

# ROZPIS

Krajského přeboru Středočeského kraje

ve sportovní gymnastice žen



TJ Sokol Příbram

16.11.2019

## **A/ VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

1. **Pořadatel:** z rozhodnutí krajské soutěžní komise SG oddíl SG TJ Sokol Příbram
2. **Místo:** Příbram I, Gen. R. Tesaříka 162 – sokolovna, 261 01
3. **Datum konání:** sobota **16.11.2019**
4. **Činovníci:**

ředitel závodu:	Václav Nedvěd
jednatel:	Blanka Chrastinová
hlavní rozhodčí:	Hana Jíchová
vedoucí nástupů:	Karolína Ševčíková
počtářská komise:	Michal Šotola
zdravotník:	Eliška Koldová
5. **Přihlášky:** zasílejte **do pátku 8.11.2019 prostřednictvím GIS** v přihlášce uveďte jméno závodnice, rok narození, kategorii, a jméno trenéra. U kategorií s volitelnou výškou stolu i výšku stolu každé závodnice. Do soutěže jednotlivkyň se přihlašují závodnice pouze ke splnění daného VS!
6. **Rozhodčí:** Každá jednota zajistí minimálně 2 kvalifikované rozhodčí.
7. **Losování:** bude provedeno v úterý 12.11. a zveřejněno na GIS.
8. **Stravování:** na vlastní náklady, v budově možno využít občerstvení.
9. **Cestovné:** bude proplaceno nominovaným rozhodčím. Rozhodčím bude dále vyplacena odměna.
10. **Startovné:** pro všechny závodnice 350,- Kč. **Neregistrované závodnice nemají start povolen**, proto vezměte s sebou výpis platné registrace z terminálu GIS!!!
11. **Závodní kancelář:** bude otevřena od 8.00 hodin.

## **B / TECHNICKÁ USTANOVENÍ**

12. **Předpis:** závodí se dle pravidel ČGF 2017-2020 (platná od 1.1.2017) a Závodního programu platného od prosince 2017
13. **Závodní kategorie:**

Závod družstev:

  - II. liga** (8let a starší – 2011 a st.) - obtížnost VS5 B (juniorky B)
  - III. liga** (9let a starší 2010 a st.) – obtížnost VS5 C (juniorky C)
  - NENÍ nutná účast dvou závodnic 13-letých a starších**
  - IV. liga** (7-12let – 2012-2007) - obtížnost dle ZP
  - V. liga** (7-9let – 2012-2010) - obtížnost dle ZP

Závod jednotlivkyň: Linie A,B dle Závodního programu (pouze pro plnění VS)
14. **Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška, platná lékařská prohlídka, potvrzená registrace oddílu.

15. **Úbor:** závodnice, trenéři i rozhodčí dle pravidel SG.
16. **Organizační pokyny:** prostná se cvičí na páse 2x17m, bradla jsou umístěna v horní tělocvičně, **HUDBU zasílejte ve formátu mp3 na email [k.jichova@email.cz](mailto:k.jichova@email.cz) do 8.11.2019** (označení souboru **KATEGORIE\_PŘÍJMENÍ\_JMÉNO\_JEDNOTA** např. VS5B\_NOVAKOVA\_HANA\_SOKOL\_PRIBRAM)
17. **Tituly a ceny:** družstva na prvních třech místech obdrží medaile, diplomy a věcné ceny, závodnice-jednotlivkyně VS do třetího místa obdrží věcné ceny.
18. **Předběžný časový program:**
- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 8.00 – 8.45 | prezence závodnic 1.sledu         |
| 8.00 – 9.20 | volné rozcvičení závodnic 1.sledu |
| 9.00        | porada trenérů a rozhodčích       |
| 9.30        | zahájení závodu 1.sledu           |
| 11.00       | organizované rozcvičení 2.sledu   |
| 11.45       | zahájení závodu 2.sledu           |
| 13.15       | organizované rozcvičení 3.sledu   |
| 13.45       | zahájení závodu 3.sledu           |
| 15.15       | organizované rozcvičení 4.sledu   |
| 15.45       | zahájení závodu 4.sledu           |

**Organizované rozcvičení bude 1 minuta na závodnici** na náradí. K volnému rozcvičení bude možno využít přípravné tělocvičny.

**Prezence závodnic od 2.sledu je vždy minimálně 1 hodinu před plánovaným organizovaným rozcvičením!**

Tj.: 2.sled do 10.00, 3.sled do 12.15 a 4.sled do 14.15. Při urychlení závodu se na daný čas zahájení závodu čekat nebude.

