

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG**

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 387

Fax: 257 007 384

E-mail: [jhaupt@sokol.eu](mailto:jhaupt@sokol.eu)

---

**ROZPIS**

**OBLASTNÍ PŘEBOR ČOS  
VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽÁKYŇ  
— ČECHY —**



**T.J. SOKOL KOLÍN  
22. 10. 2022**

**VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
| 1. Pořadatel            | Z pověření komise OS ČOS Krajská soutěžní komise SG Středočeského kraje ve spolupráci s oddílem SG T.J. Sokol Kolín   |   |
| 2. Datum                | sobota 22. 10. 2022   |   |
| 3. Místo                | T.J. Sokol Kolín<br>Kmochova 14, Kolín  |   |
| 4. Činovníci závodu     | Ředitel a hlasatel  | Vratislava Prokůpková   |
|                         | Hospodář  | Andrea Bartošová  |
|                         | Technická četa  | Štěpán Vogl a oddíl SG T.J. Sokol Kolín   |
|                         | Počtářská komise  | Lenka Šotolová  |
|                         | Vedoucí nástupu   | Marie Voglová, Simona Šedinová  |
|                         | Hlavní rozhodčí   | Eliška Pospíšilová<br>kontakt: <a href="mailto:elis.pospisil@gmail.com">elis.pospisil@gmail.com</a> , 775 196 601 |
|                         | Zdravotní dozor   | MUDr. Rosemarie Taftlová  |
| 5. Přihlášky            | Do soboty <b>15. 10. 2022 přes GIS.</b>   |   |
| 6. Losování             | Bude provedeno pořadatelem ve středu 19. 10. 2022 a zveřejněno nejpozději <b>20. 10. 2022</b> na stránkách ČGF.   |   |
| 7. Jízdné               | Všechny oddíly na vlastní náklady.  |   |
| 8. Stravné              | Na vlastní náklady. Občerstvení v budově sokolovny bude možné využít dle aktuálních epidemických opatření.  |   |
| 9. Závodní kancelář     | Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.   |   |
| 10. Nominace rozhodčích | <i>bude doplněno</i>  |   |
|                         | Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.  |   |
|                         | Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí (vyjma rozhodčí nominované).<br>V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci.<br>Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii.<br><b>Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod!</b><br><b>Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.</b> |   |

## TECHNICKÁ USTANOVENÍ

|  |  |  |
|--|--|--|
| 11. Startují   | <b>Mladší žákyně I</b>   | družstva 3 + 1 a jednotlivkyně<br>ročník narození 2013 – 2015 (7 – 9 let)<br><b>na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň</b> |
|  | <b>Mladší žákyně II</b>  | družstva 3 + 1 a jednotlivkyně<br>ročník narození 2013 – 2015 (7 – 9 let)<br><b>start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1</b><br>končí v oblastech                                      |
|  | <b>Starší žákyně</b>   | jednotlivkyně<br>ročník narození 2010 – 2012 (10 – 12 let)<br><b>na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň</b>                                       |
|  | juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze  |  |
| 12. Hodnocení  | Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 ( <a href="https://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v19.pdf">https://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v19.pdf</a> ), včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu.<br>Pro kategorie <b>mladších zákyň</b> platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu.<br>U kategorie <b>starších zákyň</b> platí <b>DTP pouze na bradlech</b> . |  |
| 13. Disciplíny a obtížnost   | <b>Mladší žákyně I</b>   | viz rozpis   |
|  | <b>Mladší žákyně II</b>  | viz rozpis<br>obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná   |
|  | <b>Starší žákyně</b>   | viz rozpis   |
| 14. Podmínka účasti  | Včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři.<br>Zaplacené členské příspěvky do ČOS na rok 2022.<br>Platná lékařská prohlídka.<br>Průkaz pojištění.<br>Uhrazené startovné ve výši <b>450,- Kč</b> za závodnici.   |  |
| 15. Časový pořad   | časový harmonogram bude upřesněn po zpracování   | prezenze a volné rozcvičení starších zákyň   |
|  |  | porada trenérů a rozhodčích  |
|  |  | <b>závod starších zákyň</b>  |
|  |  | volné rozcvičení mladších zákyň I  |
|  |  | vyhlášení výsledků starších zákyň  |
|  |  | organizované rozcvičení mladších zákyň I   |
|  |  | porada trenérů a rozhodčích  |
|  |  | <b>závod mladších zákyň I</b>  |
|  |  | volné rozcvičení mladších zákyň II   |
|  |  | vyhlášení výsledků mladších zákyň I  |
|  |  | volné rozcvičení mladších zákyň II   |
|  |  | porada trenérů a rozhodčích  |
|  |  | <b>závod mladších zákyň II</b>   |
| vyhlášení výsledků mladších zákyň II   |  |  |
| Prezenze závodnic kategorie mladších zákyň „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem. |  |  |
| <b>Prosím trenéry a rozhodčí, aby veškeré dotazy poslali v předstihu na email hlavní rozhodčí.</b>   |  |  |

