

# Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 1. 4. 2023

31. ročník

Jarního poháru Sokola Plzeň 1



## ROZPIS

### A/ Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
- Datum:** sobota 1. 4. 2023
- Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí/ho na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč za každou/dého chybějící/ho rozhodčí/ho.
- Přihlášky:** do 18. 3. 2023  
**Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS,**  
ostatní e-mailem na [sokolplzen1cos@seznam.cz](mailto:sokolplzen1cos@seznam.cz)  
přihláška musí obsahovat název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy. V kategoriích 1) – 3) max 6 dětí na oddíl vyjma pořadajícího.  
**Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i přede dnem 18. 3. 2023, pokud dojde k naplnění kapacity závodu.**  
Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

6. **Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a VČASNÁ prezence v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 250,-Kč za závodnici
7. **Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady  
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.  
V blízkosti tělocvičny je několik restaurací  
(např. Klubovka, Na Spilce, Na Parkánu)
8. **Časový rozvrh:**
- |               |   |
|---------------|---|
| 8.45          | otevření tělocvičny   |
| 9.00 – 9.30   | prezence kategorií předškolačky a nejmladší žákyně  |
| 9.00 – 9.45   | rozcvička těchto kategorií (bez použití náradí)   |
| 9.30 – 9.45   | porada trenérů a rozhodčích   |
| 10.00 – 11.30 | závod kategorií předškolačky a nejmladší žákyně s rozcvičením na náradí<br>vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |
| 11.45 – 12.15 | prezence kategorií linie C  |
| 11.45 – 12.15 | rozcvičení kategorií linie C  |
| 12.00 – 12.15 | porada trenérů a rozhodčích   |
| 12.30 – 15.00 | závod kategorií linie C s rozcvičením na náradí<br>vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů                         |
| 15.15 – 15.45 | prezence kategorií linie B  |
| 15.15 – 15.45 | rozcvičení kategorií linie B  |
| 15.30 – 15.45 | porada trenérů a rozhodčích   |
| 16.00 – 18.30 | závod kategorií linie B s rozcvičením na náradí<br>vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů                         |

**Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic!**

## **B/ Technická ustanovení:**

### **9. Předpis:**

- a) Závodí se dle pravidel FIG a platného závodního programu s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
- b) V kategoriích nejmladší žákyně nesmí startovat dívky, které již v předchozím roce startovaly v závodech za účelem splnění jakéhokoli výkonnostního stupně (i v případě, že VS nesplnily). V kategoriích linie C nesmí startovat závodnice, které v předchozích letech startovaly v závodech za účelem splnění výkonnostního stupně linie B nebo linie A od VS2 a výše (i v případě, že VS nesplnily).
- c) U všech kategorií se jedná o dvojboj. Každá závodnice smí startovat pouze v jedné kategorii.

<b>10. Kategorie :</b>	1) předškolačky	ročníky narození 2017 a mladší
	2) nejmladší žákyně I	ročníky narození 2016 a mladší
	3) nejmladší žákyně II	ročníky narození 2015 a mladší
	4) žákyně linie C - BR+KL	ročníky narození 2011 a mladší
	5) žákyně linie C - PŘ+PR	ročníky narození 2011 a mladší
	6) starší žákyně linie C - BR+KL	ročníky narození 2010 a starší
	7) starší žákyně linie C - PŘ+PR	ročníky narození 2010 a starší
	8) žákyně linie B - BR+KL	ročníky narození 2011 a mladší
	9) žákyně linie B - PŘ+PR	ročníky narození 2011 a mladší
	10) starší žákyně linie B - BR+KL	ročníky narození 2010 a starší
	11) starší žákyně linie B - PŘ+PR	ročníky narození 2010 a starší

Kategorie 4) – 11) mohou být pro účely vyhlášení výsledků rozděleny dle věku na podskupiny – rozhodne pořadatel.

## DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A nad rámec pravidel FIG „DTP“

### BRADLA:

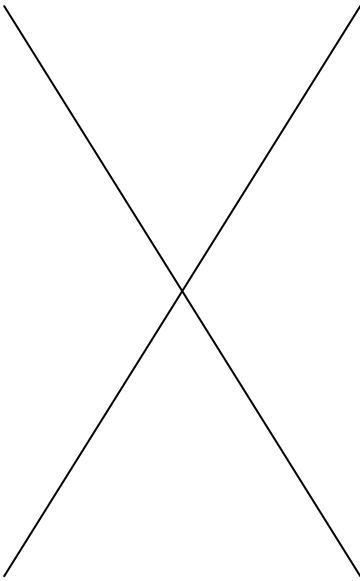
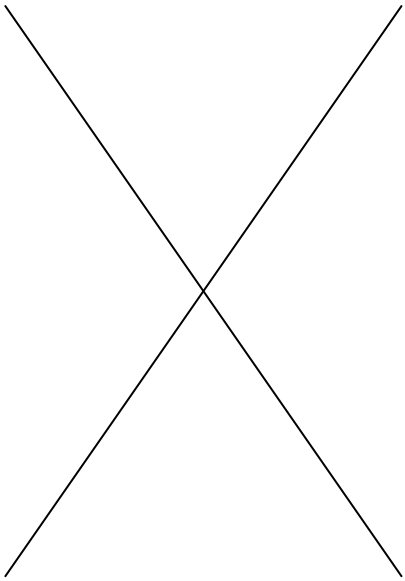
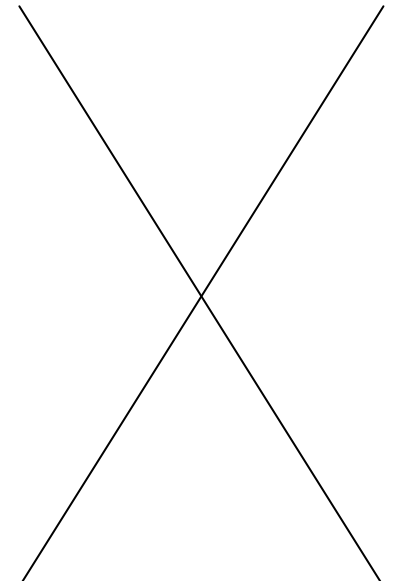
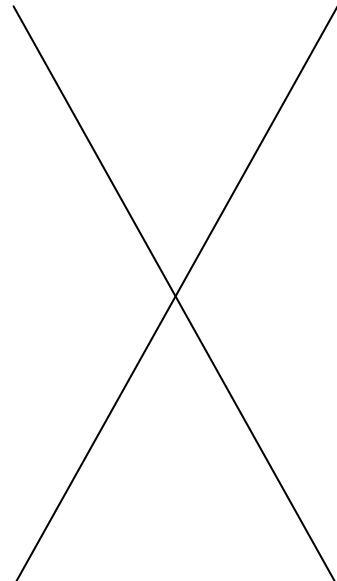
výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu

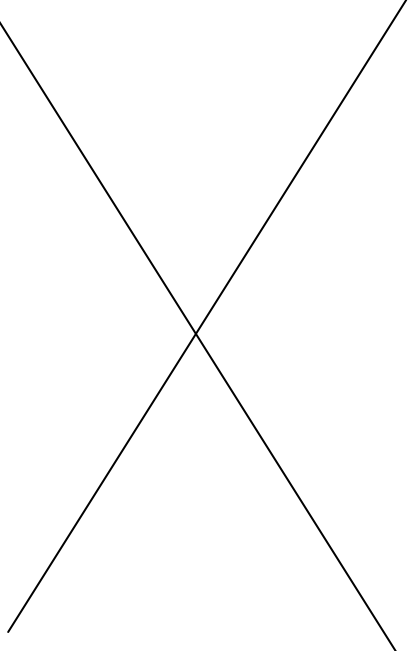
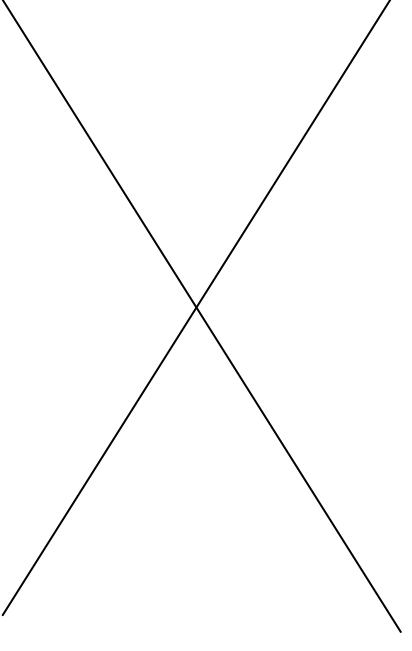
### KLADINA:

