



**TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky**



pořádá

s finanční podporou města Tábor



33. ročník

Mikulášského poháru

ve sportovní gymnastice žen

Sportovní hala Gymnázia Pierra de Coubertina

25.11.2023 od 9:00



TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky
Na Házené 696, Sezimovo Ústí 391 02
email: info@sgsu.cz, tel: 776379457



ROZPIS 33. ROČNÍKU MIKULÁŠSKÉHO POHÁRU

1. VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

- Pořadatel:** TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s., oddíl sportovní gymnastiky
- Činovníci:** ředitel závodu: Čestmír Cepák
hlavní rozhodčí: Michaela Drdová
prezence: Klára Choulíková
vedoucí nástupu: Dušan Marik
hlasatel, hudby: Tereza Klášterková
vedoucí tech. čtyři: Jiří Prokop
zdravotník: Kristýna Voborská
- Místo:** Sportovní hala gymnázia P. de Coubertina,
Náměstí Františka Křižíka 860, Tábor
- Datum:** 25.11.2023 - sobota
- Přihlášky:** do 21.11.2023 prostřednictvím GIS,

(Dotazy emailem na cestmir.cepak@seznam.cz, příp. na tel. 602 200 550)
- Startovné:** 300,- Kč za závodnici
- Podm. účasti:** včas zasláná přihláška, platná lékařská prohlídka, gymnastický dres dle pravidel FIG, **hudba vložena přes GIS** a záloha s sebou na flash disku, **v kategorii Přípravek je počet závodnic z jednoho oddílu omezen na 5 závodnic/kategorie, s výjimkou pořádajícího oddílu.**
- Upozornění:** Každý oddíl musí delegovat rozhodčí a to vždy 1 na 5 závodnic (chápej i na 6-9Z=2R). V případě nesplnění je pořadatel oprávněn účtovat si penále 300,- za každou chybějící rozhodčí. Rozhodčí působí po celou dobu závodu. Jméno a kvalifikaci rozhodčí uveďte prosím do přihlášky v GIS.
- Pořádající oddíl si vymezuje právo odmítnout, či omezit start závodnic z oddílu, který již v přihlášce neuvede potřebný počet rozhodčích a dále nepřipustit k závodu závodnice v případě dvou a více chybějících rozhodčích z oddílu při prezentaci. Pořádající oddíl si vymezuje právo odmítnout, či omezit start závodnic v případě naplnění kapacity závodu.**



TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky
Na Házené 696, Sezimovo Ústí 391 02
email: info@sgsu.cz, tel: 776379457



- Losování:** Bude provedeno 23.11.2023 ve 18.00 hod zástupci pořadatele
- Stravování:** Je zajištěno v místě konání závodu formou bufetu
- Cestovné:** Závodnice, trenéři i rozhodčí se účastní na vlastní náklady
- Ubytování:** Pořadatel nezajišťuje
- Záv. kancelář:** Bude otevřena v den závodu od 7:30

2. TECHNICKÁ USTANOVENÍ

- Předpis:** **Závodí jednotlivkyně v gymnastickém čtyřboji dle platných pravidel FIG, ZP ČGF a ZP pro Jč kraj a Vysočinu pro rok 2023 – podzim (dále jen ZP) a úprav dle tohoto rozpisu**
- Kategorie:** Přípravky – (2017 a mladší) VSO s úpravami (podrobný rozpis níže)
Přípravky – (2017 a mladší) volné sestavy (podrobný rozpis níže)
V. LIGA – (7 – 9let) dle ZP ČGF
IV. LIGA – (7 – 12let) dle ZP pro JČK + KV – viz příloha
III. LIGA A – (13let a starší) dle ZP pro JČK +KV – viz příloha
III. LIGA B – (9 – 12let) dle ZP pro JČK +KV – viz příloha
II. LIGA – (8let a starší) dle ZP ČGF
- Časový plán:** 7.30 – 8.50 volné rozcvičení kategorie Přípravek a V. liga
7.30 – 8:30 prezentace závodnic
8.30 – 8.55 porada trenérů a rozhodčích
9.00 - zahájení závodu kategorie Přípravek a V. liga
- Upozornění:** Časový pořad závodu bude upřesněn podle počtu přihlášených závodnic. Vyhlášení výsledků bude provedeno po dopolední a odpolední části zvlášť.
- Ceny:** 1.- 3. startující v každé kategorii obdrží pohár, medaili, diplom. Děvčata na 4.- 6. místě obdrží diplom. Všechna startující děvčata v každé kategorii obdrží věcnou cenu.
- Náradí:** Certifikované náradí FIG. Prostrná – pružinový pás DIONY SPORTS 17m.



TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky
Na Házené 696, Sezimovo Ústí 391 02
email: info@sgsu.cz, tel: 776379457



Předpis pro závod přípravek:

Obecná pravidla pro obě kategorie:

- u kategorie Přípravek – volné sestavy je hodnota známky D max. 5 bodů,
- u kategorie Přípravek - VSO s úpravami je hodnota známky D max. 10 bodů,
- dílčí hodnoty skladebních požadavků jsou uvedeny níže,
- další prvky obtížnosti předvedené nad rámec skladebních požadavků, nezvyšují známku D, jejich provedení však bude posouzeno v souladu s pravidly FIG,
- hudební doprovod není povolen,
- mohou být použity prvky dle Pravidel FIG a dle Doplnkové tabulky prvků dle ZP,
- při shodě bodů rozhoduje známka na kladině,
- **více skladebních požadavků nelze plnit jedním prvkem,**
- neuplatňují se srážka za krátkou sestavu a umělecký projev
- váhou se pro kladinu i akrobacii rozumí: váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy (roznožení min. 135°),
- prvkem pohyblivosti se rozumí statický prvek ukazující rozsah pohybu - např. provaz, rozštěp, placka, most, průplav.

Kategorie Přípravky – volné sestavy (2017 a mladší)

Prostná: Skladební požadavky á 1 bod:

1. Akrobatický prvek	1 b.
2. Prvek pohyblivosti	1 b.
3. Gymnastický prvek	1 b.
4. Přemet stranou	1 b.
5. Arabeska / Váha (výdrž 2 sec.)	1 b.

Známka D - max. 5 bodů

Lavička: Skladební požadavky á 1 bod:

1. Výskok do dřepu	1 b.
2. Akrobatický prvek	1 b.
3. Gymnastický prvek	1 b.
4. Arabeska / Váha (výdrž 2 sec.)	1 b.
5. Přímý seskok	1 b.

Známka D - max. 5 bodů



TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky
Na Házené 696, Sezimovo Ústí 391 02
email: info@sgsu.cz, tel: 776379457



Kategorie Přípravky – VSO s úpravami (2017 a mladší)

KLADINA

Náradí : nízká kladinka – výška 50cm

Popis	Hodnota	
1. dohmatem na kladinu a unožením jedné, přešvih odbočmo s půlobratem o 90st. do sedu roznožného, dohmat za tělo, přednožit povýš a vztyk přes jednu nebo obě nohy do stoje, upažit	1,00 b	
2. dva kroky ve výponu, upažit	1,00 b	
3. skok snožmo a spojitě skok do dřepu – upažením, pokrčit ruce za hlavu	2,00 b	neprovedení spojitě 0,30 b
4. celý obrat ve dřepu skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,00 b	
5. výkrokem vpřed – arabeska (výdrž 2 s)	1,00 b	výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b
6. kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu) do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	2,00 b	opora rukou při vztyku 0,50 b
7. seskok rondátem / seskok odrazem snožmo	2,00 b / 1,00 b	

Ostatní srážky dle Pravidel FIG.



TJ Spartak Sezimovo Ústí z.s.
oddíl sportovní gymnastiky
Na Házené 696, Sezimovo Ústí 391 02
email: info@sgsu.cz, tel: 776379457



PROSTNÁ

Sestava dle předpisu aktuálního Závodního programu pro VSO s následující změnou:

Bod 6. sestavy je nahrazen následujícím: „Předpažením a připažením zapažit – odrazem snožmo přemetový poskok, připažením a předpažením vzpažit – přemet stranou.“

Hodnota D: 2 body

Srážky dle Pravidel FIG a Závodního programu.

3. ZÁVĚREČNÁ USTANOVENÍ

Org. pokyny: Vstup na plochu haly je povolen pouze aktuálně cvičícím závodnicím, trenérům a rozhodčím, a to v souladu s pravidly FIG. Pro ostatní závodnice, jejich doprovod a diváky je pro sledování závodu vyhrazena tribuna haly.

Ing. Čestmír Cepák
Ředitel závodu