

Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu ~~4. 4. 2020~~ 3. 10. 2020

29. ročník

Jarního poháru Sokola Plzeň 1



ROZPIS

A/ Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
- Datum:** sobota ~~4. 4. 2020~~ 3. 10. 2020
- Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí/ho na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč za každou/dého chybějící/ho rozhodčí/ho.
- Přihlášky:** ~~do 20. 3. 2020~~ 25. 9. 2020
přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS, ostatní e-mailem na sokolplzen1cos@seznam.cz
Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i přede dnem ~~20. 3. 2020~~ 25. 9. 2020, pokud dojde k naplnění kapacity závodu. Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

- 6. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 200,-Kč za závodnici
- 7. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.
Občerstvení formou bufetu v budově.
- 8. Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|--|
| 8.30 | otevření tělocvičny |
| 9.00 – 9.30 | prezenze kategorií předškolačky, nejmladší žákyně, VS6 C, VS6 B |
| 9.00 – 10.00 | rozcvičení uvedených kategorií |
| 9.45 – 10.00 | porada trenérů a rozhodčích |
| 10.00 | nástup a zahájení závodu |
| 10.00 – 11.30 | závod kategorií předškolačky, nejmladší žákyně již bez rozcvičení, závod VS6 C a VS6 B s rozcvičením
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |
| 11.30 – 11.45 | prezenze kategorií VS3 C, VS4 C a VS5 C |
| 11.30 – 12.10 | rozcvičení kategorií VS3 C, VS4 C a VS5 C |
| 11.45 – 12.10 | porada trenérů a rozhodčích |
| 12.10 | nástup, zahájení závodu VS3 C, VS4 C a VS5 C |
| 12.10 – 13.40 | závod kategorií linie C bez rozcvičení během závodu
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |
| 13.40 – 14.00 | prezenze kategorií linie A a B (vyjma VS6 B) |
| 13.40 – 14.40 | rozcvičení kategorií linie A a B |
| 14.10 – 14.40 | porada trenérů a rozhodčích |
| 14.40 | nástup, zahájení závodu
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |

Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic !

(V případě výrazně vyššího počtu závodnic v některé z kategorií může být daná kategorie pro účely vyhlášení výsledků rozdělena dle věku na podskupiny – rozhodne pořadatel)

B/ Technická ustanovení:

- 9. Předpis:**
- a) Závodí se podle pravidel FIG a platného závodního programu s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
U všech kategorií se jedná o dvojboj.
 - b) V kategoriích předškolačky a nejmladší žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný jakýkoli výkonnostní stupeň.
- 10. Kategorie :**
- | | | |
|-----|------------------|--------------------------------|
| 1) | předškolačky | ročníky narození 2014 a mladší |
| 2) | nejmladší žákyně | ročníky narození 2013 a mladší |
| 3) | VS3 C | ročníky narození 2010 a mladší |
| 4) | VS4 C | ročníky narození 2008 + 2009 |
| 5) | VS5 C | ročníky narození 2006 + 2007 |
| 6) | VS6 C | ročníky narození 2005 a starší |
| 7) | VS1 A | ročníky narození 2012 a mladší |
| 8) | VS2 A | ročníky narození 2010 a mladší |
| 9) | VS4 B | ročníky narození 2008 a mladší |
| 10) | VS5 B | ročníky narození 2006 a mladší |
| 11) | VS6 B | ročníky narození 2005 a starší |

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A
nad rámec pravidel FIG
„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