Eliška Pospíšilová  
členka komise SG OS ČOS  
hlavní rozhodčí

Vratislava Prokúpková  
ředitelka závodu

**Mladší žákyně I - volný čtyřboj se skladebními požadavky**  
na přebor ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR  
**bez 30 s rozcvičení před závodem**

**PŘESKOK** přeskokový stůl, výška 110 cm

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

**BRADLA** volná sestava se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. vzepření vzklopmo 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemýk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem → bez srážky)
4. zákmih nad 45° (celé tělo nad 45°, při zákmihu roznožmo nutné spojit nohy)

Na bradlech musí závodnice předvést min. 5 prvků.

Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:

|                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| při předvedení 4 prvků    | srážka 2,00 body  |
| při předvedení 3 prvků    | srážka 4,00 body  |
| při předvedení 2 prvků    | srážka 6,00 bodů  |
| při předvedení 1 prvku    | srážka 8,00 bodů  |
| nepředvede-li žádný prvek | srážka 10,00 bodů |

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky  
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. gymnastický skok FIG
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině (nikoli náskok a seskok). Neplní je výdrže a stojky (dle FIG).

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky následovně:

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| při předvedení 7+ prvků   | bez neutrální srážky |
| při předvedení 6 prvků    | srážka 2,00 body     |
| při předvedení 5 prvků    | srážka 4,00 body     |
| při předvedení 4 prvků    | srážka 5,00 bodů     |
| při předvedení 3 prvků    | srážka 6,00 bodů     |
| při předvedení 2 prvků    | srážka 7,00 bodů     |
| při předvedení 1 prvku    | srážka 8,00 bodů     |
| nepředvede-li žádný prvek | srážka 10,00 bodů    |

**PROSTNÁ** volná sestava se skladebními požadavky

hudba možná, čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků FIG (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází \*)
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází\*)

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 akrobatických prvků – z nichž alespoň 1 musí být s letovou fází (např.: hvězda + blecha, přemet vpřed + rondat, atd.). Do akrobatické řady nelze použít kotouly a stoje na rukou. Pro uznání závěru sestavy platí požadavek na dvě akrobatické řady. Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

**Mladší žákyně II - volný čtyřboj se skladebními požadavky  
bez 30 s rozcvičení před závodem**

**PŘESKOK** Bedna na šíř/kostka/měkký stůl, výška cca 90 cm, žíněnky v úrovni bedny, povolen jeden můstek

Povinný skok D=2,00 b. Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech.  
Povoleny 2 přeskoky.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

**BRADLA** povinná sestava

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. výmyk tahem
2. zákmih min. vodorovně - ramena, boky, špičky v jedné přímce
3. toč vpřed, nebo vzad
4. podmet

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{\max}=2,00$  b.).

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky

výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek předvedený na kladině \*)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{\max}=2,00$  b.).

\*) Skladební požadavek č. 2 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu, musí být předveden na kladině a neplní jej výdrže a stojky (dle FIG).

**PROSTNÁ** volná sestava se skladebními požadavky

bez hudby, pás 12-17 m

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků
2. akrobatický prvek vpřed/stranou \*)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{\max}=2,00$  b.).

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 2 musí být předveden v akrobatické řadě.  
Nad rámec pravidel FIG se za akro řadu považuje spojení min. 2 akrobatických prvků - z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou.  
Není zde požadavek na dvě akrobatické řady.

**Starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky**  
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň

**PŘESKOK** přeskokový stůl, výška 115 nebo 125 cm (nutné uvést do přihlášky)

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.  
Pokud závodnice předvádí skoky ze skupin 1 má nárok pouze na 2 rozcvičovací skoky.

**BRADLA** volná sestava se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm, bonifikace nad rámec FIG

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. vzepření vzklopno
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší
4. stoj na ruce

Na bradlech musí závodnice předvést min. 6 prvků.

Méně než 6 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| při předvedení 6+ prvků   | bez neutrální srážky |
| při předvedení 5 prvků    | srážka 4,00 body     |
| při předvedení 4 prvků    | srážka 5,00 bodů     |
| při předvedení 3 prvků    | srážka 6,00 bodů     |
| při předvedení 2 prvků    | srážka 7,00 bodů     |
| při předvedení 1 prvku    | srážka 8,00 bodů     |
| nepředvede-li žádný prvek | srážka 10,00 bodů    |

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)
2. obrat ze skupiny 3 pravidel FIG, nebo kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavky č. 3 a 4 musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky následovně:

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| při předvedení 7+ prvků   | bez neutrální srážky |
| při předvedení 6 prvků    | srážka 2,00 body     |
| při předvedení 5 prvků    | srážka 4,00 body     |
| při předvedení 4 prvků    | srážka 5,00 bodů     |
| při předvedení 3 prvků    | srážka 6,00 bodů     |
| při předvedení 2 prvků    | srážka 7,00 bodů     |
| při předvedení 1 prvku    | srážka 8,00 bodů     |
| nepředvede-li žádný prvek | srážka 10,00 bodů    |

**PROSTNÁ** volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

hudba povinná, čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360° (FIG)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází \*)
4. saltový prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. 2, max 4). Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i samostatné salto odrazem snožmo.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz kladina.

