

**Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a
Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady**

pořádají

5. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 12. března 2022 (sobota)

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady vypisují

5. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců.

I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce a hrazdě, II. kategorie dívek na prostných, kladince a hrazdě, III.–VIII. kategorie dívek na prostných, kladině a bradlech.

I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskoku a hrazdě, II.–V. kategorie chlapců na prostných, kruzích a bradlech.

Závěrečná samostatně hodnocená disciplína je „hvězdování“ na pásu prostných na čas.

Časový a organizační program

A. Všeobecná ustanovení

1. Pořadatel: TJ Sokol Poděbrady

2. Datum a místo: Sobota 12.03.2022 od 7:30 h
Sokolovna Poděbrady, Tyršova čp. 26,
GPS: *50.1456358N, 15.1247364E*

3. Vedoucí činovníci:

ředitel závodu:	Vladimíra Zmeškalová
hlavní rozhodčí žen:	Mgr. Kateřina Pokorná
hlavní rozhodčí mužů:	MUDr. Miroslav Zmeškal
jednatel závodu:	Mgr. Jaroslava Mejzrová Mgr. Marcela Váňová
zdravotník:	MUC. Kristýna Konývková
hospodář:	Ing. Radek Smejkal
moderátor:	Mgr. Marek Šmíd
vedoucí nástupu:	Tereza Bártová
IT podpora:	Ing. Petr Žák, Ing. Jan Mejzr
vedoucí počt. komise:	Ing. Petr Žák
technická četa:	Mgr. Josef Svoboda

4. Přihlášky: Elektronicky do 05.03.2022 v aplikaci:
<https://www.gymnastika-podebrady.cz/podebradska-cvicka>
Rozhodčí se nahlašují také v aplikaci. Pokud oddíl nemá přiřazen login/heslo, požádá o založení do 26.02.2022 na email:
info@gymnastika-podebrady.cz.

Formální přihlášku není třeba posílat e-mailem. Vše si sami spravujete v online aplikaci.

Pro případnou e-mailovou komunikaci použijte pouze adresu info@gymnastika-podebrady.cz, ze které se emaily automaticky přeposílají na celý realizační tým.

Rozlosování bude provedeno 09.03.2022.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady.
Startovné na 1 účastníka činí 250 Kč.

7. Závodní kancelář:
Bude otevřena v den závodu od 7:30 h.

8. Předběžný časový rozvrh:

Závod chlapců a dívek:

7:30–8:30	Prezence a rozcvičení chlapců I. a II. kat.
8:00	Porada rozhodčích chlapců
8:30–9:15	Závod chlapců I. a II. kat.
9:15–10:15	Prezence a rozcvičení chlapců III., IV. a V. kat. a dívek V. kat.
9:30	Vyhlášení výsledků závodu chlapců I. a II. kat.
9:45	Porada rozhodčích dívek (Minimálně 1 rozhodčí za oddíl)
10:15–12:15	Závod chlapců III., IV. a V. kat. a dívek V. kat.
12:30	Vyhlášení výsledků závodu chlapců a dívek V. kat.
12:30–13:30	Prezence a rozcvičení dívek I., II. a III. kat.
13:00	Porada rozhodčích (všech ostatních)
13:30–15:00	Závod dívek I., II. a III. kat. (2 sledy)
15:00–15:45	Prezence a rozcvičení dívek VII. a VIII. kat.
15:15	Vyhlášení výsledků dívek I., II., a III. kat.
15:45–16:30	Závod dívek VII. a VIII. kat.
16:30–17:15	Prezence a rozcvičení dívek IV. a VI. kat.
16:45	Vyhlášení výsledků dívek VII. a VIII. kat.
17:15–19:15	Závod dívek IV. a VI. kat. (2 sledy)
19:30	Vyhlášení výsledků dívek IV. a VI. kat.
20:00	Konec závodu

Závod kategorie dívek I., II., III. a IV. a chlapců I., II. a III. bude probíhat bez 30 s rozsvícení před závodem na náradí.

