

T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění
odboru sportu České obce sokolské

R O Z P I S

V á n o ě n í h o z á v o d u

ve sportovní gymnastice žáků a žákyň – 2018

A/ Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10
- Datum: **Sobota 15. 12. 2018**
- Činovníci: Ředitel závodu Miroslav Zítko
Jednatel Petr Syrový
Hospodář Michal Vopelka
Ved. tech. čtyř Michal Šteffl
Počtářská komise Michal Šotola
Zdravotní dozor Barbora Hervertová
Hl. rozhodčí Jan Řádek, Ludmila Pazderová
- Přihlášky: Uzávěrka 12. 12. 2018 do 18,00 hod, nejlépe prostřednictvím **GIS**, jen v případě nouze příjemce - psyrovy@sokol.eu v kopii lenka.sotolova@volny.cz. V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, datum narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klubu.
- Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů ve středu 12. 12. 2018.
- Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu 8,45 – 9,15 hod a 12,45 – 13,15 hod.
- Časový pořad:

8.30 hod	otevřen vstup do sokolovny
8.45 - 9.15 hod	závodní kancelář, prezence
8.45 - 10.05 hod	rozcvičení žáků 2008 – 2009 a žákyň 2009 - 2010
9.30 hod	porada trenérů a rozhodčích
10.15 hod	zahájení závodu
12.40 hod	vyhlášení výsledků žáků a žákyň 2008 – 2010
13.00 - 14.05 hod	rozcvičení žáků 2010 a mladších, žákyň 2011- 2013
14.15 hod	zahájení závodu
16.45 hod	vyhlášení výsledků, ukončení

B/ Technická ustanovení:

- Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu, podle platných pravidel SG.
- Startují: Žáci nar. 2008 a mladší
Žákyň nar. 2009 – 2013
- Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu, **200,- Kč startovné** za každého závodníka nebo závodnici, **nejméně 1 rozhodčí** na oddíl.
V závodě dívek mohou startovat maximálně 3 závodnice z jednoho klubu (oddílu) v kategorii, kromě závodnic z pořadajícího oddílu.

11. Disciplíny - žáci:

Akrobacie - pás 12 m, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- čas: maximálně 30 s
- max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

Kruhy - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

Přeskok - bedna našíř, výška 0,80 m

- libovolný skok dle vlastního výběru
 - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,5
 - roznožka, skrčka hodnota 1,0
 - schylka, kotoul letmo hodnota 1,5
 - přemet hodnota 2,0
- skáčou se dva skoky – lépe oceněný se počítá
- hodnocení provedení z 10 bodů

Hrazda - výška po čelo, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

žákyně:

Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle vlastního výběru:

- | | |
|--|------------------|
| 1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku | známka D = 2,8 b |
| 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu | známka D = 3,0 b |
| 3/ přemet | známka D = 3,5 b |

Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Kladina - 125 cm

Volná sestava se skladebními požadavky. Čas do 30 s, jinak srážka 1,0 bod.

Ročník 2011 a mladší cvičí na lavičce

skladební požadavky: 1/ gymnastický skok	1,0 b
(panel D) 2/ akrobatický prvek	1,0 b
3/ arabeska (pouze 2010 a mladší) nebo váha - výdrž 2s	1,0 b
max. hodnota známky D	3,0 b

Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

skladební požadavky pro 2011 a starší: 1/ pasáž/vazba 2 gymnastických skoků	1,0 b
2/ akrobatická řada	1,0 b
3/ obrat jednož min. 180°	1,0 b
max. hodnota známky D	3,0 b

skladební požadavky pro 2012 a mladší: 1/ gymnastický skok	1,0 b
2/ akrobatický prvek	1,0 b
3/ arabeska	1,0 b
max. hodnota známky D	3,0 b

Specifické srážky se neuplatňují. Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG a prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec povinných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

kladina: akrobatické prvky – kotoul vpřed i s přehmatem, kotoul vzad (i přes rameno)

gymnastické prvky – nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufr, skok se skrčením přednožmo), váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy (výdrž 2 s)

akrobacie: akrobatické prvky – kotoul vpřed i vzad, stoj na rukou kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet vpřed i stranou i vzad

gymnastické prvky – čertík s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufr) i s obratem 180°.

akrobatická řada je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

12. Úbor: Závodníci - chlapani: trenýrky nebo ŝponovky, tričko nebo tílko, cvičky
- děvčata: dres, cvičky
Treněři a trenérky - sportovní oblečení a obuv
Rozhodčí - halenka, košile
13. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích
14. Nominace rozhodčích na náradí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.
15. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:
- Chlapci: 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 a mladší
- Dívky: 2009, 2010, 2011, 2012, 2013.
16. Důležité upozornění: **Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.**
Treněři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.

Praha 20. 11. 2018

Mgr. Miroslav Zítka v. r.
ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový v. r.
předseda OSG

