



Tělocvičná jednota Sokol Plzeň 1

Štruncovy sady 1
Plzeň

všechny srdečně zve na otevřený závod

P ř e d v á n o č n í p o h á r s e z a h r a n i č n í ú č a s t í



- Datum:** sobota 1.12.2018
- Místo :** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 12 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** **Do 11.11.2018** přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích (možno připsat, jaké preferují náradí).
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS, ostatní e-mailem na sokolplzen1cos@seznam.cz
Každý oddíl **max 5 závodnic** v každé kategorii (neplatí pro pořadající oddíl a zahraniční oddíly). Pořadatel může v závislosti na celkovém počtu přihlášených závodnic povolit start dalším závodnicím z oddílu.

Žádost je možné podat společně s přihláškou. Pořadatel si vyhrazuje právo nepřijmout přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu.

- 5. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, zdravotní způsobilost, zaplacené startovné ve výši 150,-Kč za závodnici
- 6. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně, případně pořadatel na žádost pomůže se zajištěním ubytování jinde
- 7. Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|---|
| 9.15 – 9.30 | prezenze kategorií 1. – 4. |
| 9.15 – 10.10 | rozcvičení kategorií 1. – 4. |
| 9.50 – 10.10 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 1.- 4. |
| 10.15 | zahájení závodu |
| 10.15 – 12.30 | závod kategorií 1. – 4. již bez rozcvičení |
| 12.40 | vyhlášení výsledků |
| 13.45 – 14.00 | prezenze kategorií 5. – 7. |
| 13.45 – 14.30 | rozcvičení kategorií 5. – 7. |
| 14.15 – 14.30 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 5. – 7. |
| 14.45 | zahájení závodu |
| 14.45 – 17.00 | závod kategorií 5. – 7. |
| 17.10 | vyhlášení výsledků |

Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic!!!

- 8. Předpis:** Závodí se podle pravidel FIG a tohoto rozpisu.
Pro kategorie 1. – 6. platí doplňková tabulka prvků. U těchto kategorií nebudou uplatňovány srážky za skladební chyby na bradlech.
U kategorií 1. – 3. nebudou uplatňovány srážky za počet prvků a srážky za umělecký projev a choreografii.
U všech kategorií jsou povoleny 2 skoky, stejné nebo různé a do výsledku bude započtena vyšší známka.
- 9. Kategorie:**
- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 1. kategorie | – dívky narozené 2012 a mladší |
| 2. kategorie | – dívky narozené 2010 - 2011 |
| 3. kategorie | – dívky narozené 2008 - 2009 |
| 4. kategorie | – dívky narozené 2005 a mladší |

(V kategoriích 1. – 4. nesmí startovat závodnice, které v letošním roce nebo předchozích letech startovaly na kvalifikačních závodech nebo na Mistrovství ČR VS A nebo B nebo ve finále Přeboru ČOS. K tomuto pravidlu prosím přistupujte s rozumem a nehlaste do kategorií 1. – 4. ani děti, které sice ve shora uvedených závodech nestartovaly, ale vzhledem ke své výkonnosti by mohly. Pro ty jsou až následující kategorie.)

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 5. kategorie | – dívky narozené 2008 a ml. |
| 6. kategorie | – dívky narozené 2005 – 2007 |
| 7. kategorie | – dívky narozené 2004 a starší |

V případě vyššího počtu závodnic v některé z kategorií 1. – 7. může být tato kategorie pro účely vyhlášení výsledků dále rozdělena dle jednotlivých ročníků – rozhodne ředitel závodu.

10. Upozornění pro diváky:

Vstup do tělocvičny a na závodní plochu bude povolen pouze závodnicím, trenérům a rozhodčím, pro ostatní jsou vyhrazeny balkony.

11. Disciplíny, obtížnost

Kategorie 1. - dívky nar. 2012 a mladší

Kategorie 2. – dívky nar. 2010 - 2011

<u>Přeskok - Bedna (80 cm)</u>	E = 10
Výskok do dřepu a seskok	D = 0,5
Roznožka.....	D = 0,8
Skrčka	D = 1,0
Kotoul letmo	D = 1,0
<u>Kladina 100 cm, žíněnky 20 cm:</u>	E = 10
1/ 1 řada	0,5
2/ gymnastický skok A	0,5
3/ arabeska nebo váha.....	0,5
4/ seskok libovolný.....	0,5
seskok min prvkem A.	1,0
	D max = 2,5
<u>Prostná pás 2 x 12 m:</u>	E = 10
1/ 1 řada	0,5
2/ gymnastický skok A	0,5
3/ svíčka (lze i s oporou boků).....	0,5
4/ kotoul libovolný	0,5
přemet stranou, vpřed/vzad zvolna nebo rondat.....	1,0
	D max = 2,5

