

**S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**pořádá dne 28. 1. 2018**

**„MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině**

Kategorie I. roč. nar. 2010 - 2009, Kategorie II. roč. nar. 2008 - 2006,  
Kategorie III. roč. nar. 2006 a starší

**„MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných**

Kategorie I. roč. nar. 2010 - 2009, Kategorie II. roč. nar. 2008 - 2006,  
Kategorie III. roč. nar. 2006 a starší

---

**Místo konání :** Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

**spojení :** ze stanice METRA B Černý most  
autobus MHD , linka č. 223, 221, 273

**Přihlášky :** prostřednictvím systému GIS,  
dotazy E-mail [lenka.sotolova@volny.cz](mailto:lenka.sotolova@volny.cz) , tel. 722 763 543

**Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích  
pytlích – nutno předem domluvit - poplatek 50,- Kč**

**Startovné : 100,- Kč za jednu závodnici**



## Memoriál J. Mládka a J. Šafáře

### Kategorie I. a II. roč. nar. 2010 – 2006

**Známka D** = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru

#### **KLADINA**

##### **volná sestava se skladebními požadavky**

###### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat ( ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé a provedené na kladině

#### **PROSTNÁ**

##### **volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná**

###### **Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednonož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem (bez salta) nebo samostatné salto vpřed ( pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady )

##### **Doplnění nad rámec pravidel u obou nářadí**

**Neutrální srážka** : 0,00 b. – 7 a více prvků, 2,00 b. – 6 prvků, 3,00 b. – 5 prvků, 4,00 b. – 4 prvky, 5,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

##### **Platí doplňková tabulka prvků – prvky A**

###### **KLADINA:**

**akrobatické prvky**- 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, odrazem jednonož salto stranou prohnutě (arab), odrazem jednonož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

**gymnastické prvky**- nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufr“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednonož o 180°, váha únožmo/zánožmo 135°

**náskok** – výskok do vzporu dřepmo

###### **PROSTNÁ:**

**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. 180°, skok se skrčením přednožmo bez i s obr. 180°

## **Kategorie II. roč. nar. 2006 a starší**

**Známka D** = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru + vazby

### **KLADINA volná sestava se skladebními požadavky**

#### **a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:**

- 1 - spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
- 2 - obrat ( ze sk. 3 dle Pravidel FIG)
- 3 - akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
- 4 - akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

#### **b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:**

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) . . . . . 0,20 b.
  - mimo závěr
- **A/B + C** (s letovou fází) . . . . . 0,30 b.
  - mimo závěr
- **B + B + B** (všechny s letovou fází) . . . . . 0,30 b.
  - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **B + B + C** (všechny s letovou fází) . . 0,30 b.+ 0,10b. (SB)
  - včetně závěru, 2 prvky možno opakovat
- **akrobatické vazby dle pravidel** **hodnota vazby** **+ 0,50 b.**
- **gym a mix. vazby dle pravidel** **hodnota vazby** **+ 0,20 b.**

## **PROSTNÁ**

### **volná sestava se skladebními požadavky s hudbou**

#### **a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:**

- 1 - pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo - viz Pravidla FIG
- 2 - akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojné salto
- 3 - dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
- 4 - salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

#### **b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:**

##### ***Přímé vazby akrobatických prvků\* s letovou fází***

- **B + A** . . . . . 0,20 b.
- **A/B + C** . . . . . 0,30 b.

##### ***Nepřímé vazby akrobatických prvků\* s letovou fází***

- **A/B + C** . . . . . 0,20 b.
- **A + A + B** . . . . . 0,20 b.
- **A + A + C** . . . . . 0,30 b.
- **vazby dle pravidel** **hodnota vazby** **+ 0,50 b.**

Poznámka: **\*Akrobatické prvky s letovou fází bez dohmatu rukou (salta).**

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada je i samostatné salto vpřed ( pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat minimálně dvě různé akrobatické řady )