K rozsvícení je možné využít během celého závodu malý sál tělocvičny.

9. Vstup do sportovní haly:

Z ulice Tyršova přes dvůr s parkovištěm. Prosíme všechny o přezutí.

10. Podmínka účasti:

Včas zasláná přihláška, zaplacené startovné, kartička zdravotní pojišťovny.

11. Rozhodčí: Rozhodčí, kteří budou rozhodovat celý závod, obdrží finanční odměnu:

- rozhodčí 1. třídy: 800 Kč
- rozhodčí 2. třídy: 600 Kč
- rozhodčí 3. třídy: 400 Kč

Každý oddíl zajistí minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí/kvalifikovaného rozhodčího na každých 5 závodnic/závodníků (nedodržení - pokuta 300 Kč).

10. Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, 1.-3. místo každé kategorie navíc diplom. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína taktěz o věcné ceny, podmínkou účasti na hvězdování je start v hlavním závodě.

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení: dle platných pravidel FIG, závodního programu ženských i mužských složek v platném znění včetně doplňkové tabulky prvků (pro kategorie I., II., III. a IV.) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

- Dívky**
- I. kategorie roč. 2016 a mladší
 - II. kategorie roč. 2015
 - III. kategorie roč. 2014
 - IV. kategorie roč. 2013
 - V. kategorie roč. 2012–2011 (VS4B dle závodního programu ČGF)
 - VI. kategorie roč. 2010 (VS4B dle závodního programu ČGF)
 - VII. kategorie roč. 2009–2008 (VS5B dle závodního programu ČGF)
 - VIII. kategorie roč. 2007 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

- Chlapci:**
- I. kategorie roč. 2015 a mladší
 - II. kategorie roč. 2014–2013 (nejmladší žáci dle závodního programu ČGF)

III.kategorie roč. 2012–2011 (mladší žáci dle závodního programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2010–2008 (starší žáci dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2007–2004 (dorostenci dle závodního programu ČGF)

I. kategorie dívky roč. 2016 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná)

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 8 m)

- rovnovážný prvek
- gymnastický skok
- akrobatický prvek
- hluboký předklon (placka)

Max. známka D je 2 b.

LAVIČKA

- náskok do vzporu dřepmo
- rovnovážný prvek
- gymnastický skok
- akrobatický prvek

HRAZDA hrazdová tyč, možnost přidání žíněnky

- průvlek schylmo do visu vznesmo vzadu (špičky k zemi)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před ž.)
- svis vznesmo vzadu roznožmo vně (nohy vodorovně)
- svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerď)
- zvolna přednos do visu (úhel 90°) výdrž 2 s
- zákmihem snožmo seskok

Max. známka D je 3 b.

II. kategorie dívky roč. 2015 – prostná, hrazda, kladinka (40 cm)

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 10 m)

- váha únožmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek vpřed
- přemet stranou

Max. známka D je 2 b.

KLADINKA

- náskok do vzporu dřepmo
- arabeska
- akrobatický prvek
- gymnastický skok

HRAZDA:

- Skladební požadavky (5 x 0,5 b):
- výmyk odrazem jednož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž)
- svis stěmhlav vzadu (výdrž)
- svis vznesmo vzadu (výdrž)

- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 b.

III. kategorie dívky roč. 2014 – prostná, bradla, kladina

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednož
- odrazem z kleku špicar do stoje na rukou
- pomalý přemet vzad
- pasáž/vazba dvou gym. skoků
- přemet vpřed

KLADINA

- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek
- skok s bočným rozn.
- obrat 180° jednož
- seskok rondatem

BRADLA

- | | |
|-----------------------------------------------|-------|
| ● tahem výmyk | 0,5 b |
| ● vzepření vzklopmo | 1,0 b |
| ● zákmlh min. do vodorovna ramena-boky-špičky | 0,5 b |
| ● toč vzad | 0,5 b |
| ● podmet | 0,5 b |

Max. známka D je 2,5 b.

