

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 21. 1. 2024

„MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině
Kategorie II. roč. nar. 2016 - 2012, Kategorie III. roč. nar. 2012 a starší

„MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných
Kategorie II. roč. nar. 2016 - 2012, Kategorie III. roč. nar. 2012 a starší
Závodí se na pružinovém pase DIONY 16m

„MEMORIÁL VĚRY a TONDY ROSENDORFOVÝCH“
- dvojboj kladina- prostrná

Kategorie I. roč. nar. 2020 – 2013
omezení: závod není určen pro závodnice se splněným VS1

Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 224 do stanice SÍDLIŠTĚ HORNÍ POČERNICE

Přihlášky : prostřednictvím systému GIS do 15.1.2024,
dotazy E-mail sotolova.lenka.gym@gmail.com
tel. 722 763 543

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně Na Růžku (zastávka autobusu Chvaly) ve vlastních spacích pytlích – nutno čas příjezdu předem domluvit - poplatek 50,- Kč
Požadavek stačí zaškrtnout v přihlášce GIS

Startovné : 400,- Kč za jednu závodnici

Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře, Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 21.1.2024 od 8.00 hod.
3. Podmínka účasti : přihláška prostřednictvím GIS – do 15.1.2024
Pokud oddíl není členem ČGF lze email
sotolova.lenka.gym@gmail.com do 13.1.2024
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-6 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 500 Kč
Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email sotolova.lenka.gym@gmail.com

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP 2022 a tohoto rozpisu.
Kategorie I. závodnice roč. nar. 2020 - 2013 - požadavky viz příloha
Kategorie II. závodnice roč. nar. 2016 - 2012 – obtížnost IV. liga, hudba
povinná s uplatněním srážek za umělecký projev
Kategorie III. závodnice roč. nar. 2012 a starší – obtížnost VS5 B
5. Startují : závodnice - roč. nar. 2020 a starší ve třech kategoriích,
roč. nar. 2012 může startovat dle výběru v kat. II. nebo III. kat.,
roč. nar. 2016-2013 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. kat.
závod kat I. **nesmí startovat** závodnice se splněným stupněm VS1
6. Časový pořad : **NEDĚLE – 21. 1. 2024 bude upřesněn po přihláškách**
prezentace 8.00 - 8.30 a další dle přihlášek
rozcvičení bude určeno dle časového rozpisu po přihláškách
porada 8.30
zahájení závodu 9.00 I. sledu

finálové závody

ihned po skončení kvalifikace

kladina - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu

prostná - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu

(v případě menšího počtu závodnic bude počet závodnic postupujících do finále určen na poradě před kvalifikací). V případě, že mezi 8 finalistkami nebude závodnice SHP, bude nejlepší ze SHP startovat jako devátá. Závodnice startují v opačném pořadí dle umístění v kvalifikaci.

7. Úbor : dle pravidel

8. Ceny : finálové závody - 1.-3. místo - diplom a cena,
ostatní finalistky - drobné upomínkové ceny
dvojboj bude vyhlášen po ročnících narození

9. Hodnocení finálových závodů : **platí známka z finále**

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Memoriál J. Mládka a J. Šafáře

Kategorie II. roč. nar. 2016 – 2012 – ZP IV. liga + hudba povinná s UP

Znamka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků (3 gym, 3 akro, 2 libovolné) vč. závěru. Min. 7 prvků, **platí doplňková tabulka prvků.**

KLADINA - volná sestava se skladebními požadavky

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat (ze sk. 3 dle Pravidel FIG) / kotoul dle FIG (lze i náskokem dle FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině (vyjma SP kotoul), lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu.

PROSTNÁ – pružinový pás DIONY 16m, hudba povinná s uplatněním srážek za umělecký projev volná sestava se skladebními požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta – přímé spojení min.2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na ruku, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu.
V různých řadách bez salta se prvky nesmí opakovat. SP 3 a 4 musí být předvedeny v akro řadě.
Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

Kategorie III. roč. nar. 2012 a starší - ZP VS5B

Znamka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru + vazby

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG
3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

- **B** (s letovou fází) + **B** (s letovou fází) mimo závěr 0,20 b.
- **A/B** + **C** (s letovou fází) mimo závěr 0,30 b.
- **B + B + B** (všechny s letovou fází vč. závěru, 2prvky možno opakovat) 0,30 b.
- **B + B + C** (akro, všechny s letovou fází) hodnota vazby + 0,30 b.
- **akrobatické vazby dle pravidel** hodnota vazby + 0,50 b.
- **gym a mix. vazby vč. SB dle pravidel** hodnota vazby + 0,20 b.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky s hudbou, pružný pás 16m

a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojným salto
3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:

Přímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **B + A** 0,20 b.
- **A/B + C** 0,30 b.

Nepřímé vazby akrobatických prvků* s letovou fází

- **A/B + C** 0,20 b.
- **A + A + B** 0,20 b.
- **A + A + C** 0,30 b.

vazby dle pravidel **hodnota vazby + 0,50 b**

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D

Kategorie	7 prvků	6 prvků	5 prvků	4 prvky	3 prvky	2 prvky	1 prvek	0 prvků
IV. liga	0,00	2,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00
VS5 B	0,00	2,00	4,00	5,00	6,00	7,00	8,00	10,00

Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových – III. ročník

Kategorie I. roč. nar. 2020 – 2013 - dvojboj

Známka D = skladební požadavky tj. **4 x 1 b, max. 4b.**

Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D

KLADINA – 60 cm (roč. 2013-15), 30 cm (roč. 2016-17), lavička (roč. 2018-20)

Skladební požadavky:

1. gymnastických skok FIG/DT
2. obrat 180° ve výponu **na jedné noze(2013-17)/obrat 180° ve výponu snožmo(2018 a ml)**
3. akrobatický prvek FIG/DT – lze plnit všemi akro prvky FIG/DT(i kotouly, akro výdržemi)
4. váha min. 135° DT (roč. 2013-2017) / rovnovážný prvek na jedné noze (roč. 2018 a ml.)
chybějící výdrž min. 2s – srážka E 0,5b

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	X
• nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)	X
• nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
○ nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	X
• sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

PROSTNÁ – koberecový pás ca 12m

Skladební požadavky: bez požadavku na akro řady

1. **pasáž** 2 různých gym. skoků (roč. 2013-17) / gym. skok FIG/DT (roč. 2018 a ml)
2. obrat jednož min. 360° (roč. 2013-17) / obrat jednož min. 180° (roč. 2018 a ml)
3. baletní prvek – spojení **min 4 různých** pohybů (spojení pohybu rukou a nohou na místě nebo do prostoru)
4. akro prvek s projitím stojem (roč. 2013-17) / akro prvek FIG/DT (roč. 2018 a ml)

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení hlavy, těla a ramen	X
• nedostatečný rozsah pohybů	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
• Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

Platí doplňková tabulka prvků pro kategorii I. a II. – prvky A (viz ZP)

KLADINA:

akrobatické prvky - kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno,

gymnastické prvky - skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180°

přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení,

váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)

náskok do vzporu dřepmo,

závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ:

akrobatické prvky- kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

gymnastické prvky- nůžkový skok, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°