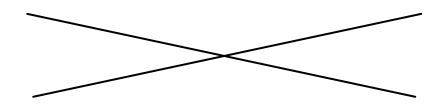
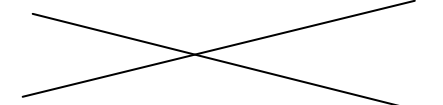
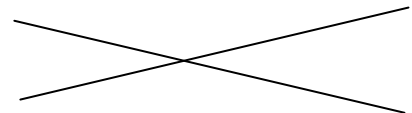
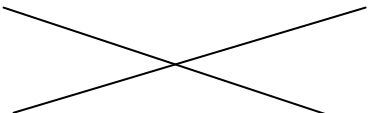
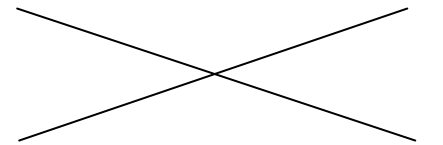
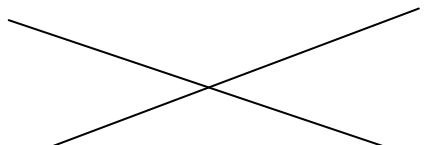
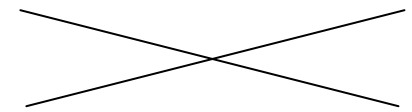
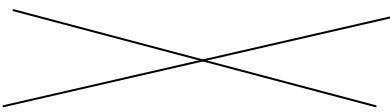
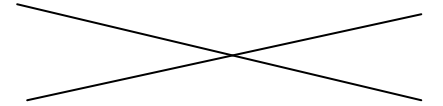
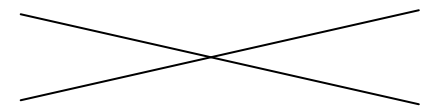
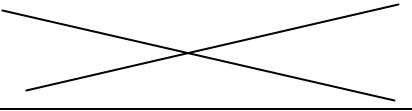
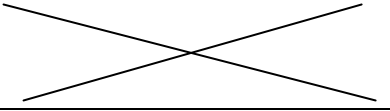
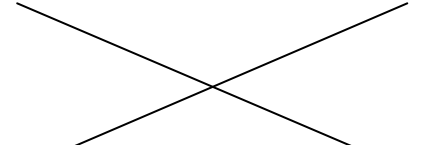

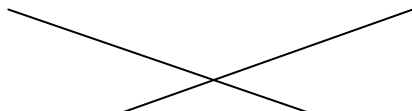
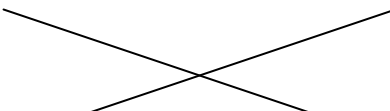
kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufir“), obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°) náskok do vzporu dřepmo  
závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

### PROSTNÁ:

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna  
nůžky, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufir“), kufir s obr. 180°

