákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu (110 ‑ 125 cm). | |
| 6. | Losování | Bude provedeno pořadatelem ve středu 18. 10. 2017a zveřejněno nejpozději **19. 10. 2017** na stránkách: www.gymnastikaostrava.cz | |
| 7. | Jízdné | Všechny oddíly na vlastní náklady. | |
| 8. | Stravné | Všechny oddíly na vlastní náklady. | |
| 9. | Ubytování | Možnost ubytování v tělocvičně ve vlastních spacích pytlích za 80,- Kč/osoba. V přihlášce uveďte požadavky na nocleh – počet osob a předpokládaný příjezd. | |
| 10. | Závodní kancelář | Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod. | |
| 11. | Nominace rozhodčích | Masopustová Hana | |
| Dudová Miroslava | |
| Varmužková Pavla | |
| Benešová Simona  náhradnice – Blatecká Kateřina | |
| Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování.  Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování. | |
| Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí.  V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci.  Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii.  **Rozhodčí jsou povinny rozhodovat celý závod!**  **Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.** | |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TECHNICKÁ USTANOVENÍ** | | | | | |
|  | | | | | |
| 12. | Startují | **Mladší žákyně I** | | družstva 3 + 1 a jednotlivkyně  ročník narození 2008 – 2010 (7 – 9 let) | |
|  | | na Přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň | |
| **Mladší žákyně II** | | jednotlivkyně  ročník narození 2008 – 2010 (7 – 9 let)  **start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1** | |
| končí v oblastech | |
| **Starší žákyně** | | jednotlivkyně  ročník narození 2005 – 2007 (10 – 12 let) | |
| **na Přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň** | |
| juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze | | | |
| 13. | Hodnocení | Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2013, včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu.  Pro kategorie žákyň platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu ( viz příloha )  http://www.gymfed.cz/prilohy/000/512/ZP\_SGZ\_2017.pdf | | | |
| 14. | Disciplíny a obtížnost | **Mladší žákyně I** | | viz rozpis | |
| **Mladší žákyně II** | | viz Mladší žákyně – ZP strana 14  obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná | |
| **Starší žákyně** | | viz Žákyně B – ZP strana 31 | |
| 15. | Podmínka účasti | Včas zaslaná přihláška a prezence v závodní kanceláři.  Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2017.  Platná lékařská prohlídka.  Průkaz pojištěnce.  Uhrazené startovné ve výši **200,- Kč** za závodnici. | | | |
| 16. | Časový pořad | 8:00 – 9:00 | | prezence a volné rozcvičení mladších žákyň II | |
| 9:00 | | porada trenérů a rozhodčích | |
| 9:20 | | nástup a zahájení přeboru | |
| **9:30 – 11:30** | | **závod mladších žákyň II** | |
| 11:30 | | porada trenérů | |
| 11:40 – 12:20 | | organizované rozcvičení mladších žákyň I | |
| **12:30 – 14:30** | | **závod mladších žákyň I** | |
| 14:30 | | porada trenérů | |
| 14:40 – 15:20 | | organizované rozcvičení starších žákyň | |
| **15:20** | | **závod starších žákyň** | |
| Časový pořad je pouze orientační, může být upraven dle počtu přihlášených závodnic. V tomto případě bude zaslán zúčastněným jednotám emailem.  Prezence závodnic kategorie mladších žákyň I a starších žákyň bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.  Vyhlášení výsledků jednotlivých kategorií bude vždy po organizovaném rozcvičení následující kategorie. | | | |
|  | | | | | |
| Marie Marchlíková v.r.  členka komise SG OS ČOS  jednatel závodu | | |  | | Adolfina Tačová v.r.  ředitelka závodu |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mladší žákyně I - volný čtyřboj s povinnými požadavky**  do přeboru ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **PŘESKOK** | přeskokový stůl výška 110 cm | | | | | | |
|  | |  | | | | | |
|  | | Volný přeskok | | | Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.  Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků. | | |
|  | | | | | | | |
