

# Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 13. 4. 2024

32. ročník

Jarního poháru



## ROZPIS

### A/ Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
- Datum:** sobota 13. 4. 2024
- Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí/ho na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč za každou/dého chybějící/ho rozhodčí/ho.
- Přihlášky:** do 25. 3. 2024  
**Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS,**  
ostatní e-mailem na [sokolplzen1cos@seznam.cz](mailto:sokolplzen1cos@seznam.cz)  
přihláška musí obsahovat název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy. V kategoriích 1) – 3) max 6 dětí na oddíl vyjma pořadajícího.  
**Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i před stanoveným dnem, pokud dojde k naplnění kapacity závodu.**  
Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

6. **Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a VČASNÁ prezenca v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 300,-Kč za závodnici
7. **Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady  
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.  
V blízkosti tělocvičny je několik restaurací  
(např. Klubovka, Na Spilce, Na Parkánu)
8. **Předpokládaný časový rozvrh:** 9.00 – 11.30 kategorie 1) – 3)  
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů  
11.45 – 15.00 kategorie 4) – 6)  
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů  
15.30 – 18.30 kategorie 7) – 9)  
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů

**Konečný časový rozvrh bude vydán dle počtu přihlášených závodnic do 7. 4. 2024.**

## **B/ Technická ustanovení:**

### **9. Předpis:**

- a) Závodí se dle pravidel FIG s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
- b) V kategoriích linie C nesmí startovat závodnice, které v předchozích letech startovaly v závodech za účelem splnění výkonnostního stupně linie B nebo linie A od VS2 a výše (i v případě, že VS nesplnily).
- c) U kategorií 1) – 3) se jedná o dvojboj.  
Kategorie 4) – 6) závodí na 2, 3 nebo 4 náradích dle svého výběru – 2 nejlepší známky se počítají.  
Kategorie 7) – 9) závodí na 3 nebo 4 náradích dle svého výběru – 3 nejlepší známky se počítají.  
Každá závodnice smí startovat pouze v jedné kategorii.  
Do poznámky v přihlášce je nutné dopsat, na která náradí závodnice nastoupí.
- d) Kladina má z důvodu omezeného místa náskok s rozběhem i seskok na jedné straně, proto je povoleno na náskok odstranit doskokovou přídavnou žíněnku.

<b>10. Kategorie :</b>	1)	dívky I	ročníky narození 2018 a mladší
	2)	dívky II	ročníky narození 2017 a mladší
	3)	dívky III	ročníky narození 2016 a mladší
	4)	žákyně C	ročníky narození 2013 a mladší
	5)	juniorky C	ročníky narození 2008 a mladší
	6)	ženy C	ročníky narození 2007 a starší
	7)	žákyně	ročníky narození 2013 a mladší
	8)	juniorky	ročníky narození 2008 a mladší
	9)	ženy	ročníky narození 2007 a starší

Kategorie mohou být v případě vyššího počtu závodnic pro účely vyhlášení výsledků rozděleny dle věku na podskupiny – rozhodne pořadatel.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A  
nad rámec pravidel FIG  
„DTP“

BRADLA:

výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu

KLADINA:

kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno, nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufi“), 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:

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna  
nůžky, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufi“), kufi s obr. 180°

Kategorie	přeskok	bradla	kladina / lavička	prostná
1) dívky I 2018 a mladší			<p>polstrovaná lavička volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. výskok do dřepu</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. akrobatický prvek</b> <b>4. výdrž ve stoji na 1 noze min 2 sec – poloha druhé nohy libovolná</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků</p>	<p>pás délky 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. využít min 10 m pásu</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. akrobatický prvek</b> <b>4. prvek pohyblivosti (placka, most, provaz bočně i čelně)</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>
2) dívky II 2017 a mladší	<p>odrazový můstek a žíněnka</p> <p>z rozběhu odrazem z můstku přímý skok D = 1,00 štička D = 1,50 kotoul letmo D = 2,00</p> <p>povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka</p>		<p>kladina – výška 100 cm volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p><b>1. dřep</b> <b>2. gymnastický skok</b> <b>3. arabeska (výdrž 2 sec)</b> <b>4. akro prvek</b></p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP neplatí požadavek na počet prvků</p>	
Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná

3) dívky III  
2016 a mladší

odrazový můstek a žíněnka

z rozběhu odrazem z můstku  
kotoul letmo D = 1,00  
salto vpřed skrčmo D = 1,50  
salto vpřed toporně D = 2,00

