

T.J. SOKOL KAMPA A SOKOLSKÁ ŽUPA PODBĚLOHORSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 606 313 515

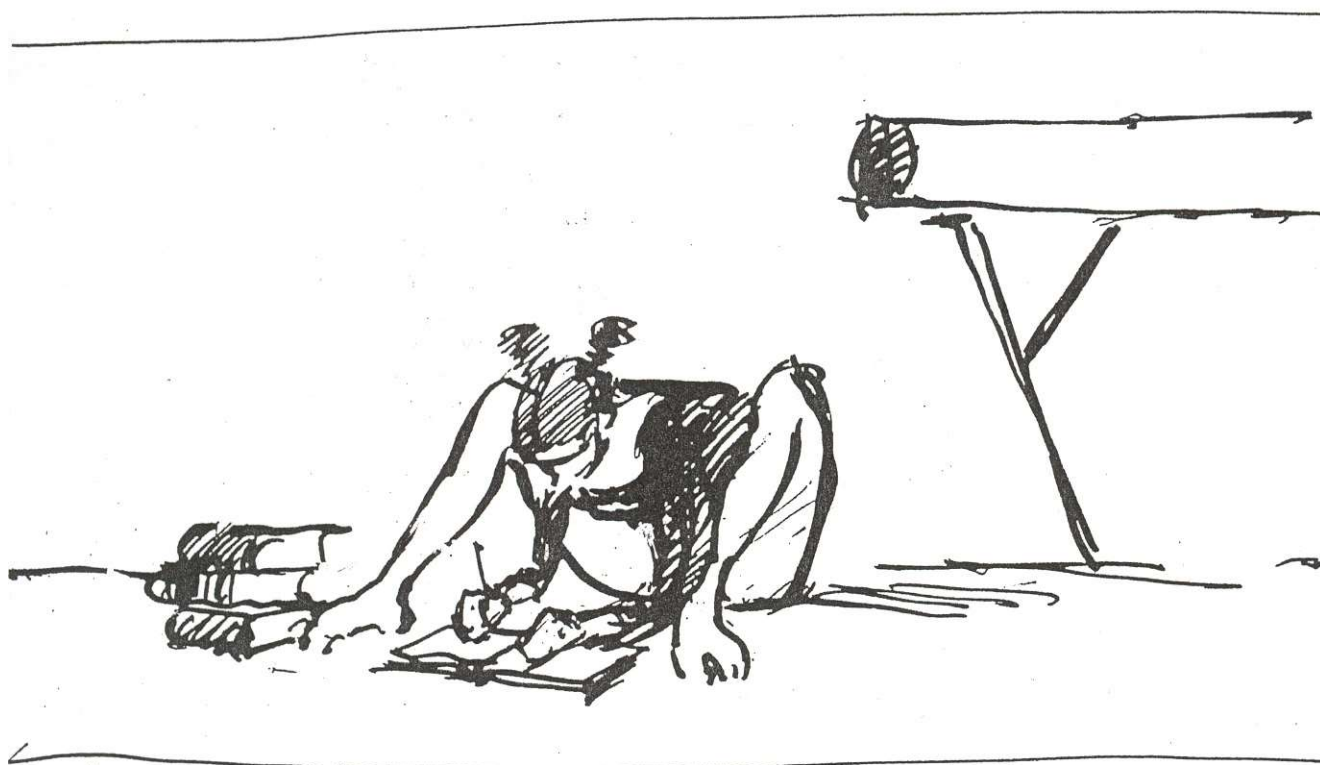
E-mail: sokol.kampa@centrum.cz

34. ROČNÍK

MEMORIÁLU

VĚRY MEDOVÉ

5. 11. 2023



VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	oddíl SG T.J. Sokol Kampa a Sokolská župa Podbělohorská	
2. Datum	neděle 5. 11. 2023	
3. Místo	Sokolovna T.J. Sokol Žižkov II Na Balkáně 812 130 00 Praha 3	
4. Činovníci závodu	Ředitel	Zuzana Mazurovová
	Jednatel	Jana Novotná
	Hlasatel	Victorie Kubínová
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Kampa
	Počtářská komise	Lenka Štolová
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová
5. Přihlášky	Do neděle 29. 10. 2023 prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF.	
6. Losování	Ve středu 1. 11. 2023 v sokolovně T.J. Sokol Žižkov II.	
7. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:30 hod.	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

8. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG a tohoto rozpisu. Pro všechny kategorie platí Doplnková tabulka prvků.	
9. Startují	I. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2017 – 2018
	II. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2015 – 2016
	III. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2013 – 2014
	DRUŽSTVA	Pouze jedno z TJ, započítává se z každé kategorie nejlepší závodnice.
10. Vložený závod	Cena Alenky Zámostné na kladině – 12. ročník. Nejlepší výkon na kladině závodnice III. kategorie bude odměněn zvláštní cenou na památku trenérky, učitelky a československé reprezentantky A. Zámostné.	
11. Omezení	Max 12 závodnic z jedné T.J., mimo pořadajícího oddílu.	
12. Podmínka účasti	STARTOVNÉ 250,- Kč. Za zdravotní způsobilost dětí pro závod odpovídají rodiče.	
13. Nominace rozhodčích	Na každé náradí bude nominována jedna rozhodčí. Každý oddíl je povinen vyslat na každých 6 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí pro celý závod (jméno a kategorii, prosím, uvést do přihlášky). V případě neúčasti rozhodčí z T.J. hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii.	
14. Časový pořad		
	8:45 – 12:15	závod III. kategorie
	12:50 – 15:50	závod II. kategorie
16:30 – 18:00	závod I. kategorie	
	Závod I. a II. kategorie bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na náradí!	
	Změna časového pořadu je vyhrazena pořadatelem. Časový pořad bude aktualizován po losování.	

