

R O Z P I S

„ ZÁVOD gymnastických nadějí “ a

„Podzimní PŘEBOR Prahy VS0, VS1, VS2, VS3 vše A i B“

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična Ratibořická (z metra B Černý most bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice)
3. Datum : **13.10.2019** /neděle/
4. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
5. Přihlášky : **do 9.10.2019 prostřednictvím systému GIS, Závod nadějí lze pro neregistrované oddíly emailem na sotolova.lenka.gym@gmail.com : kategorie, jméno, příjmení, rok nar., trenér**
6. Losování : VS - 11.10. 2019 tělocvična Ratibořická,
Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 13.10.2019 od 8.00 hod.
8. Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou, zdravotní kartu s sebou, Závod nadějí startovné 150,- Kč, VS 200,- Kč**
Na Závod nadějí mimopražské oddíly min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2017, ZP ženských složek platného od 1.1.2018 v.17 a tohoto rozpisu, prostrná se závodí **na páse**
10. Startují : **Přebor Prahy : jednotlivkyně : VS0A, VS0B, VS1A, VS1B, VS2A, VS2B, VS3A, VS3B –** žákyně nar. 2012 a starší, **kteřé nemají splněn daný VS**
Závod gymnastických nadějí: I. kategorie - žákyně nar. 2013 - 2016
II. kategorie - žákyně nar. 2012 – 2013

Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii !!!

družstva : (jedno z TJ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.

11. Disciplíny a obtížnost : VS0, VS1, VS2, VS3 – Závodní program, **Kategorie I. a II. viz příloha**
12. **Časový pořad : NEDĚLE - 13.10.2019 – bude upřesněn**

	VS0, VS1, VS2, VS3	závod nadějí kat. I. a II.
prezentace	8.00 - 8.30	do 11.30
rozcvičení	8.00 - 9.00	po skončení závodu VS
porada	8.50	
zahájení závodu	9.10	při dostatku rozhodčích závodí obě kategorie současně

13. Nominace rozhodčích pro Podzimní Přebor Prahy: hl. rozhodčí Lenka Šotolová

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostrná
Chmelová E.	Hořká A	Pospíšilová E.	Kailová P.
Bažantová E.	Kopecká Z	Vojáčková Z.	Zahradníčková J.
Kopecká Z. ml SHP	Hadrboľcová K.	GYMPRA Nekvasilová M.	Bohemians Sýkorová B. Šestajovice
Rejchrtová K. Bohemians	Milerská I.	Bohemians Kollingerová M SHP	Štáidlová A. Kampa
Hálová S. Kampa	Kuhnová Š	Slovan Studená K. Kampa	Buben A. Žižkov II
Polák K. Šestajovice	Pazderová L..	Kampa Felixová M. Slovan	Hoffmanová J. Slovan

Náhr.: Novotná J., Ruffová A., Dundrová M. Kampa, Rudová M., Augustová V., Reljičová A. SHP, Brožová I. Žižkov, Svobodová S. Hradčany

Rozhodčí prosím o setrvání i na závod Nadějí. Rozdělení rozhodčích na Závod nadějí na poradě po závodě VS vč. doplnění mimopražských rozhodčích

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722/ 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2019

PŘÍLOHA : „Závod gymnastických nadějí“

I. kategorie - žákyně nar. 2013 - 2016 : a) dvojboj

lavička (široká) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 2 řady	-	1 bod
2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1 bod
4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy)	-	1 bod
5. 4 kroky ve výponu - spojitě	-	1 bod
bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy (nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý)	-	0,5 bodu

prostná (pás) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 1 řada (projít 12 m)	-	1 bod
2. rovnovážný gym. prvek (výdrž 2 vt.)	-	1 bod
3. gymnastický skok	-	1 bod
4. kotoul vpřed a spojitě přímý skok	-	1 bod
5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu bez dotyku rukou země)	-	1 bod
bonifikace: váha předklonmo 135°/ únožmo (výdrž 2 vt.) (nahrazuje požadavek rovnovážný gym. prvek)	-	0,5 bodu

b) vložené závody (hodnocení dle času a délky)

skok z místa do dálky : odrazem snožmo skok na žíněnce - 2 pokusy

šplh na tyči : 4m na čas

II. kategorie - žákyně nar. 2012 - 2013 : čtyřboj

přeskok : měkká bedna 60 ± 5 cm, můstek, duchny 40 cm (na kotoul lze vyrovnat do výše bedny)

povoleny 2 skoky – do výsledku se počítá lepší známka

kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní - 5 bodů

výskok na bednu a plynule seskok - 4 bodů

bradlová žerď dosažná : (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice)

- hodnota základní sestavy varianta a: 5 bodů, varianta b: 4 bodů

výmyk odrazem - 2 body

varianta a:

toč vzad - 1 bod

podmet - 2 body

varianta b:

sešín vpřed do visu vnesmo - 1 bod

přešvih do svisu vnesmo roznožmo vzad (výdrž) - 0,5 bodu

přešvih do visu vnesmo a přes přednos (výdrž)
do stoje spatného - 0,5 bodu

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

kladina 100 cm : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok - 1 bod

3. akro prvek - 1 bod

4. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1 bod

5. obrat (180°) ve výponu (na obou nohách) - 1 bod

bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 0,5 bodu

obrat (180°) ve výponu na jedné noze - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

prostná (pás 12 m) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 5,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod

3. váha (předklonmo či únožmo (, (výdrž 2vt.) - 1 bod

4. přemet stranou - 1 bod

5. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod

bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 0,5 bodu

obrat jednož 360° - 0,5 bodu

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsanych či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků

Známka Emax pro obě kategorie je 10 bodů na všech nářadích.

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ

TMK žen PGS

tel. 722 763 543

Lenka BAREŠOVÁ

předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 15.9.2019