

# T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění  
odboru sportu České obce sokolské

## R O Z P I S

# V á n o ě n í h o z á v o d u

## ve sportovní gymnastice žáků a zákyň – 2022

### A/ Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10

2. Datum: **Sobota 17. 12. 2022**

3. Činovníci:	Ředitel závodu	Michal Vopelka
	Jednatel	Petr Syrový
	Hospodář	Boreš Štefl
	Ved. tech. čety	Radim Ullmann
	Počtářská komise	Michal Šotola
	Zdravotní dozor	Petr Tříška
	Hl. rozhodčí (M/Ž)	Michal Vopelka, Karel Polák

4. Přihlášky: Uzávěrka 12. 12. 2022, prostřednictvím **GIS**, jen v případě nouze vysílatele - možno zaslat na mail [m.vopelka@volny.cz](mailto:m.vopelka@volny.cz) s předmětem „Vánoční závod 2022“. V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, datum narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klub.

5. Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů ve středu 14. 12. 2022.

6. Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 9,45 do 10,15 hod.

7. Časový pořad:	9:30	Otevřen vstup do sokolovny
	9:45 - 10:15	Závodní kancelář, prezence
	9:45 - 10:55	Rozcvičení žáků a zákyň prvního sledu
	10:30	Porada trenérů a rozhodčích - mužská část
	10:40	Porada ženské složky
	11:00	Nástup a zahájení závodu prvního sledu
	13:20	Vyhlášení výsledků prvního sledu
	11:00 - 13:30	Možnost volného rozcvičení v „rozcvičovně“
	13:30 - 14:25	Rozcvičení žáků a zákyň druhého sledu
	14:30	Zahájení závodu druhého sledu
	17:00	Vyhlášení výsledků druhého sledu, ukončení

## **B/ Technická ustanovení:**

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a dle platných pravidel SG.

9. Startují: Žáci nar. 2010 a mladší  
Žákyně nar. 2013 – 2017

10. Podmínka účasti:

- Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu,

- Zaplacené startovné:

**200,- Kč chlapci**

**300,- Kč dívky.** Pozor! Za každý oddíl můžou v jedné kategorii startovat max 3 dívky a dohromady ve všech kategoriích max 9, každá další vymykající se z těchto dvou podmínek bude mít zvýšené startovné na 500,-

- **Nejméně 1 rozhodčí** na oddíl, v případě nedodržení bude účtováno zvýšené startovné o 300,-/oddíl

11. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky  
- děvčata: dres, cvičky  
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv  
Rozhodčí - halenka, košile

12. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích

13. Nominace rozhodčích na nářadí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.

14. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:

Chlapci: 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 a mladší

Dívky: 2013, 2014, 2015, 2016, 2017

# 15 Disciplíny a) žákyně:

## Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle vlastního výběru:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku | známka D = 0 b |
| 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu                                 | známka D = 1 b |
| 3/ přemet  | známka D = 2 b |

Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

## Kladina - 100 cm

Volná sestava se skladebními požadavky. Čas do 30 s, jinak srážka 1,0 bod.  
Ročník 2016 a mladší cvičí na lavičce

<b>skladební požadavky:</b>	1/ gymnastický skok	2,0 b
(Penalizace)	2/ akrobatický prvek	2,0 b
	3/ libovolná váha - výdrž 2s (2017 arabeska)	2,0 b
	4/ seskok	2,0 b

Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

<b>skladební požadavky pro 2015 a starší:</b>	1/ pasáž/vazba 2 gymnastických skoků	2,0 b
(penalizace)	2/ akrobatická řada	2,0 b
	3/ obrat jednož min. 360°	2,0 b

<b>skladební požadavky pro 2016 a mladší:</b>	1/ gymnastický skok	2,0 b
(penalizace)	2/ akrobatický prvek	2,0 b
	3/ svíčka	2,0 b
	4/ obrat jednož min. 180°	2,0 b

**Srážky za umělecký projev se neuplatňují.** Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG i prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec povinných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

**kladina: akrobatické prvky** – kotoul vpřed (s přehmatem), kotoul vzad (i přes rameno)

**gymnastické prvky** – nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufř, skok se skrčením přednožmo), váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy (výdrž 2 s)

**Seskok** - salto, rondát, přemet, štika, seskok s obratem

**akrobacie: akrobatické prvky** – kotoul vpřed i vzad, stoj na rukou kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet vpřed i stranou i vzad

**gymnastické prvky** – čertík s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufř) i s obratem 180°.

**akrobatická řada** je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

## **b) žáci:**

- Akrobacie** - pás 12 m, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
  - speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
  - čas: maximálně 30 s
  - max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- Kruhy** - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
  - speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
  - max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- Přeskok** - bedna našíř, výška 0,80 m
- libovolný skok dle vlastního výběru
    - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,5
    - roznožka, skrčka hodnota 1,0
    - schylka, kotoul letmo hodnota 1,5
    - přemet hodnota 2,0
  - skáčou se dva skoky – lépe oceněný se počítá
  - hodnocení provedení z 10 bodů

- Hrazda** - výška po čelo, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
  - speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
  - max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**16. Důležité upozornění: Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.  
Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.**

Praha 15. 11. 2022

Ing. Michal Vopelka  
Ředitel závodu a Hlavní rozhodčí

Boreš Šteffl  
Hospodář oddílu



**Městská  
část  
Praha 10**

