

ROZPIS

# PŘEBOR ČOS

## VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽEN



**VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG T.J. Sokol Kampa	
2. Datum	sobota <b>4. 11. 2023</b>	
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
	Hospodář	Jana Novotná
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Kampa
	Počtářská komise	Lenka Šotolová
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: <a href="mailto:elis.pospisil@gmail.com">elis.pospisil@gmail.com</a> , 775 196 601
5. Přihlášky	Do soboty <b>28. 10. 2023</b> prostřednictvím systému GIS. U kategorie <b>Starších zákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu</b> (115/125 cm) – závodnice bez uvedené výšky stolu budou automaticky skákat přes 125 cm. U kategorie <b>Mladších zákyň uveďte do přihlášky, zda budou děvčata cvičit prostná na hudbu, nebo bez.</b>	
7. Hudby	Hudby musí být nahrané v GIS.	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 1. 11. 2023 a zveřejněno nejpozději <b>2. 11. 2023</b> na stránkách ČGF.	
8. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
9. Stravné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
10. Ubytování	Objednávky na tel.: 266 310 335 (vrátnice T.J. Sokol Žižkov II) Ve vlastním spacím pytlí v tělocvičně á 140 Kč/osoba.	
11. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
12. Nominace rozhodčích	<i>Veronika Trinerová (T.J. Sokol Příbram)</i> <i>Daniel Marchlík (T.J. Sokol Moravská Ostrava 1)</i> <i>Pavla Varmužková (T.J. Sokol Brno I)</i> <i>Lucie Zahradníčková (T.J. Sokol Kampa)</i>	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat jednu kvalifikovanou rozhodčí ( <b>kromě rozhodčí nominované</b> ). V přihlášce uveďte <b>jméno rozhodčí a kvalifikaci</b> . Zajištění kvalifikovaných rozhodčí je podmínkou pro start závodnic.	
	<b>Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod!</b> <b>Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.</b>	
	Omluvy nominovaných rozhodčích zasílejte na e-mail hlavní rozhodčí: <a href="mailto:elis.pospisil@gmail.com">elis.pospisil@gmail.com</a> .	

## TECHNICKÁ USTANOVENÍ

13. Startují	<b>Mladší žákyně</b>	Družstva jsou složena až z 6 závodnic. Družstva startují ve složení 3 + 1. Hostování není povoleno. Ročník narození 2013 – 2016 (7 – 10 let).
		Startuje 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka). Maximálně 2 družstva z jednoty – pokud nebude naplněna kapacita závodu, postupují 3. družstva, dále 4., ... Oddíly mohou ze svých postupujících jednotlivkyň sestavit družstvo.
	<b>Starší žákyně</b>	Jednotlivkyň. Ročník narození 2011 – 2012 (11 – 12 let).
	<b>Juniorky</b>	Ročník narození 2008 – 2010.
	<b>Ženy</b>	Ročník narození 2007 a starší.
Závod juniorek a žen proběhne v jednom sledu.		
14. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 ( <a href="https://www.gymfed.cz/data/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v19.pdf">https://www.gymfed.cz/data/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v19.pdf</a> ) včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorii <b>mladších zákyň</b> platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie <b>starších zákyň platí DTP pouze na bradlech.</b>	
15. Disciplíny a obtížnost	<b>Mladší žákyně</b>	viz kategorie IV. Liga – strana 51 ZP
	<b>Starší žákyně</b>	viz rozpis
	<b>Juniorky, ženy</b>	viz kategorie VS5 B a VS6 B – strana 15 ZP <b>zde neplatí omezení obtížnosti prvků ze ZP</b> , resp. pro kategorii juniorek povolena max. hodnota 0,50 b. (prvky E – dle FIG), pro kategorii žen bez omezení
16. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Zaplacené členské příspěvky do ČOS na rok 2023. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 600,- Kč za závodnici. Juniorky a ženy, které nejsou členkami ČOS, předloží registrační průkaz ČGF se všemi náležitostmi.	
17. Časový pořad	časový harmonogram bude upřesněn po zpracování přihlášek	postupná prezence všech kategorií
		rozcvičení mladších zákyň
		porada trenérů a rozhodčích
		nástup a zahájení Přeboru ČOS
		<b>závod mladších zákyň (I. sled)</b>
		porada trenérů a rozhodčích
		volné rozcvičení II. sledu, vyhlášení výsledků MŽ
		<b>závod starších zákyň (II. sled)</b>
		porada trenérů a rozhodčích
		volné rozcvičení III. sledu, vyhlášení výsledků SŽ
		<b>závod juniorek a žen (III. sled)</b>
vyhlášení výsledků III. sledu		
ukončení přeboru ČOS		
Změna časového programu je vyhrazena pořadatelem.		

