

T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění
odboru sportu České obce sokolské

R O Z P I S

V á n o ě n í h o z á v o d u

ve sportovní gymnastice žáků a zákyň – 2023

A/ Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10

2. Datum: **Sobota 16. 12. 2023**

3. Činovníci: Ředitel závodu Michal Vopelka
Jednatel Petr Syrový
Hospodář Táňa Boltnarová
Ved. tech. čtyř Michal Boltnar
Vedoucí nástupu: Dominik Barus
Počtářská komise Michal Šotola
Zdravotní dozor Petr Tříška
Hl. rozhodčí (M/Ž) Michal Vopelka, Karel Polák

4. Přihlášky: Uzávěrka 10. 12. 2023, prostřednictvím **GIS**, jen v případě, že vysílatel není členem ČGF - možno zaslat na mail m.vopelka@volny.cz v kopii na sotolova.lenka.gym@gmail.com s předmětem „Vánoční závod 2023“. V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, ročník narození, jméno trenéra, TJ či klub a rozhodčí s kvalifikací min III. tř. SGŽ/SGM

5. Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů.

6. Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 9,45 do 10,15 hod.

7. Časový pořad:

9:30	Otevřen vstup do sokolovny
9:45 - 10:15	Závodní kancelář, prezence
9:45 - 10:55	Rozcvičení žáků a zákyň prvního sledu
10:30	Porada trenérů a rozhodčích - mužská část
10:40	Porada ženské složky
11:00	Nástup a zahájení závodu prvního sledu
13:20	Vyhlášení výsledků prvního sledu
11:00 - 13:30	Možnost volného rozcvičení v „rozcvičovně“
13:30 - 14:25	Rozcvičení žáků a zákyň druhého sledu
14:30	Zahájení závodu druhého sledu
17:00	Vyhlášení výsledků druhého sledu, ukončení

B/ Technická ustanovení:

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a dle platných pravidel SG.

9. Startují: Žáci nar. 2012 a mladší
Žákyně nar. 2014 a mladší

10. Podmínka účasti:

- Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu,

- Zaplacené startovné:

300,- Kč chlapci

400,- Kč dívky.

Pozor! Za každý oddíl může takto startovat max. 2 dívky v jedné kategorii a celkově max. 8 dívek, každá další vymykající se jedné z těchto dvou podmínek bude mít zvýšené startovné na 600,-.

- **Nejméně 1 rozhodčí** na každých 6 závodnic/závodníků na oddíl, v případě nedodržení bude účtováno zvýšené startovné o 500,-/oddíl

11. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky
- děvčata: dres dle pravidel
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv
Rozhodčí - dle pravidel (bílá halenka/košile, tmavé kalhoty/sukně)

12. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích

13. Nominace rozhodčích na náradí: Provedou hlavní rozhodčí po osobní dohodě.

14. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:

Chlapci: 2012 + 2013, 2014, 2015, 2016 a mladší

Dívky: 2014, 2015, 2016, 2017 a mladší

15 Disciplíny a) žákyně:

Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle výběru z níže uvedeného:

- | | |
|--|----------------|
| 1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku | známka D = 1 b |
| 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu | známka D = 2 b |
| 3/ přemet | známka D = 4 b |

Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Kladina - 120 cm, volná sestava se skladebními požadavky. **max. D = 4 body**

Čas do 30 s, překročení času srážka 1,0 bod.

Ročník 2017 a mladší cvičí na lavičce

- | | | |
|-----------------------------|--|-------|
| skladební požadavky: | 1/ gymnastický skok | 1,0 b |
| | 2/ akrobatický prvek nebo obrat jednož min 360° | 1,0 b |
| | 3/ libovolná váha - výdrž 2s (bez výdrže srážka 0,5b)
(2017 a ml. lze i arabeska) | 1,0 b |
| | 4/ seskok (FIG nebo DT pro tento závod) | 1,0 b |

Prostná - bez hudby, volná sestava se skladebními požadavky. **max. D = 4 body**

- | | | |
|---|---|-------|
| skladební požadavky pro 2016 a starší: | 1/ pasáž 2 gymnastických skoků | 1,0 b |
| | 2/ akrobatická řada (přerušeni srážka 1b) | 2,0 b |
| | 3/ obrat jednož min. 360° | 1,0 b |

- | | | |
|---|--|-------|
| skladební požadavky pro 2017 a mladší: | 1/ gymnastický skok | 1,0 b |
| | 2/ akrobatický prvek | 1,0 b |
| | 3/ svíčka (do 10°) (opora rukou srážka 0,5b) | 1,0 b |
| | 4/ obrat jednož min. 180° | 1,0 b |

Srážky za umělecký projev se neuplatňují. Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG i prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Skladební požadavky na kladině lze plnit kotouly, stojí na rukou a výdržemi. Skladební požadavky 1-3 musí být předvedeny na kladině. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec skladebních požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b. Prostná bez požadavku na akrobatické řady.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

kladina: akrobatické prvky – kotoul vpřed i s přehmatem, kotoul vzad přes rameno

gymnastické prvky – přímý skok s obratem 180°, kufr (skok se skrčením přednožmo), váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy rozsah min. 135° (výdrž 2 s),

seskok - rondat, přemet, štika, pro lavičku navíc přímý skok s obratem 180°.

akrobacie: akrobatické prvky – kotoul vpřed i vzad, stoj na rukou kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, pomalý přemet vpřed i vzad, přemet stranou

gymnastické prvky – čertík s obratem 180°, nůžky, přímý skok s obratem 180°, kufr i s obratem 180°.

akrobatická řada je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

b) žáci:

- Akrobacie** - pás 12 m, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
 - speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
 - čas: maximálně 30 s
 - max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- Kruhy** - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
 - speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
 - max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- Přeskok** - bedna našíř, výška 0,80 m
- libovolný skok dle vlastního výběru
 - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,5
 - roznožka, skrčka hodnota 1,0
 - schylka, kotoul letmo hodnota 1,5
 - přemet hodnota 2,0
 - skáčou se dva skoky – lépe oceněný se počítá
 - hodnocení provedení z 10 bodů

- Hrazda** - výška po čelo, volná sestava
- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
 - speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
 - max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**16. Důležité upozornění: Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.
Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.**

Praha 10. 11. 2023

Ing. Michal Vopelka
Ředitel závodu a Hlavní rozhodčí

Táňa Boltnarová
Hospodář oddílu