| **BRADLA** | volná sestava s povinnými požadavky | | | | | | |
|  | |  | | | | | |
|  | | **Skladební požadavky (max 2,00 b.)** | | | | | |
|  | | 1. | vzepření vzklopmo 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b. | | | | |
|  | | 2. | toč vpřed nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.) | | | | |
|  | | 3. | přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem 🡪 bez srážky) | | | | |
|  | | 4. | zákmih nad 45° (celé tělo nad 45°, při zákmihu roznožmo – nutné spojit nohy) | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | | Na bradlech musí závodnice předvést min. 5 prvků.  Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto : | | | | | |
|  | | | | při předvedení 4 prvků | | | srážka 2,00 body |
|  | | | | při předvedení 3 prvků | | | srážka 4,00 body |
|  | | | | při předvedení 2 prvků | | | srážka 6,00 bodů |
|  | | | | při předvedení 1 prvku | | | srážka 8,00 bodů |
|  | | | | nepředvede-li žádný prvek | | | srážka 10,00 bodů |
|  | | | | | | | |
| **KLADINA** | | volná sestava s povinnými požadavky | | | | | |
|  | | výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30 | | | | | |
|  | |  | | | |  | |
|  | | **Skladební požadavky (2,00 b.)** | | | | | |
|  | | 1. | gymnastický skok | | | | |
|  | | 2. | obrat jednonož min. 180° | | | | |
|  | | 3. | akrobatický prvek \*) | | | | |
|  | | 4. | akrobatický prvek \*) | | | | |
|  | |  | | | |  | |
|  | | \*) Poznámka: skladební požadavek 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 musí být předvedeny na kladině. | | | | | |
|  | |  | | | |  | |
|  | | Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG: | | | | | |
|  | | | | při předvedení 7+ prvků | | | bez neutrální srážky |
|  | | | | při předvedení 5-6 prvků | | | srážka 4,00 body |
|  | | | | při předvedení 3-4 prvků | | | srážka 6,00 bodů |
|  | | | | při předvedení 1-2 prvků | | | srážka 8,00 bodů |
|  | | | | nepředvede-li žádný prvek | | | srážka 10,00 bodů |
|  | | | | | | | |
| **PROSTNÁ** | | volná sestava s povinnými požadavky | | | | | |
|  | | hudba možná, čas max. 1:30 | | | | | |
|  | |  | | | |  | |
|  | | **Skladební požadavky (2,00 b.)** | | | | | |
|  | | 1. | pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků | | | | |
|  | | 2. | obrat jednonož min. 360° | | | | |
|  | | 3. | akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází \*) | | | | |
|  | | 4. | akrobatický prvek vzad s letovou fází\*) | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | | \*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě.  Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 akrobatických prvků – z nichž alespoň 1 musí být s letovou fází (např.: hvězda + blecha, přemet vpřed + rondat, atd.). Do akrobatické řady nelze použít kotouly a stoje na rukou. | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  | | Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG (viz. kladina). | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Příloha | | |
| **DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ**  **NAD RÁMEC PRAVIDEL FIG** | | |
|  | | |
| **PŘESKOK** | **hodnoty přeskoků** |  |
|  | roznožka | 0,80 b. |
|  | roznožka se zášvihem | 1,30 b. |
|  | skrčka | 1,00 b. |
|  | skrčka se zášvihem | 1,50 b. |
|  | | |
| **BRADLA** | **prvky A** | |
|  | výmyk na nižší žerdi | |
|  | výmyk na vyšší žerdi | |
|  | 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 |
|  |  | náskok do vzporu dřepmo |
|  | akro prvky – závěry: | rondat odrazem z rukou na konci kladiny |
|  |  | stoj na rukou čelně a zánožka s půlobratem vlevo |
|  |  | odrazem jednonož salto stranou prohnutě (arab) |
|  |  | odrazem jednonož salto vpřed prohnutě (šprajcka) |
|  | gymnastické prvky: | nůžky |
|  |  | skok prohnutě s obr. 180o |
|  |  | skok se skrčením přednožmo („kufr“) |
|  |  | obrat o 180o přednožením do zanožení |
|  |  | obrat jednonož o 180° v libovolném provedení |
|  |  | váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) |
|  | | |
| **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 s obr. 180o |
|  |  | skok se skrčením přednožmo i s obr. 180o |