

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

pořádají

6. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 16.-17. března 2024 (sobota a neděle)

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady vypisují

6. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců.

I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce, hrazdě a přeskočce, II. kategorie dívek na prostných, kladince, hrazdě a přeskočce, III.–VIII. kategorie dívek v celém čtyřboji.

I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskočce a hrazdě, II.–V. kategorie chlapců letos nově absolvuje celý šestboj.

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:

16.3. 2024 - od 7:30 h - závod dívek

17.3. 2024 - od 8:00 h - závod chlapců

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
zdravotník:	MUDr. Hana Zmeškalová
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

4. Přihlášky: Elektronicky od 19.2.- 9.3.2024 v aplikaci:
<https://old.gymnastika-podebrady.cz/podebradska-cvicka>
Rozhodčí se nahlašují také v aplikaci. Pokud oddíl nemá přiřazen login/heslo, požádá o založení do 26.02.2024 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 používejte pouze adresu info@gymnastika-podebrady.cz, ze které se emaily automaticky přeposílají na celý realizační tým.

Rozlosování bude provedeno 13.3.2024.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné na 1 účastníka činí 350 Kč.

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

8. Předběžný časový rozvrh:

Závod dívek:

7:30–8:30	Prezence a rozcvičení dívek I. a IV. kat.
8:00	Porada trenérů a rozhodčích dívek (minimálně 1 rozhodčí za oddíl)
8:30-10:00	Závod dívek I. a IV. kat.
10:00-11:00	Prezence a rozcvičení dívek II. a V. kat.
10:15	Vyhlášení výsledků závodu dívek I. a IV. kat.
11:00-12:30	Závod dívek II. a V. kat.

12:45	Vyhlášení výsledků dívek II. a V. kat.
12:30-13:30	Prezence a rozcvičení dívek III. a VI. kat.
13:30-15:30	Závod dívek III. a VI. kat.
do 15:00	Prezence dívek VII. a VIII. kat.
15:30-17:00	Rozcvičení a závod dívek VII. kat.
17:00-18:30	Rozcvičení a závod dívek VIII. kat.
18:45	Vyhlášení výsledků dívek III., VI., VII. a VIII. kat.
19:00	Konec závodu

závod chlapců:

8:00-9:00	Prezence a rozcvičení chlapců I. a II. kat.
8:30	Porada rozhodčích a trenérů chlapců
9:00-10:30	Závod chlapců I. a II. kat.
10:30-11:30	Prezence a rozcvičení chlapců III. kat.
10:45	Vyhlášení výsledků závodu chlapců I. a II. kat.
11:30-13:00	Závod chlapců III. kat.
13:00-14:00	Prezence a rozcvičení chlapců IV. a V. kat.
13:15	Vyhlášení výsledků závodu chlapců III. kat.
14:00-15:30	Závod chlapců IV. a V. kat.
15:45	Vyhlášení výsledků chlapců IV. a V. kat.
16:00	Konec závodu

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

K rozvíčení 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 400 Kč).

10. Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, vítěz každé kategorie obdrží gymnastické cvičky. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína. 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.-VI.) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

- Dívky**
- I. kategorie roč. 2018 a mladší
 - II. kategorie roč. 2017
 - III. kategorie roč. 2016
 - IV. kategorie roč. 2015 (5.liga dle závodního programu ČGF)
 - V. kategorie roč. 2014 (VS3C dle závodního programu ČGF)
 - VI. kategorie roč. 2013–2012 (VS4B dle závodního programu ČGF)
 - VII. kategorie roč. 2011–2010 (VS5B dle závodního programu ČGF)
 - VIII. kategorie - 2009 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

- Chlapci:**
- I. kategorie roč. 2017 a mladší
 - II. kategorie roč. 2016–2015 (nejmladší žáci dle závodního programu ČGF)
 - III. kategorie roč. 2014–2013 (mladší žáci dle závodního programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2012–2010 (starší žáci dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2009–2006 (dorostenci dle závodního programu ČGF)

I. kategorie dívky roč. 2018 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná) a přeskok.

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- kotoul vpřed
- přemet stranou
- gymnastický skok
- hluboký předklon (placka)

LAVIČKA

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

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA doskočná - hrazdová tyč, možnost přidání žíněnky

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí) (výdrž 2s)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°) (výdrž 2 s)
- plynule přechod do stoje

Max. známka D je 2 b.

