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

**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 16702 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, 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 Simonanáhradnice – 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 jednotlivkyněročník 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** | jednotlivkyněročník narození 2008 – 2010 (7 – 9 let)**start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1** |
| končí v oblastech |
| **Starší žákyně** | jednotlivkyněročník 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 14obtížnost 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 ČOSjednatel 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 |