NS za krátkou sestavu se v kategorii I., II. a III. neuplatňují.

IV. kategorie dívky roč. 2013

Do známky D se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru.

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. V různých řadách bez salta se nesmí prvky opakovat. Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- pasáž nejméně 2 různých gym. skoků, 1 s rozsahem 180°
- obrat o 360° jednož

- akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
- akrobatický prvek vzad s letovou fází

KLADINA

- skok s bočným roznožením
- obrat o 360° jednož
- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek

BRADLA (4 x 0,5 b):

- vzklopka
- toč vpřed/vzad
- přechod z nižší na vyšší žerd'
- podmet

* Doplnění nad rámec pravidel. NS u IV. kategorie

u prostných a kladiny	u bradel
7 a více prvků - neutrální srážky 0 b	5 a více prvků - neutrální srážky 0 b
6 prvků - neutrální srážky 2 b	4 prvky - neutrální srážky 3 b
5 prvků - neutrální srážky 3 b	3 prvky - neutrální srážky 5 b
4 prvků - neutrální srážky 4 b	1-2 prvky - neutrální srážky 8 b
3 prvky - neutrální srážky 5 b	0 prvků - neutrální srážky 10 b
2 prvky - neutrální srážky 6 b	
1 prvek - neutrální srážky 8 b	

V. kategorie dívky roč. 2012–2011 - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu žákyně B (VS4B, str. 14)

VI. kategorie dívky roč. 2010 – bradla, kladina, prostná

dle závodního programu žákyně B (VS4B, str. 14)

VII. kategorie dívky roč. 2009–2008 - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu juniorky B (VS5B, str. 15)

VIII. kategorie dívky 2007 a starší - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu ženy B (VS6B, str. 15)

Pro kategorie I.,II.,III., IV., V. a VI. - platí Doplňková tabulka prvků

I. kategorie chlapci roč. 2015 a mladší

Závod bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na nářadí.

Výchozí známka na hrazdě a prostných 10 b. Za každý nesplněný cvik či požadavek srážka 0,5 b. Na přeskoků výchozí známka za výskok do dřepu a přímý seskok 9 b, za skrčku 10 b.

PROSTNÁ

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- přemet stranou
- svíčka
- hluboký předklon v sedu
roznožmo (placka)

PŘESKOK (molitanová bedna 90 cm)

- výskok do dřepu a přímý
seskok
- skrčka

HRAZDA (výška 120 cm, přidavné žíněnky povoleny)

- ze stoje průvlek schylmo do svisu vzadu (špičky k zemi)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- svis vznesmo roznožmo vně (nohy vodorovně)
- svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°), výdrž 2 s
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2014–2013

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejml. žáci
PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 215 cm, BRADLA - výška 120 cm.

III. kategorie chlapci roč. 2012–2011

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie mladší žáci
PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 220 cm, BRADLA - výška 160–180 cm.

IV. kategorie chlapci roč. 2010 – 2008

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie starší žáci
PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 260 cm, BRADLA - výška 180 cm.

V. kategorie chlapci roč. 2007 – 2004

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie dorostenci
PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 260 cm, BRADLA - výška 180 cm.

Hvězdování na pásu prostných na čas

Závěrečná samostatně hodnocená disciplína určená všem účastníkům závodu. Vítězem se stane závodník/závodnice, který/á v co nejkratším čase překoná hvězdami délku 12 m. Hodnocení dle výše uvedených kategorií.

C. Závěrečná ustanovení

1. Výsledky: Úplné výsledkové listiny obdrží oddíly ihned po závodě. Dále je pořadatel vyvěsí na webové stránky oddílu www.gymnastika-podebrady.cz

Činnost Tělocvičné jednoty Sokol Poděbrady je finančně podporována městem Poděbrady.

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady tímto upřímně děkuje všem svým sponzorům, kteří podpoří tento pohár a podporují činnost našich spolků.