PŘESKOK - molitanová bedna naších 80 cm, trampolínový můstek

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku.- 1 b.

Skrčka - 2 b.

Max. známka D je 2 b.

II. kategorie dívky roč. 2017 – prostná, hrazda, kladinka (40 cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

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

KLADINKA

- náskok do vzporu dřepmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek
- seskok štikou

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA: hrazdová žerď po čelo

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž 2s)
- svis střemhlav vzadu (výdrž 2s)
- svis vnesmo vzadu (výdrž 2s)
- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 b.

PŘESKOK - bedna našír - 3 díly, trampolínový můstek, žíněnka 20cm z rozběhu odrazem snožmo kotoul letmo přes bednu našír na žíněnku.

Max. známka D je 2 b

III. kategorie dívky roč. 2016 – prostná, bradla, kladina (100cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednož
- pomalý přemet vzad
- pasáž/vazba dvou gym. skoků
- vazba dvou akro prvků (oba musí projít stojem na rukou a mohou být stejné)

KLADINA

- akrobatický prvek
- obrat 180° jednož
- skok s roznožením
- seskok rondatem

Max. známka D je 2,0 b.

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.

PŘESKOK

z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

Max. známka D je 2,0 b.

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

IV. kategorie dívky roč. 2015 - čtyřboj dle závodního programu V. Ligy (viz ZP str. 50)

V. kategorie dívky roč. 2014 - čtyřboj dle závodního programu žákyně C (VS4C, ZP str.13)

VI. kategorie dívky roč. 2013–2012 - čtyřboj dle závodního programu žákyně B (VS4B, ZP str. 14)

VII. kategorie dívky roč. 2011-2010 - čtyřboj dle závodního programu juniorky B (VS5B, ZP str. 15)

VIII. kategorie dívky roč. 2009 a starší čtyřboj dle závodního programu ženy B (VS6B, ZP str. 15)

I. kategorie chlapci roč. 2017 a mladší

Závod bude probíhat bez 30 s rozevření 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
- přemet stranou
- gymnastický skok
- hluboký předklon (placka)

PŘESKOK (molitanová bedna naších 80cm, trampolínový můstek).

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku (z 9 bodů), nebo skrčka (z 10 bodů).

HRAZDA doskočná, možnost přidání žíněnky

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž 2s)

- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí) (výdrž 2s)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°) (výdrž 2 s)
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2016–2015

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejmladší žáci.

PROSTNÁ - pás, KŮŇ NAŠÍŘ, KRUHY - výška 215 cm, PŘESKOK - bedna našíř 80 cm, skok přímý D = 0,6 b., přemet D = 1,6 b., BRADLA - výška 120 cm, HRAZDA - 140 cm,

III. kategorie chlapci roč. 2014–2013

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie mladší žáci

PROSTNÁ - pás, KŮŇ NAŠÍŘ, KRUHY - výška 220 cm, PŘESKOK - stůl 110 cm, BRADLA - výška 160–180 cm, HRAZDA 220 cm

IV. kategorie chlapci roč. 2012 – 2010

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie starší žáci

PROSTNÁ - pás, KŮŇ NAŠÍŘ, KRUHY - výška 260 cm, PŘESKOK - stůl 110 cm - 135 cm, BRADLA - výška 180 cm, HRAZDA 260 cm

V. kategorie chlapci roč. 2009 – 2006

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie dorostenci.

PROSTNÁ - pás, KŮŇ NAŠÍŘ, KRUHY - výška 260 cm, PŘESKOK 135 cm, BRADLA - výška 180 cm, HRAZDA - výška 260 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.