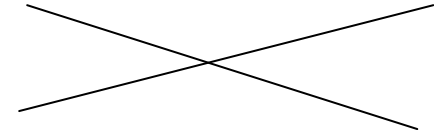
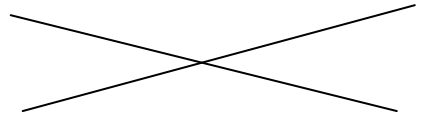
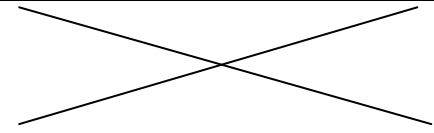
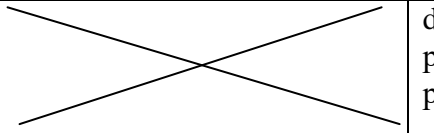
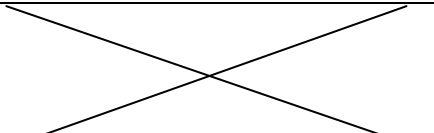
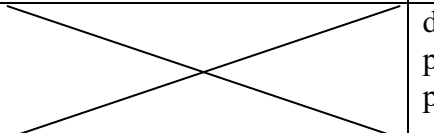
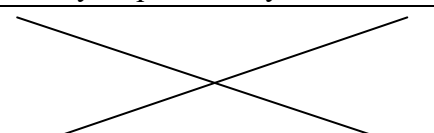
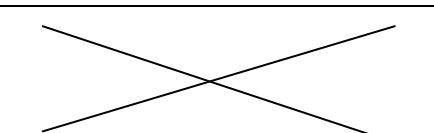
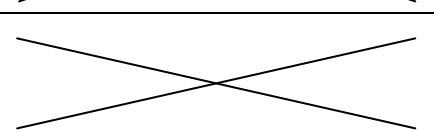
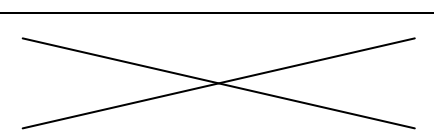
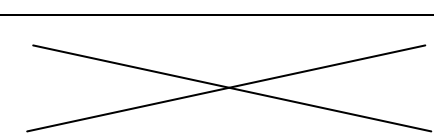
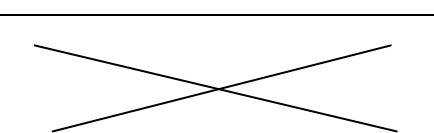
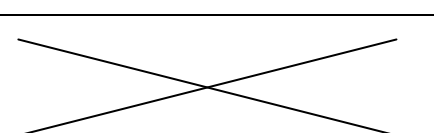
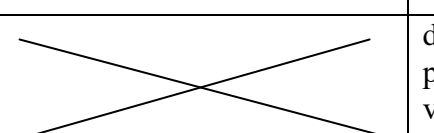
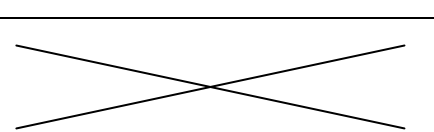
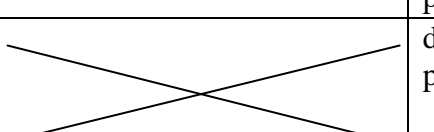
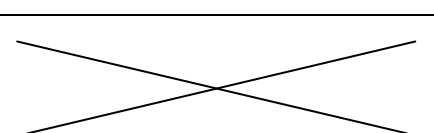
KLADINA:

kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno,
nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufir“), 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

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 („kufir“), kufir s obr. 180°

Kategorie	přeskok	bradla	lavička	prostná
1) předškolačky 2014 mladší	X	X	<p>polstrovaná lavička volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. využít celou délku lavičky 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. výdrž ve stoji na 1 noze min 2 sec – poloha libovolná</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků</p>	<p>pás délky 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. využít min 10 m pásu 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. prvek pohyblivosti (placka, most, provaz bočně i čelně)</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>
2) nejmladší žákyně 2013 a mladší	<p>bedna cca 90 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka</p> <p>výskok do dřepu a seskok = 0,50 roznožka = 0,80 skrčka = 1,00 kotoul letmo = 1,00</p> <p>jiné skoky nejsou povoleny</p>	X	X	<p>pás délky 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. akro prvek vpřed/stranou 2. akro prvek vzad 3. přímé i nepřímé spojení min 2 gymnastických skoků 4. obrat jednonož min 180°</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	Prostná
3) VS3 C 2010 a mladší		dle ZP strana 13 – VS3 C platí DTP výjimka: přeskok z NŽ na VŽ bez srážky za skladební chybu	dle ZP strana 13 – VS3 C platí DTP výška 125 cm	
4) VS4 C 2008 + 2009		dle ZP strana 13 – VS4 C platí DTP výjimka: přeskok z NŽ na VŽ bez srážky za skladební chybu		dle ZP strana 13 – VS4 C platí DTP pás nebo plocha 12 x 12 m
5) VS5 C 2006 + 2007	dle ZP strana 13 – VS5 C platí DTP, výška stolu 120 cm výjimka: povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			dle ZP strana 13 – VS5 C platí DTP pás nebo plocha 12 x 12 m
6) VS6 C 2005 a starší		dle ZP strana 13 – VS6 C platí DTP	dle ZP strana 13 – VS6 C platí DTP výška 125 cm	
7) VS1 A 2012 a mladší		dle ZP strana 20 - VS1 A	dle ZP strana 21-22 VS1 A výška 100 cm	
8) VS2 A 2010 a mladší		dle ZP strana 29 - 30 VS2 A	dle ZP strana 31 – 33 VS2 A výška 125 cm	
9) VS4 B 2008 a mladší	dle ZP strana 14 – VS4 B platí DTP, výška stolu 115 cm výjimka: povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			dle ZP strana 14 – VS4 B platí DTP, plocha 12 x 12 m výjimka: samostatné salto neplní požadavek akro řady
10) VS5 B 2006 a mladší	dle ZP strana 15 – VS5 B výška stolu 125 cm			dle ZP strana 15 – VS5 B plocha 12 x 12 m
11) VS6 B 2005 a starší		dle ZP strana 15 – VS6 B	dle ZP strana 15 – VS6 B výška 125 cm	