Kategorie	přeskok	bradla	kladina / lavička	prostná
1) předškolačky 2017 a mladší			<p>polstrovaná lavička volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. výskok do dřepu</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. akrobatický prvek</b> <b>4. výdrž ve stoji na 1 noze min 2 sec – poloha druhé nohy libovolná</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků</p>	<p>pás délky 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. využít min 10 m pásu</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. akrobatický prvek</b> <b>4. prvek pohyblivosti (placka, most, provaz bočně i čelně)</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>
2) nejmladší žákyně I 2016 a mladší	<p>Odrazový můstek a žíněnka 20 cm + přídatná žíněnka 10 cm</p> <p>z rozběhu odrazem z můstku přímý skok D = 1,00 štička D = 1,50 kotoul letmo D = 2,00</p>			<p>pás délky 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. gymnastický skok</b> <b>2. akrobatický prvek</b> <b>3. jiný akrobatický prvek</b> <b>4. pirueta min 180°</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>

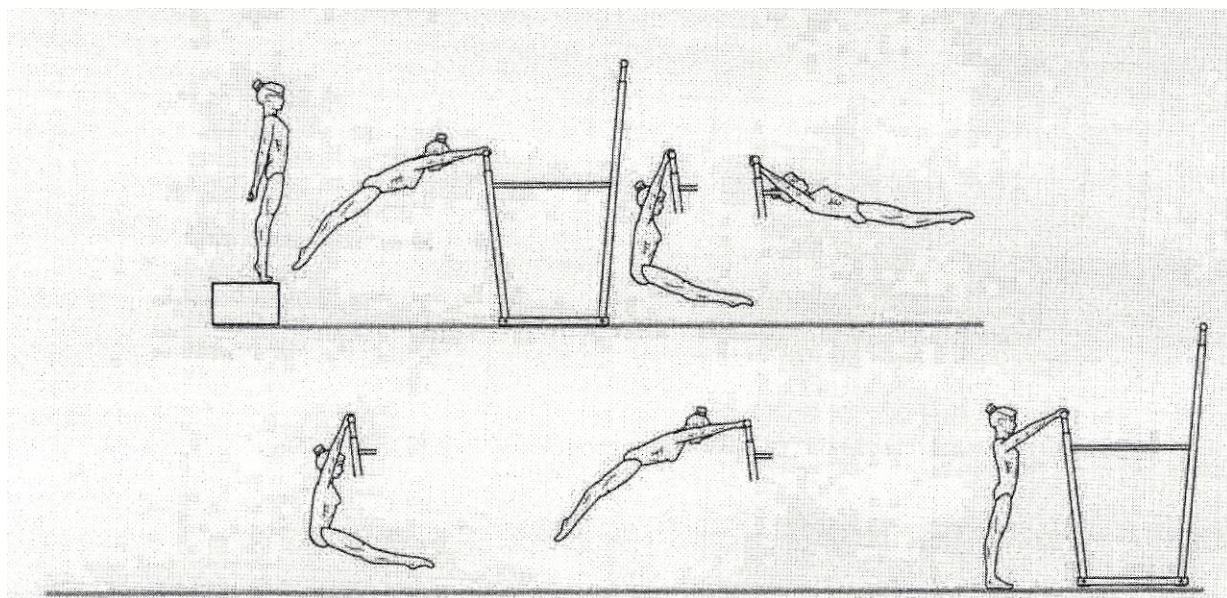
Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
3) nejmladší žákyně II 2015 a mladší		<p>dolní bradlová žerď volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. začátek vzklopky – pouze zhoupnutí do protažení a zpět do stoje</b> <b>2. výmyk odrazem / tahem</b> <b>3. odkmih</b> <b>4. seskok libovolný</b> (viz obrázky na konci rozpisu)</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků</p>	<p>kladina – výška 100 cm volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. náskok do vzporu a přešvihem únožmo jedné nohy s půlobratem do sedu roznožmo na kladině</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. arabeska nebo klek s držením a se zanožením 1 nohy (výdrž 2 sec)</b> <b>4. akro prvek</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků</p>	

