

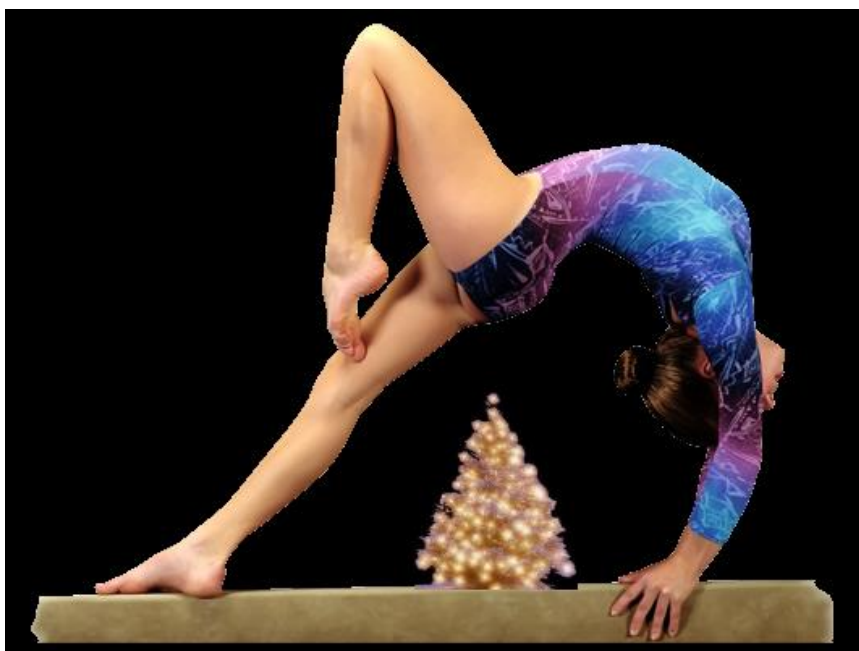


Tělocvičná jednota Sokol Plzeň 1

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



- 1. Datum:** sobota 14. 12. 2019
- 2. Místo :** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 12 Plzeň
- 3. 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.
- 4. Přihlášky:** **Do 27. 11. 2019** přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy (možno připsat, jaké preferují nářadí).
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 prezence v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 150,-Kč za závodnici
6. **Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.
Občerstvení formou bufetu v budově.
7. **Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|--|
| 9.00 – 9.30 | prezence kategorií 1. – 3. |
| 9.00 – 9.50 | rozcvičení kategorií 1. – 3. |
| 9.30 – 9.50 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 1.- 3. |
| 10.00 | zahájení závodu |
| 10.00 – 11.30 | závod kategorií 1. – 3. již bez rozcvičení |
| 11.40 | vyhlášení výsledků |
| 12.00 – 12.20 | prezence kategorií 4. – 6. |
| 12.00 – 12.50 | rozcvičení kategorií 4. – 6. |
| 13.00 | zahájení závodu |
| 13.00 – 15.00 | závod kategorií 4. – 6. již bez rozcvičení |
| 15.10 | vyhlášení výsledků |
| 15.30 – 15.50 | prezence kategorií 7. – 10. |
| 15.30 – 16.20 | rozcvičení kategorií 7. – 10. |
| 16.00 – 16.20 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 7. – 10. |
| 16.30 | zahájení závodu |
| 16.30 – 18.30 | závod kategorií 7. – 10. |
| 18.40 | 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 2013 a mladší |
| 2. kategorie | – dívky narozené 2011 + 2012 |
| 3. kategorie | – dívky narozené 2009 a mladší |
| 4. kategorie | – dívky narozené 2007 a mladší |
| 5. kategorie | – dívky narozené 2005 + 2006 |
| 6. kategorie | – dívky narozené 2004 a starší |
| 7. kategorie | – dívky narozené 2009 a mladší |
| 8. kategorie | – dívky narozené 2007 a mladší |
| 9. kategorie | – dívky narozené 2005 a mladší |
| 10. kategorie | – dívky narozené 2004 a starší |

V případě vyššího počtu závodnic v některé z kategorií může být tato kategorie pro účely vyhlášení výsledků dále rozdělena dle jednotlivých ročníků na podskupiny – 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.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A
nad rámec pravidel FIG
„dále jen DTP“