I. KATEGORIE – žákyně narozené 2017 – 2018
D_{max}=4,00 b. (pouze skladební požadavky – viz níže)

PŘESKOK bedna našíř ±80 cm, můstek (možno použít menší pěnový můstek), žíněnka

Povinný skok: Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynule přímý skok a doskok na žíněnku.
D=4,00 b. Povoleno 1 přeskok.
V případě předvedení přeskoku hodnoceného „0“ povolen druhý skok (bez srážky).

HRAZDA doskočná

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|---|---------|
| 1. ze svisu přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž) | 1,00 b. |
| 2. přešvih schylmo do přednosu ve svisu | 1,00 b. |
| 3. výdrž (2 s) v přednosu ve svisu – úhel 90° | 1,00 b. |
| 4. zákmihem seskok | 1,00 b. |

LAVIČKA široká

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|---|---------|
| 1. pohyb stranou dle FIG | 1,00 b. |
| 2. gymnastický skok | 1,00 b. |
| 3. kotoul (náskok, nebo v sestavě) | 1,00 b. |
| 4. seskok: odrazem snožmo přímý skok do stoje na žíněnku, vzpažit | 1,00 b. |

PROSTNÁ pás 12 m

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1. arabeska (výdrž min. 2 s) | 1,00 b. |
| 2. gymnastický skok | 1,00 b. |
| 3. kotoul vpřed do placky | 1,00 b. |
| 4. přemet stranou | 1,00 b. |

* na kladině a prostných nebudou uplatňovány srážky za umělecký projev a skladbu dle článků 12.5 a 13.5

II. KATEGORIE – žákyně narozené 2015 – 2016 $D_{\max}=4,00$ b. (pouze skladební požadavky – viz níže)**PŘESKOK** bedna měkká (GYMNOVA) ± 90 cm, žíněny v úrovni bedny**Povinný skok:**

1. z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech 4,00 b.
2. výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku 3,00 b.

Povolen 1 přeskok.

V případě předvedení přeskoku hodnoceného „0“ povolen druhý skok (bez srážky).

BRADLOVÁ ŽERĎ dosažná**Skladební požadavky (4,00 b.)**

1. výmyk tahem, nebo vzepření vzklopno 1,00 b.
2. zákmiň min. do vodorovna (ramena-boky-špičky v rovině) 1,00 b.
3. toč vzad 1,00 b.
4. zákmiňem seskok, nebo podmet 1,00 b.

KLADINA (100 cm)**Skladební požadavky (4,00 b.)**

1. gymnastický skok 1,00 b.
2. akrobatický prvek 1,00 b.
3. spojení pohybů/prvků blízkých kladině (dle FIG) 1,00 b.
4. seskok – „štika“ (skok s přednožením roznožmo), nebo rondat 1,00 b.

* Požadavek #2 lze plnit také kotouly a prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, nelze plnit výdržemi. Požadavky #1, #2 a #3 musí být předvedeny na kladině – nikoli jako náskok.

PROSTNÁ pás 12 m**Skladební požadavky (4,00 b.)**

1. pasáž nejméně dvou gymnastických skoků 1,00 b.
2. stoj na rukou 1,00 b.
3. VAZBA kotoul a gymnastický skok 1,00 b.
4. VAZBA nejméně dvou akrobatických prvků 1,00 b.
(oba musí projít stojem na rukou, mohou být stejné)

* Není zde požadavek na min 2 max 4 akrobatické řady.

* na kladině a prostných nebudou uplatňovány srážky za umělecký projev a skladbu dle článků 12.5 a 13.5

III. KATEGORIE – žákyně narozené 2013 – 2014
D_{max}=dle pravidel FIG s úpravou skladebních požadavků (viz níže)

PŘESKOK přeskokový stůl, výška 110 cm

Volný přeskok Povoleny jsou 2 přeskoky stejné, nebo různé.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.
Rozcvičení: pokud závodnice předvádí skoky ze skupiny 1, povoleny pouze 2 rozběhy.

BRADLA volná sestava s povinnými požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepření vzklopmo 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem → bez srážky)
4. zákmih min. 45° (celé tělo v linii, 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 s povinnými požadavky, výška 125 cm, 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 kotouly a prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“, nelze plnit výdržemi. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině (nikoli jako náskok, nebo seskok).

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG:

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

PROSTNÁ volná sestava s povinnými požadavky, bez hudby, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků FIG odrazem z jedné nohy (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 požadavky č. 3 a 4 musí být předvedeny v akrobatické řadě. Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 různých 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. **Na prostných jsou akrobatické prvky provedené doskokem snožmo, nebo jednož považovány za stejné (např. blechu a flik lze v sestavě a do akrobatických řad počítat pouze jednou).**

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG (viz. kladina).

Příloha

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

PŘESKOK	hodnoty přeskoků	
	roznožka	0,80 b.
	roznožka se zášvihem	1,30 b.
	skrčka	1,00 b.
	skrčka se zášvihem	1,50 b.

BRADLA	prvky A	
	výmyk na nižší žerdi	
	výmyk na vyšší žerdi	
	výskok skrčmo do vzporu dřepmo	
	podmet ze vzporu stojmo	
	podmet ze zákmihu (bez výšlapu)	

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

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