

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG**

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 387 Mobil: 731 533 446

E-mail: [jhaupt@sokol.eu](mailto:jhaupt@sokol.eu)

---

**ROZPIS**

# **OBLASTNÍHO PŘEBORU ČOS**

**VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKYŇ**

**— MORAVA —**



**T.J. SOKOL MORAVSKÁ OSTRAVA 1**

**21. 10. 2023**

**VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS oddíl SG T.J. Sokol Moravská Ostrava 1	
2. Datum	sobota 21. 10. 2023	
3. Místo	T.J. Sokol Moravská Ostrava 1 Čs. Legií 1268/16, Ostrava <a href="mailto:gymmostrava1@seznam.cz">gymmostrava1@seznam.cz</a>	
4. Činovníci závodu	Ředitelka	Adolfina Tačová
	Hospodář	Marie Marchlíková
	Technická četa	Oddíl T.J. Sokol Moravská Ostrava 1
	Počtářská komise	
	Hlasatelka	Klára Jaklová
	Hlavní rozhodčí	Daniel Marchlík kontakt: <a href="mailto:marchlik@unodor.cz">marchlik@unodor.cz</a>
5. Přihlášky	Do soboty <b>14. 10. 2023 přes GIS.</b>	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 18. 10. 2023 a zveřejněno nejpozději <b>19. 10. 2023</b> na stránkách ČGF.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Na vlastní náklady. Občerstvení v budově sokolovny nebude možné.	
9. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
10. Nominace rozhodčích	<i>bude doplněno</i>	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí – (vyjma rozhodčí nominované) – maximálně však 4 rozhodčí na závod. V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii. <b>Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod!</b> <b>Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.</b>	

Daniel Marchlík  
hlavní rozhodčí

Adolfina Tačová  
ředitelka závodu

## TECHNICKÁ USTANOVENÍ

11. Startují	<b>Mladší žákyně I</b>	<p>Družstva jsou složena až z 6 závodnic. Družstva startují ve složení 3 + 1. Hostování není povoleno. Ročník narození 2013 – 2016 (7 – 10 let).</p> <p>Na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň. <b>Maximálně 2 družstva z jednoty – pokud nebude naplněna kapacita závodu, postupují 3. družstva, dále 4., ...</b></p>
	<b>Mladší žákyně II</b>	<p>Družstva jsou složena až z 6 závodnic. Družstva startují ve složení 3 + 1. Hostování není povoleno. Ročník narození 2014 – 2016 (7 – 9 let).</p> <p>Končí v oblastech.</p>
	<b>Starší žákyně</b>	<p>Jednotlivkyň. Ročník narození 2011 – 2012 (11 – 12 let).</p> <p><b>Na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 28 nejlepších jednotlivkyň.</b></p>
	Juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze.	
12. Hodnocení	<p>Závodí se dle platných <b>pravidel FIG</b>, 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. U kategorie <b>starších zákyň platí DTP pouze na bradlech.</b></p>	
13. Disciplíny a obtížnost	<b>Mladší žákyně I</b>	IV. liga
	<b>Mladší žákyně II</b>	V. liga Předpis pro tuto kategorii se může v Čechách a na Moravě lišit.
	<b>Starší žákyně</b>	viz rozpis
14. Podmínka účasti	<p>Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2023. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši <b>500,- Kč</b> za závodnici.</p>	
15. Časový pořad	časový harmonogram bude upřesněn po losování	prezence a volné rozcvičení starších zákyň
		porada trenérů a rozhodčích <b>PRO VŠECHNY KATEGORIE</b>
		<b>závod starších zákyň</b>
		volné rozcvičení mladších zákyň I
		vyhlášení výsledků starších zákyň
		organizované rozcvičení mladších zákyň I
		<b>závod mladších zákyň I</b>
		volné rozcvičení mladších zákyň II
		vyhlášení výsledků mladších zákyň I
		volné rozcvičení mladších zákyň II
		<b>závod mladších zákyň II</b>
		vyhlášení výsledků mladších zákyň II
<p>Prezence závodnic kategorie mladších zákyň „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.</p> <p><b>Prosím trenéry a rozhodčí, aby veškeré dotazy poslali v předstihu na email oddílu – <a href="mailto:gymmostrava1@seznam.cz">gymmostrava1@seznam.cz</a></b></p>		

**Starší žákyně - 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 (obrat) + B (obrat, nebo let)</b> <b>B (obrat) + C</b>
<b>0,30 b.</b>	<b>C (obrat) + B (let, nebo závěr)</b> <b>C (obrat) + C</b>
<b>0,40 b.</b>	<b>B/C + D (let)</b>
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 (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr</b>
<b>0,30 b.</b>	<b>A/B + C (s letovou fází)</b> <b>B + B + B akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat</b>
<b>0,30 + 0,10 b.</b>	<b>B + B + C akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat</b>
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>	

## Příloha

**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 jednohož salto stranou prohnutě (arab) odrazem jednohož salto vpřed prohnutě (šprajcka)
	gymnastické prvky:	skok prohnutě s obr. 180° skok se skrčením přednožmo („kufř“) obrat jednohož 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°