

# **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 – 2019**

### **A/ Všeobecná ustanovení:**

1. Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10
2. Datum: **Sobota 21. 12. 2019**
3. Činovníci: Ředitel závodu                      Zuzana Vojáčková  
Jednatel                                              Petr Syrový  
Hospodář                                            Michal Vopelka  
Ved. tech. čtyř                                    Michal Šteffl  
Počtářská komise                                Michal Šotola  
Zdravotní dozor                                 Zuzana Vojáčková  
Hl. rozhodčí                                      Jan Řádek, Ludmila Pazderová
4. Přihlášky: Uzávěrka **17. 12. 2019 do 24,00 hod**, prostřednictvím **GIS**, jen v případě oddílu neregistrovaného v ČGF příjemce - [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu) v kopii [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com).  
V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, rok narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klubu.
5. Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů ve středu 18. 12. 2019.
6. Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu 8,45 – 9,15 hod a 12,45 – 13,15 hod.
7. Časový pořad:      8.30 hod                      otevřen vstup do sokolovny  
                              8.45 - 9.15 hod              závodní kancelář, prezence  
                              8.45 - 10.05 hod            rozcvičení žáků 2009 – 2010 a žákyň 2010 - 2011  
                              9.30 hod                              porada trenérů a rozhodčích  
                              10.15 hod                            zahájení závodu  
                              12.40 hod                            vyhlášení výsledků dopoledního závodu  
                              13.00 - 14.05 hod              rozcvičení žáků 2011 a mladších, žákyň 2012- 2014  
                              14.15 hod                            zahájení závodu  
                              16.45 hod                            vyhlášení výsledků, ukončení

### **B/ Technická ustanovení:**

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu, podle platných pravidel SG.
9. Startují: Žáci                                      nar. 2009 a mladší  
                  Žákyně                                nar. 2010 – 2014
10. 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 pořádajícího 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, doskok 20 cm + 10 cm. 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 2012 a mladší cvičí na lavičce

|                                                        |              |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| <b>skladební požadavky:</b> 1/ gymnastický skok        | 1,0 b        |
| (panel D) 2/ akrobatický prvek                         | 1,0 b        |
| 3/ (arabeska pouze 2013 a mladší) nebo váha - výdrž 2s | 1,0 b        |
| <b>max. hodnota známky D</b>                           | <b>3,0 b</b> |

### Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

|                                                                                             |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>skladební požadavky pro 2012 a starší:</b> 1/ pasáž 2 gymnastických skoků odrazem jednož | 1,0 b        |
| 2/ akrobatická řada                                                                         | 1,0 b        |
| 3/ obrat jednož min. 360°                                                                   | 1,0 b        |
| <b>max. hodnota známky D</b>                                                                | <b>3,0 b</b> |

|                                                                   |              |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>skladební požadavky pro 2013 a mladší:</b> 1/ gymnastický skok | 1,0 b        |
| 2/ akrobatický prvek                                              | 1,0 b        |
| 3/ arabeska/váha – výdrž 2 s                                      | 1,0 b        |
| <b>max. hodnota známky D</b>                                      | <b>3,0 b</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°, 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, pomalý přemet vpřed, vzad a přemet stranou

**gymnastické prvky** – čertík s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180°, 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. Nebo samostatné salto odrazem snožno.

12. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky  
- děvčata: dres, cvičky  
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv  
Rozhodčí - halenka, košile
13. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích
14. Nominace rozhodčích na nářadí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.
15. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:
- Chlapci: 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 a mladší
- Dívky: 2010, 2011, 2012, 2013, 2014.
16. Důležité upozornění: **Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.**  
Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.

Praha 26. 11. 2019

Ing Zuzana Vojáčková v. r.  
ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový v. r.  
předseda OSG

