

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 22. 1. 2023

„MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině
Kategorie II. roč. nar. 2015 - 2011, Kategorie III. roč. nar. 2011 a starší

„MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných
Kategorie II. roč. nar. 2015 - 2011, Kategorie III. roč. nar. 2011 a starší
Závodí se na pružinovém pase DIONY 16m

„MEMORIÁL VĚRY a TONDY ROSENDORFOVÝCH“
- dvojboj kladina- prosná

Kategorie I. roč. nar. 2019 – 2012
omezení: závod není určen pro závodnice se splněným VS1

Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 224 do stanice Ratibořická

Přihlášky : prostřednictvím systému GIS do 16.1.2023,
dotazy E-mail sotolova.lenka.gym@gmail.com
tel. 722 763 543

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně Na Růžku ve vlastních spacích pytlích – nutno čas příjezdu předem domluvit - poplatek 50,- Kč
Požadavek stačí zaškrtnout v přihlášce GIS

Startovné : 300,- Kč za jednu závodnici

Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře, Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 22.1.2023 od 8.00 hod.
3. Podmínka účasti : přihláška prostřednictvím GIS – do 16.1.2023
Pokud oddíl není členem ČGF lze email
sotolova.lenka.gym@gmail.com do 16.1.2023
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-6 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 500 Kč
Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP 2022 a tohoto rozpisu.
Kategorie I. závodnice roč. nar. 2019 - 2012 - **požadavky viz příloha**
Kategorie II. závodnice roč. nar. 2015 - 2011 – **obtížnost IV. liga, hudba povinná**
Kategorie III. závodnice roč. nar. 2011 a starší – **obtížnost VS5 B**
 5. Startují : závodnice - roč. nar. 2019 a starší ve třech kategoriích,
roč. nar. 2011 může startovat dle výběru v kat. II. nebo III. kat.,
roč. nar. 2015-2012 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. kat.
závod kat I. není určen pro závodnice se splněným stupněm VS1
 6. **Časový pořad : NEDĚLE – 22. 1. 2023 bude upřesněn po přihláškách**
prezentace 8.00 - 8.30 a další dle přihlášek
rozcvičení bude určeno dle časového rozpisu po přihláškách
porada 8.30
zahájení závodu 9.00 I. sledu

finálové závody ihned po skončení kvalifikace
kladina - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu
prostná - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu
(v případě menšího počtu závodnic bude počet závodnic postupujících do finále určen na poradě před kvalifikací)
 7. Úbor : dle pravidel
 8. Ceny : finálové závody - 1.-3. místo - diplom a cena,
ostatní finalistky - drobné upomínkové ceny
dvojboj bude vyhlášen po ročnících narození
 9. Hodnocení finálových závodů : **platí známka z finále**
- Na Vaši účast se těší trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Memoriál J. Mládka a J. Šafáře

Kategorie II. roč. nar. 2015 – 2011 – ZP IV. liga

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků (3 gym, 3 akro, 2 libovolné) vč. závěru. Min. 7 prvků, **platí doplňková tabulka prvků.**

KLADINA - volná sestava se skladebními požadavky, musí být provedené na kladině

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat (ze sk. 3 dle Pravidel FIG) / kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

PROSTNÁ – pružinový pás DIONY 16m, hudba povinná

volná sestava se skladebními požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

úprava nad rámec Pravidel FIG: 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 prvky nesmí opakovat

Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Kategorie III. roč. nar. 2011 a starší - ZP VS5B

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru + vazby

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG
3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) mimo závěr 0,20 b.
- **A/B + C** (s letovou fází) mimo závěr 0,30 b.
- **B + B + B** (všechny s letovou fází vč. závěru, 2prvky možno opakovat 0,30 b.
- **B + B + C** (akro, všechny s letovou fází) hodnota vazby + 0,30 b.
- **akrobatické vazby dle pravidel** hodnota vazby + 0,50 b.
- **gym a mix. vazby vč. SB dle pravidel** hodnota vazby + 0,20 b.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky s hudbou, pružný pás 16m

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojně salto
3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **B + A** 0,20 b.
- **A/B + C** 0,30 b.

Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **A/B + C** 0,20 b.
- **A + A + B** 0,20 b.
- **A + A + C** 0,30 b.

vazby dle pravidel **hodnota vazby + 0,50 b**

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D

| Kategorie | 7 prvků | 6 prvků | 5 prvků | 4 prvky | 3 prvky | 2 prvky | 1 prvek | 0 prvků |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| IV. liga | 0,00 | 2,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 10,00 |
| VS5 B | 0,00 | 2,00 | 4,00 | 5,00 | 6,00 | 7,00 | 8,00 | 10,00 |

Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových – II. ročník

Kategorie I. roč. nar. 2019 – 2012 - dvojboj

Známka D = skladební požadavky tj. 4 x 1 b, max. 4b.

Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D

KLADINA – 60 cm (roč. 2012-14), 30 cm (roč. 2015-16), lavička (roč. 2017-19)

Skladební požadavky:

1. gymnastických skok FIG/DT
2. obrat 180° ve výponu na jedné noze nebo snožmo
3. akrobatický prvek FIG/DT
4. váha min. 135° DT (roč. 2012-2016) / rovnovážný prvek na jedné noze (roč. 2017-2019)
chybějící výdrž min. 2s – srážka E 0,5b

| za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky: | |
|---|---|
| - Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení: | |
| • nesprávné držení (hlavy, ramen a těla) | X |
| • nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů) | X |
| • nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení | X |
| • nesprávné držení nohou | |
| o pokrčené/vtočené/povolené špičky | X |
| o nedostatečné cvičení ve výponu (relevé) | X |
| • sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost) | X |

PROSTNÁ – kobercový pás ca 12m

Skladební požadavky:

1. pasáž 2 různých gym. skoků (roč. 2012-16) / gym. skok FIG/DT (roč. 2017-19)
2. obrat jednož min. 360° (roč. 2012-16) / obrat jednož min. 180° (roč. 2017-19)
3. baletní prvek – spojení min 4 **různých** pohybů (spojení pohybu rukou a nohou na místě nebo do prostoru)
4. akro prvek s projitím stojem (roč. 2012-16) / akro prvek FIG/DT (roč. 2017-19)

| za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky: | |
|---|---|
| - Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení: | |
| • nesprávné držení hlavy, těla a ramen | X |
| • nedostatečný rozsah pohybů | X |
| • nesprávné držení nohou | |
| o pokrčené/vtočené/povolené špičky | X |
| • Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost) | X |

Platí doplňková tabulka prvků pro kategorii I. a II. – prvky A (viz ZP)

KLADINA:

akrobatické prvky - kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno,

gymnastické prvky - 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

PROSTNÁ:

akrobatické prvky-kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

gymnastické prvky- nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°