

TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL PRAHA VRŠOVICE

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

ROZPIS

XXVII. ROČNÍKU
MEMORIÁLU VÍTA SOMOLÍKA

VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKŮ



NEDĚLE 15. 10. 2023

A/ Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 111/2, Praha 10
- Datum: Neděle **15. 10. 2023**
- Činovníci: Ředitel závodu: Jan Chrudimský
Jednatel: Petr Syrový
Vedoucí technické čety: Michal Boltnar
Vedoucí nástupu: Jaroslav Skokan
Počtářská komise: Jan Chrudimský
Zdravotní dozor: Jakub Zítka
Hlavní rozhodčí: Michal Vopelka
- Přihlášky: Uzávěrka 10. 10. 2023, **nejlépe prostřednictvím GIS** a dále příjemce – Petr Syrový, OSG, T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, 101 20 Praha 10 lépe mail: psyrov@ Sokol.eu a chrudimsky@ftvs.cuni.cz. V přihlášce uveďte: Jméno a příjmení závodníka, datum narození, kategorii, jméno trenéra, TJ či klubu, ze vzdálenějších míst požadavek na ubytování.
- Losování: Bude provedeno ve středu 12. 10. 2022 ve 20,00 hod. v kanceláři OSG.
- Prezence: V den závodu **od 9,15 do 10,00 hod.** v tělocvičně.

B/ Technická ustanovení:

- Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a podle platných pravidel FIG.
- Startují: Žáci nar. 2013 – 2017 kategorie začátečníků
2012 – 2015 kategorie mladší žáci
Upozornění: Žáci, bez ohledu na datum narození, kteří se zúčastnili mistrovství ČR mladších žáků, nemohou startovat v kategorii začátečníků. Mohou startovat v kategorii mladší žáci.
- Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka a úhrada startovného ve výši **200,- Kč**/závodník při prezenci.
- Finálový závod: "**Hrazda Víta Somolíka**" (dle kategorie mladších žáků)
Předpis: Dle platného ZP ČGF mladší žáci, postupuje celkem 8 závodníků s nejvyšší známkou ve cvičení na hrazdě.
- Úbor: Závodníci – trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky, ponožky, treněři – sportovní oblečení, rozhodčí podle předpisu.
- Námítky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích.

13. Časový pořad: **Neděle 15. října 2023**

9.00 hod	otevřen vstup do sokolovny pro začátečníky
9.15 – 10.00 hod	prezence začátečníků v tělocvičně
9.15 – 10.20 hod	rozcvičení začátečníků
9.45 hod	porada rozhodčích
10.30 hod	zahájení závodu začátečníků
11.45 hod	vyhlášení závodu začátečníků
11.30 – 12,00 hod	prezentace mladších žáků
12,00 – 12,40 hod	rozcvičení mladších žáků
12.45	zahájení závodu mladších žáků
14,00	finále Memoriálu V. Somolíka
14.30 hod	vyhlášení výsledků

14. Nominace rozhodčích:

Každý zúčastněný oddíl nebo klub zajistí pokud možno alespoň 1 rozhodčího III. třídy. Na potřebný počet rozhodčích doplní pořadající oddíl. Jména rozhodčích uveďte, prosíme, v přihlášce.

15. Závodníci bojují o vítězství v Memoriálu V. Somolíka v kategorii začínající žáci, mladší žáci ve více-boji a 8 z kategorie mladší žáci s nejvyšší známkou dosaženou na hrazdě ve finálové soutěži Hrazda Víta Somolíka.

Zvláštní upozornění:

1. Časový program může být pořadatelem upraven podle počtu přihlášených závodníků.

Jan Chrudimský
Ředitel závodu

Petr Syrový
Předseda OSG



Městská
část
Praha 10

Kategorie začátečníků

Akrobacie: **Na pásu 12 - 15 m**

Základní postavení: stoj spatný, připažit

1. Výpon – upažit 0,5 b
2. Kotoul vpřed do dřepu – předpažit 1,0 b
3. Pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka) 2 s 2,0 b
4. Pádem vpřed široký sed roznožný – vzpažit – předklon (placka) 2,0 b
5. Vzpřim – upažit, snožit, vzpažit, hmitem předklonmo
kotoul vzad do vzporu dřepmo 2,0 b
6. Vztyk, stoj spojný – vzpažit 0,5 b
7. Přednožením pravé (levé) přemet stranou do stoje
Rozkročného – upažit, přinožením stoj spatný – připažit 2,0 b

Kruhy: **Ve výši 2,40 metru**

1. Ze svisu shyb – výdrž 2 s 2,5 b
2. Zvolna svis, přednos – výdrž 2 s 2,5 b
3. Zákmih, předkmihem svis vnesmo 2,5 b
4. Přednosem (naznačit) sešin do svisu, seskok 2,5 b

Přeskok: **Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek**

z rozběhu výskok do vzporu dřepmo – výskok – doskok do stoje na zemi.

Skáčou se 2 skoky, lépe hodnocený se počítá. 10,0 b

Hrazda: **Hrazda po čelo (možno použít podložku)**

Ze shybu stojmo nadhmatem:

1. Odrazem jednož nebo snožmo výmyk do vzporu 2,0 b
2. Přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízdmu 2,0 b
3. Obrat o 180° ve vzporu jízdmu 2,0 b
4. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad do vzporu 2,0 b
5. Sešin vpřed do svisu stojmo, stoj, připažit 2,0 b

Kategorie mladší žáci

Akrobacie: Na pásu 12 - 15 m

Volné cvičení, 6 prvků á 0,5 bodu, povinné zařazení těchto prvků:

- | | |
|--|--------|
| 1. 2 přemety stranou spojitě nebo obtížnější akrobatické tvary | 0,5 b |
| 2. Cvik uvolněnosti | 0,5 b |
| 3. Rovnovážný stoj, postoj nebo poloha | 0,5 b |
| 4. Minimálně 2x projít pásem | 0,5 b |
| Provedení – hodnotí se dle pravidel SG | 10,0 b |

Kruhy: Ve výši 2,40 metru

- | | |
|--|-------|
| 1. Ze svisu přednožit povýš – zákmih – předkmih – zákmih | 1,5 b |
| 2. Předkmihem svis vznesmo – svis střemhlav – výdrž 2 s | 2,0 b |
| 3. Svis vznesmo – zvolna svis vzadu – naznačit | 1,5 b |
| 4. Svis vznesmo – podmetmo kmih | 1,5 b |
| 5. Zákmih – předkmih – zákmih | 1,0 b |
| 6. Předkmihem překot vzad roznožmo | 2,5 b |

Přeskok: Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek

- | | |
|---|--------|
| Z rozběhu kotoul letmo do dřepu – výskok – doskok | 9,5 b |
| Přemet | 10,0 b |
- Skáčou se 2 skoky, lépe oceněný se počítá.

Hrazda: Hrazda po čelo (možno použít podložku)

Ze shybu stojmo nadhmatem:

- | | |
|--|-------|
| 1. Odrazem jednonož nebo snožmo výmyk do vzporu | 2,0 b |
| 2. Přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízdmu, přehmat souruč
do podhmatu | 1,0 b |
| 3. Toč jízdmu vpřed | 2,0 b |
| 4. Přehmat souruč do nadhmatu, přešvih únožmo pravou (levou)
vzad do vzporu | 1,0 b |
| 5. Toč vzad | 2,0 b |
| 6. Podmet | 2,0 b |