**Výsledky** budou vyhlášeny vždy po organizovaném rozcvičení následujícího sledu.

19. **rozdělení kategorií do sledů bude upřesněno**

**Konečné rozdělení kategorií do sledů a časový rozvrh bude upraven podle došlých přihlášek a přihlášené oddíly budou včas informovány.**

### **C / ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ**

20. **Výsledky:** výsledky budou zpracovány elektronicky **a uveřejněny na stránkách ČGF**

Václav Nedvěd, ředitel závodu

## Požadavky V. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 3 prvky	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 5 prvků
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Tréninkový stůl měkký 100 cm nebo bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni stolu (bedny) (nutno uvést do rozpisu)  <b>z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech</b>  Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků. Hodnota D = <b>3,00</b> bodů.	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed i s přehmatem, kotoul vzad i přes rameno, nůžkový skok, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, 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, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1.vzepření vzklopmo 0,50 výmyk tahem 0,30 2. prvek blízký žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerd' (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky	1. gym. prvek 2. obrat jednož min. 180° (= obtížnost A) 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy 2. obrat jednož min. 360° 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad <b>(3. a 4. nemusí být předvedeno v akro řadě)</b>
<b>Dodatečná pravidla</b>	Druhý pokus je povolen se srážkou 1,00 bod při předvedení přeskoků hodnoceného 0	Jeden prázdný kmih je povolen.	Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží a kotouly. maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. bez hudby (neuplatňují se srážky za um. projev) Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

## Požadavky IV. liga – Souhrn specifických požadavků

	Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
<b>Hodnoty obtížnosti a požadovaný počet prvků</b>		Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D. Minimálně 5 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 7 prvků	Prvek A = 0,10, B = 0,20, C = 0,30 (prvky vyšší obtížnosti nejsou povoleny).  Maximálně 8 prvků do známky D (3 akro, 3 gym, 2 libovolné) Minimálně 7 prvků
<b>Přidané prvky nad rámec FIG (hodnota A)</b>	Přeskokový stůl 110 cm <b>volný přeskok</b>  -roznožka = 0,80 -roznožka se zášvihem=1,30 -skrčka=1,00 -skrčka se zášvihem=1,50 -další dle FIG  Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.	výmyk na n.ž,  velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu	kotoul vpřed i s přehmatem, kotoul vzad i přes rameno, nůžkový skok, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, 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, zánožka, arab, šprajcka	kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna, nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°
<b>Skladební požadavky (0,50 za každý)</b>		1.vzepření vzklopmo 2. prvek blízky žerdi 3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem = bez srážky) 4.stoj na rukou	1.spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° dle FIG 2. obrat ze sk. 3 Pravidel FIG 3. akrobatický prvek 4. akrobatický prvek různý od bodu 3	1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° 2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG 3. akrobatický prvek vpřed/stranou 4. akrobatický prvek vzad
<b>Dodatečná pravidla</b>			Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině, lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu.  maximální čas 90 s	Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu. hudba není povinná (neuplatňují se srážky za um. projev), v případě sestavy s hudbou lze za um. projev udělit bonifikaci až 0,5b (panel D) maximální čas 90 s. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

## Doplňková tabulka prvků A nad rámec pravidel FIG

Přeskok	Bradla	Kladina	Prostná
roznožka = 0,80	výmyk na n.ž,	kotoul vpřed s přehmatem	kotoul vpřed
roznožka se zášvihem = 1,30	velvýmyk na v.ž.	<b>rychlý kotoul vpřed</b>	kotoul vzad
skrčka = 1,00	výskok skrčmo do vzporu dřepmo	kotoul vzad i přes rameno,	stoj kotoul
skrčka se zášvihem = 1,50	podmet ze vzporu stojmo	nůžkový skok	kotoul vzad do stoje na rukou
	podmet ze zákmihu	skok prohnutě s obr. 180°	přemet stranou
		skok se skrčením přednožmo	přemet vpřed zvolna
		obrat o 180° přednožením do zanožení	přemet vzad zvolna
		obrat jednož o 180° v libovolném provedení	nůžkový skok
		váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)	čertík s obr. 180°
		náskok do vzporu dřepmo	skok se skrčením přednožmo
		závěry: rondat přemet zánožka arab šprajcka	skok se skrčením přednožmo s obr. 180°