Eliška Pospíšilová v. r.  
členka komise SG OS ČOS

Zuzana Mazurovová v. r.  
ředitelka závodu

**Starší zákyňe – volný čtyřboj se skladebními požadavky**  
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 28 nejlepších jednotlivkyň

**PŘESKOK** přeskokový stůl, výška 115 nebo 125 cm (**nutné uvést do přihlášky**)

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.  
Pokud závodnice předvádí skoky ze skupiny 1 má nárok pouze na 2 rozcvičovací skoky.

**BRADLA** volná sestava se skladebními požadavky, povoleny jsou přídatné žíněny ve výšce 20 cm, bonifikace nad rámec FIG

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. vzepření vzklopno
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší
4. stoj na rukou

Na bradlech musí závodnice předvést min. 6 prvků.

Méně než 6 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:

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

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG  
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněny), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)
2. obrat ze skupiny 3 pravidel FIG, nebo kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)

\*) Poznámka:

- skladební požadavky č. 3 a 4 musí být různé
- skladební požadavky 1, 2 (obrat), 3 a 4 musí být předvedeny na kladině
- stoje na rukou a výdrže nemohou být použity k plnění skladebních požadavků
- kotouly mohou plnit pouze požadavek 2

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky následovně:

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

**PROSTNÁ**

volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

hudba povinná, čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360° (FIG)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází \*)
4. saltový prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. 2, max 4). Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i samostatné salto odrazem snožmo.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz kladina.

**Starší žákyně – bonifikace nad rámec pravidel FIG**  
(viz strana 15 ZP – kategorie VS5 B, VS6 B)

<b>BRADLA</b>	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
<b>0,20 b.</b>	<b>B</b> (obrat) + <b>B</b> (obrat, nebo let) <b>B</b> (obrat) + <b>C</b>
<b>0,30 b.</b>	<b>C</b> (obrat) + <b>B</b> (let, nebo závěr) <b>C</b> (obrat) + <b>C</b>
<b>0,40 b.</b>	<b>B/C</b> + <b>D</b> (let)
	vazby dle pravidel FIG
	<b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>
	*) pořadí prvků ve vazbách FIG i nad rámec pravidel musí být zachováno

<b>KLADINA</b>	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
<b>0,20 b.</b>	<b>B + B</b> (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr
<b>0,30 b.</b>	<b>A/B + C</b> (s letovou fází) <b>B + B + B</b> akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
<b>0,30 + 0,10 b.</b>	<b>B + B + C</b> akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
	akrobatické vazby dle pravidel FIG
	<b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>
	gym. a mix. vazby (včetně SB) dle pravidel FIG
	<b>hodnota vazby + 0,20 b.</b>

<b>PROSTNÁ</b>	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
	přímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
<b>0,20 b.</b>	<b>B + A</b>
<b>0,30 b.</b>	<b>A/B + C</b>
	nepřímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
<b>0,20 b.</b>	<b>A/B + C</b> <b>A + A + B</b>
<b>0,30 b.</b>	<b>A + A + C</b>
	vazby dle pravidel FIG
	<b>hodnota vazby + 0,50 b.</b>

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

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

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

<b>KLADINA</b>	<b>prvky A</b>
	akrobatické prvky: kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu kotoul vpřed bez přehmatu 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 jednoož salto stranou prohnutě (arab) odrazem jednoož salto vpřed prohnutě (šprajcka)
	gymnastické prvky: skok prohnutě s obr. 180° skok se skrčením přednožmo („kufř“) obrat jednoož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)

<b>PROSTNÁ</b>	<b>prvky A</b>
	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°