**Starší žákyně – bonifikace nad rámec pravidel FIG**

(viz strana 15 ZP - kategorie VS5 B, VS6 B)

|                |  |
|----------------|--|
| <b>BRADLA</b>  | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG   |
| <b>0,20 b.</b> | <b>B</b> (obrat) + <b>B</b> (obrat, nebo let)<br><b>B</b> (obrat) + <b>C</b> |
| <b>0,30 b.</b> | <b>C</b> (obrat) + <b>B</b> (let, nebo závěr)<br><b>C</b> (obrat) + <b>C</b> |
| <b>0,40 b.</b> | <b>B/C</b> + <b>D</b> (let)  |
|                | vazby dle pravidel FIG   |
|                | <b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>   |
|                | *) pořadí prvků ve vazbách FIG i nad rámec pravidel musí být zachováno       |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>KLADINA</b>        | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG   |
| <b>0,20 b.</b>        | <b>B</b> + <b>B</b> (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr  |
| <b>0,30 b.</b>        | <b>A/B</b> + <b>C</b> (s letovou fází)<br><b>B</b> + <b>B</b> + <b>B</b> akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat |
| <b>0,30 + 0,10 b.</b> | <b>B</b> + <b>B</b> + <b>C</b> akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat   |
|                       | akrobatické vazby dle pravidel FIG   |
|                       | <b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>   |
|                       | gym. a mix. vazby (včetně SB) dle pravidel FIG   |
|                       | <b>hodnota vazby + 0,20 b.</b>   |

|                |  |
|----------------|--|
| <b>PROSTNÁ</b> | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG                               |
|                | přímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou   |
| <b>0,20 b.</b> | <b>B</b> + <b>A</b>  |
| <b>0,30 b.</b> | <b>A/B</b> + <b>C</b>  |
|                | nepřímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou |
| <b>0,20 b.</b> | <b>A/B</b> + <b>C</b><br><b>A</b> + <b>A</b> + <b>B</b>            |
| <b>0,30 b.</b> | <b>A</b> + <b>A</b> + <b>C</b>                                     |
|                | vazby dle pravidel FIG   |
|                | <b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>                                     |

**DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ  
NAD RÁMEC PRAVIDEL FIG**

| <b>PŘESKOK</b> | <b>hodnoty přeskoků</b> |         |
|----------------|-------------------------|---------|
|                | roznožka                | 0,80 b. |
|                | roznožka se zášvihem    | 1,30 b. |
|                | skrčka                  | 1,00 b. |
|                | skrčka se zášvihem      | 1,50 b. |

| <b>BRADLA</b> | <b>prvky A</b>                  |
|---------------|---------------------------------|
|               | výmyk na nižší žerdi            |
|               | výmyk na vyšší žerdi            |
|               | výskok skrčmo do vzporu dřepmo  |
|               | podmet ze vzporu stojmo         |
|               | podmet ze zákmihu (bez výšlapu) |

| <b>KLADINA</b> | <b>prvky A</b>   |
|----------------|--|
|                | akrobatické prvky: kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu<br>kotoul vpřed bez přehmatu<br>kotoul vzad<br>kotoul vzad přes rameno<br>náskok do vzporu dřepmo  |
|                | akro prvky – závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny<br>přemet vpřed<br>stoj na rukou čelně a zánožka s půlobratem vlevo<br>odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab)<br>odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka) |
|                | gymnastické prvky: skok prohnutě s obr. 180°<br>skok se skrčením přednožmo („kufř“)<br>obrat jednož o 180° v libovolném provedení<br>váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy<br>(roznožení min. 135°)            |

| <b>PROSTNÁ</b> | <b>prvky A</b>   |
|----------------|--|
|                | akrobatické prvky: kotoul vpřed<br>kotoul vzad<br>stoj kotoul (bez obratu)<br>kotoul vzad do stoje na rukou<br>přemet stranou<br>přemet vpřed zvolna<br>přemet vzad zvolna |
|                | gymnastické prvky: nůžky<br>čertík s obr. 180°<br>skok se skrčením přednožmo<br>skok se skrčením přednožmo s obr. 180°   |