PŘESKOK:

roznožka = 0,80
roznožka se zášvihem = 1,30
skrčka = 1,00
skrčka se zášvihem = 1,50

BRADLA:

výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu

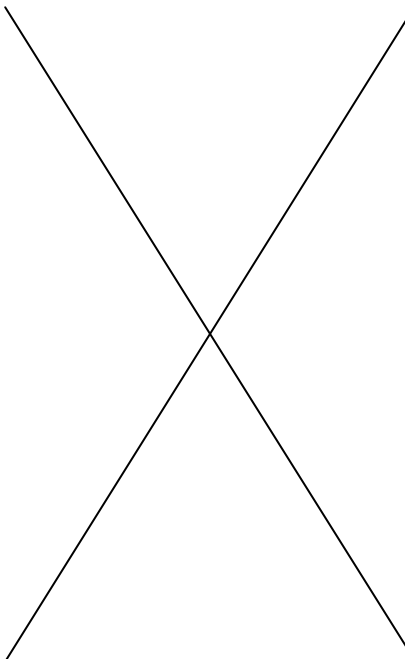
KLADINA:

kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufr“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo
závěry: rondat, přemet, zanožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ:

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 („kufr“), kufr s obr. 180°

11. Disciplíny, obtížnost:

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
1) 2013 a mladší 2) 2011 - 2012	bedna 80 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka výskok do dřepu a seskok = 0,50 roznožka = 0,80 roznožka se zášvihem = 1,30 skrčka = 1,00 skrčka se zášvihem = 1,50 kotoul letmo = 1,00 jiné skoky nejsou povoleny		výška 100 cm, žíněny 20 cm volná sestava s povinnými požadavky 1/ 1 řada = 0,5 2/ gymnastický skok A = 0,5 3/ arabeska nebo váha s výdrží 2 sec = 0,5 4/ seskok libovolný = 0,5 seskok min prvkem A = 1,0 známka D max 2,5 bodu platí DTP Pokud závodnice po pádu z kladiny zopakuje pád před pokračováním v sestavě, další srážka za pád se neuděluje.	pás 2 x 12 m volná sestava s povinnými požadavky 1/ 1 řada (min 10 m) = 0,5 2/ gymnastický skok A = 0,5 3/ svíčka (lze opora boků) = 0,5 4/ kotoul libovolný = 0,5 přemet stranou/vpřed/vzad nebo rondat = 1,0 známka D max 2,5 bodu platí DTP
3) 2009 a mladší	bedna 100 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka výskok do dřepu a seskok = 0,50 roznožka = 0,80 roznožka se zášvihem = 1,30 skrčka = 1,00 skrčka se zášvihem = 1,50 kotoul letmo = 1,00 přemet = 2,00 jiné skoky nejsou povoleny	volná sestava s povinnými požadavky 1/ výmyk = 0,5 provedený tahem = 1,0 2/ sestava jen na NŽ = 0,5 využití obou žerdí = 1,0 3/ seskok prvkem A = 0,5 4/ celkem 3 prvky = 0,5 4 a více prvků = 1,0 známka D max 3,5 bodu platí DTP Neuděluje se srážka za skladební chybu – přeskok z NŽ na VŽ. Neuděluje se srážka za prázdný kmih (za mezikmih ano).	výška 125 cm, žíněny 20 cm volná sestava s povinnými požadavky 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 min prvkem A = 1,0 známka D max 3,5 bodu platí DTP Pokud závodnice po pádu z kladiny zopakuje pád před pokračováním v sestavě, další srážka za pád se neuděluje.	pás 2 x 12 m volná sestava s povinnými požadavky 1/ gymnastický 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 známka D max 3,5 bodu platí DTP