Kategorie 3. – dívky nar. 2008 - 2009

<u>Přeskok - Bedna (100 cm)</u>	E = 10
Výskok do dřepu a seskok	D = 0,5
Nebo skok z doplňkové tabulky prvků nebo dle FIG	

<u>Bradla:</u>	E = 10
1/ výmyk	0,5
výmyk provedený tahem	1,0
2/ sestava pouze na n.ž.	0,5
využití obou žerdí.....	1,0
3/ seskok prvkem	0,5
4/ celkem 3 prvky	0,5
celkem 4 a více prvků.....	1,0
	D max = 3,5

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm:

1/ akro prvek	0,5
přemet vpřed/vzad	1,0
2/ gym. skok A	0,5
3/ pirueta 180°	0,5
pirueta 360°	1,0
4/ seskok kufr/štika.....	0,5
seskok min prvkem A.....	1,0
	D max = 3,5

Prostná pás 2 x 12 m:

1/ gym. skok A	0,5
2/ pirueta 180°	0,5
pirueta 360°	1,0
3/ akro prvek vpřed	0,5
procházející stojem na rukou	1,0
4/ akro prvek vzad.....	0,5
procházející stojem na rukou	1,0
	D max = 3,5

Kategorie 4. – dívky nar. 2005 a mladší

Přeskok - stůl 110 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG nebo skok z doplňkové tabulky prvků

Bradla: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|-------------------------|-----|
| 1/ | vzepření vzklopmo | 0,5 |
| 2/ | toč | 0,5 |
| 3/ | změna žerdí..... | 0,5 |
| 4/ | seskok dle FIG | 0,5 |

Dle pravidel FIG + min 4 prvky = neutrální srážka 0,

3 prvky = neutrální srážka 2,0 a 1 – 2 prvky = neutrální srážka 4,0

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | spojení min 2 různých gymnastických prvků | 0,5 |
| 2/ | obrat ze skupiny 3 dle FIG | 0,5 |
| 3/ | akro prvek vpřed/stranou..... | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m nebo pás 2 x 12 m (hudba nepovinná, doporučená - max 1:30): E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG
(1 musí být s rozsahem 180°)..... | 0,5 |
| 2/ | pirueta min 360° | 0,5 |
| 3/ | salto vpřed nebo stranou | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad (kromě kotoulu)..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i spojení 2 akro prvků s letovou fází nebo salto

Kategorie 5. – dívky nar. 2008 a mladší + Kategorie 6. – dívky nar. 2005 - 2007

Přeskok - stůl 110 - 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG

Bradla: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | vzepření vzklopmo | 0,5 |
| 2/ | stoj na rukou | 0,5 |
| 3/ | změna žerdí prvkem z pravidel FIG | 0,5 |
| 4/ | seskok saltem nebo min prvkem B | 0,5 |

Dle pravidel FIG + 5 – 7 prvků = neutrální srážka 0,

3 – 4 prvky = neutrální srážka 2,0 a 1 – 2 prvky = neutrální srážka 4,0

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | spojení min 2 různých gymnastických prvků,
z nichž 1 musí být skok s rozsahem 180° | 0,5 |
| 2/ | obrat ze skupiny 3 dle FIG | 0,5 |
| 3/ | akro prvek vpřed/stranou..... | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG
(1 musí být s rozsahem 180°)..... | 0,5 |
| 2/ | pirueta min 360° | 0,5 |
| 3/ | salto vpřed nebo stranou | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad s letovou fází..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i salto odrazem snožmo

Kategorie 7. – dívky nar. 2004 a starší

Přeskok - stůl 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG

Bradla: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | obrat min 180° (kromě náskoku a seskoku)..... | 0,5 |
| 2/ | změna žerdí prvkem z pravidel FIG | 0,5 |
| 3/ | stoj na rukou | 0,5 |
| 4/ | seskok prvkem min B | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | spojení min 2 různých gymnastických prvků,
z nichž 1 musí být skok s rozsahem 180° | 0,5 |
| 2/ | obrat ze skupiny 3 dle FIG | 0,5 |
| 3/ | akro prvek vpřed/stranou..... | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG
(1 musí být s rozsahem 180°)..... | 0,5 |
| 2/ | akro řada s 2 salty..... | 0,5 |
| 3/ | salto vpřed nebo stranou a salto vzad..... | 0,5 |
| 4/ | salto s obratem min 180°..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ
PRO NIŽŠÍ VĚKOVÉ SKUPINY NAD RÁMEC PRAVIDEL

PŘESKOK:	Hodnoty přeskoků	
	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.,
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA: Prvky A

kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno

nůžky, skok prohnutě s obr. 180,
skok se skrčením přednožmo („kufř“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

váha předklonmo, v unožení, v přednožení, i s držení nohy
(roznožení min 135°)

náskok do dřepu

závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ: Prvky A

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul,
kotoul vzad do stoje na rukou,
přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

nůžky, čertík s obr. 180, skok se skrčením přednožmo,
skok se skrčením přednožmo s obr. 180