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prosná
4) žákyně C BR+KL 2011 a mladší		dle ZP pro VS4 C platí DTP	dle ZP pro VS4 C platí DTP	
5) žákyně C PŘ+PR 2011 a mladší	stůl 110 cm přemet povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			dle ZP pro VS4 C platí DTP pás nebo plocha 12 x 12 m
6) st. žákyně C BR+KL 2010 a starší		dle ZP pro VS5 C + min 5 prvků platí DTP bonifikace 0,5 bodu za předvedení 5 prvků dle FIG	dle ZP pro VS5 C platí DTP bonifikace 0,5 bodu 1x za celou sestavu za gym vazbu dle FIG (pouze z prvků FIG)	
7) st. žákyně C PŘ+PR 2010 a starší	stůl 120 cm přemet/rondat/přemety s obraty dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			dle ZP pro VS5 C platí DTP bonifikace 0,5 bodu za 3 různá salta
8) žákyně B BR+KL 2011 a mladší		dle ZP pro VS4 B platí DTP	dle ZP pro VS4 B platí DTP	
9) žákyně B PŘ+PR 2011 a mladší	stůl 115 cm, jen skoky dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			dle ZP pro VS4 B platí DTP plocha 12 x 12 m
10) st. žákyně B BR+KL 2010 a starší		dle ZP pro VS5 B NEplatí DTP bonifikace 0,5 bodu 1x za celou sestavu za předvedení prvku veletoč/přemyk min B/stalder min B/ saltový seskok min B	dle ZP pro VS5 B NEplatí DTP bonifikace 0,5 bodu za seskok min B nebo seskok saltem A ve vazbě s letovým akro prvkem na kladině	 dle ZP pro VS5 B NEplatí DTP plocha 12 x 12 m  bonifikace 0,5 bodu za 3 salta min B nebo 2 salta min B a 2 přímo spojená salta
11) st. žákyně B PŘ+PR 2010 a starší	stůl 125 cm jen skoky dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka			(pro získání bonifikace musí být všechna salta v akro řadě/řadách)

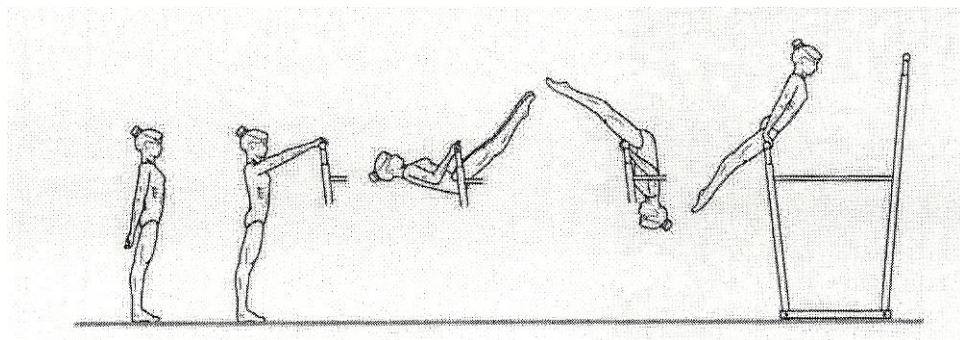


Nejmladší žákyně – bradla

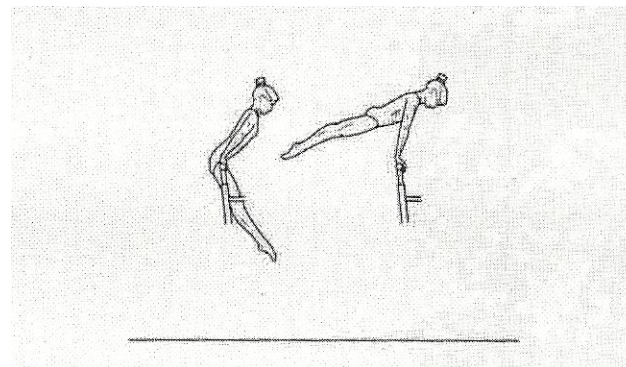
**1. začátek vzklopky – pouze zhrounutí do protažení a zpět do stoje**



**2. výmyk odrazem / tahem**



**3. odkmih**



hodnotí se poloha těla, hlavy, napnuté ruce a nohy, snožení