Kategorie	přeskok	bradla	Kladina	prostná
4) 2007 a mladší 5) 2005 + 2006	stůl 110 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka dle FIG nebo dle DTP	Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ vzepření vzklopmo 2/ toč 3/ změna žerdí 4/ seskok dle FIG Dle pravidel FIG + min 4 prvky = neutrální srážka 0, 3 prvky = neutrální srážka 2,0 a 2 prvky = neutrální srážka 4,0 1 prvek = neutrální srážka 6,0 0 prvků = neutrální srážka 10,0 Platí DTP	výška 125 cm, žíněny 20 cm: Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ spojení min 2 různých gymnastických skoků 2/ obrat ze skupiny 3 dle FIG 3/ akro prvek vpřed/stranou 4/ akro prvek vzad Dle pravidel FIG Platí DTP	plocha 12 x 12 m nebo pás 2 x 12 m (hudba nepovinná, doporučená - max 1:30): Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG (1 musí být s rozsahem 180°) 2/ pirueta min 360° 3/ salto vpřed nebo stranou 4/ akro prvek vzad (kromě kotoulu) Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i spojení 2 akro prvků s letovou fází nebo samotné salto odrazem snožmo Platí DTP
6) 2004 a starší	stůl 120 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka dle FIG nebo dle DTP	Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ vzepření vzklopmo = 0,5 2/ 2 různé toče = 0,5 3/ změna žerdí = 0,5 4/ seskok dle FIG = 0,5 Dle pravidel FIG + min 5 prvků = neutr. srážka 0, 4 prvky = neutrální srážka 2,0 3 prvky = neutrální srážka 4,0 2 prvky = neutrální srážka 6,0 1 prvek = neutrální srážka 8,0 0 prvků = neutrální srážka 10,0 Platí DTP	výška 125 cm, žíněny 20 cm: Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ spojení min 2 různých gymnastických skoků, z nichž 1 musí být s rozsahem 180° 2/ obrat ze skupiny 3 dle FIG 3/ akro prvek vpřed/stranou 4/ akro prvek vzad Dle pravidel FIG Platí DTP	Prostná plocha 12 x 12 m nebo pás 2 x 12 m (hudba nepovinná, doporučená - max 1:30): Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG (1 musí být s rozsahem 180°) 2/ pirueta min 360° 3/ salto vpřed nebo stranou 4/ akro prvek vzad s letovou fází Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i samotné salto odrazem snožmo Platí DTP

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
7) 2009 a mladší 8) 2007 a mladší	stůl 110 cm (zvýšení povoleno v případě jiného přeskočného než přemet) povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka dle FIG	Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ dva různé toče 2/ stoj na ruce 3/ změna žerdí 4/ seskok min prvem B Dle pravidel FIG + min 6 prvků = neutr. srážka 0, 5 prvků = neutrální srážka 2,0 4 prvky = neutrální srážka 4,0 3 prvky = neutrální srážka 6,0 1 – 2 prvky = neutrální srážka 8,0 0 prvků = neutrální srážka 10,0	Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ spojení min 2 různých gymnastických prvků dle FIG 2/ obrat ze skupiny 3 dle FIG 3/ akro prvek vpřed/stranou 4/ akro prvek vzad Dle pravidel FIG	Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30) Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG 2/ pirueta min 360° 3/ akro řada s 2 různými salty 4/ salto vzad a salto vpřed Skladební požadavky -salta- musí být předvedeny v akrobatické řadě. Dle pravidel FIG
9) 2005 a mladší 10) 2004 a starší	stůl 125 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka dle FIG	Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ obrat min 180° (kromě náskoku a seskoku) 2/ stoj na ruce 3/ změna žerdí prvem z pravidel FIG 4/ seskok min prvem B Dle pravidel FIG tj. min 7 prvků = neutr. srážka 0, 5 – 6 prvků = neutrální srážka 4,0 3 - 4 prvky = neutrální srážka 6,0 1 - 2 prvky = neutrální srážka 8,0 0 prvků = neutrální srážka 10,0	Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ spojení min 2 různých gymnastických prvků dle FIG 2/ obrat ze skupiny 3 dle FIG 3/ akro prvek s letovou fází 4/ akro prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad) Dle pravidel FIG	Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30) Skladební požadavky à 0,5 bodu 1/ pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG 2/ salto s obratem kolem podélné osy (min 180°) 3/ akro řada s 2 různými salty 4/ salto vzad a salto vpřed Skladební požadavky –salta- musí být předvedeny v akrobatické řadě. Dle pravidel FIG