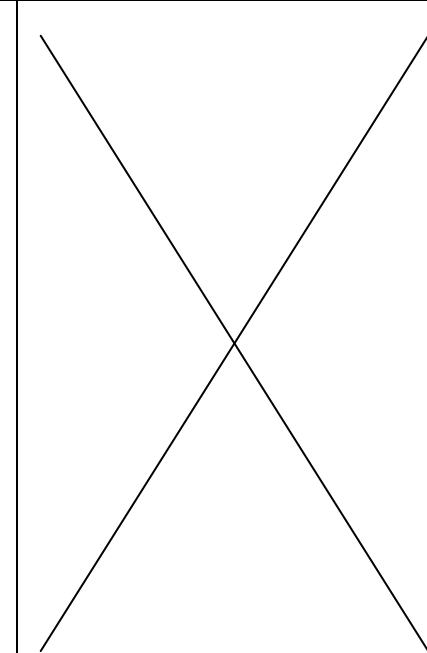
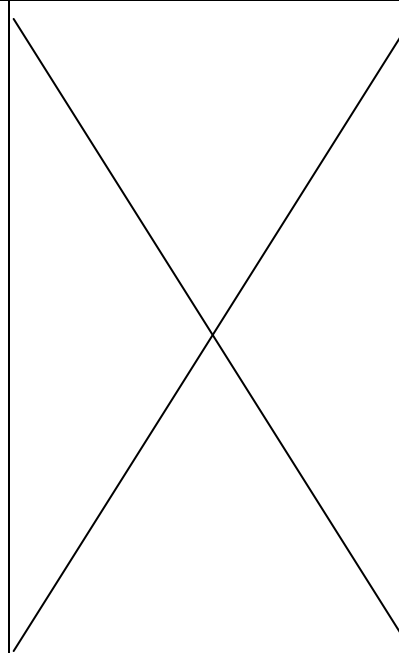
povoleny 2 skoky bez srážky,  
započte se vyšší známka

dolní bradlová žerď  
volná sestava s povinnými  
požadavky – každý 0,50 b.

- 1. začátek vzklopky – pouze zhoupnutí do protažení a zpět do stoje**
- 2. výmyk odrazem / tahem**
- 3. odkmih**
- 4. seskok libovolný**  
(viz obrázky na konci rozpisu)

známka D max 2,00 body  
platí DTP

neplatí požadavek na počet  
prvků

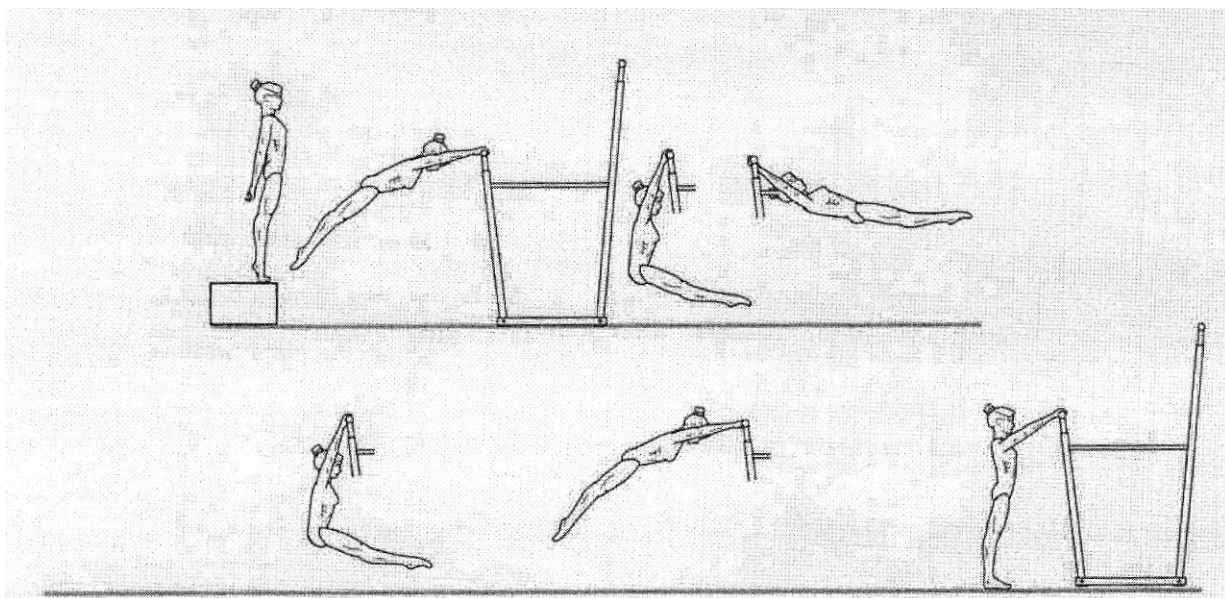


Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prosná
4) žákyně C 2013 a mladší	stůl 110 cm dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka lze použít trampolínový můstek	min 4 prvky, max 8 do známky D 3 prvky = srážka 2,0 2 prvky = srážka 4,0 1 prvek = srážka 6,0 0 prvků = srážka 10,0 platí DTP 2 skladební požadavky = max 1,00 dle FIG nebo - prvek blízky žerdi - obrat 180° (lze i náskok a seskok) - stoj na rukou (libovolně)	platí DTP  2 skladební požadavky = max 1,00 dle FIG nebo - vazba 2 akro prvků i bez letu - mix vazba (akro + skok)	bez požadavku na akro řady lze cvičit i v pásu a bez hudby  platí DTP  2 skladební požadavky = max 1,00 dle FIG nebo - akro řada i bez salta (1 let) - samotné salto vpřed
5) juniorky C 2008 a mladší	stůl 125 cm dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka	min 5 prvků, max 8 do známky D 4 prvky = srážka 2,0 3 prvky = srážka 4,0 2 prvek = srážka 6,0 1 prvek = srážka 8,0 0 prvků = srážka 10,0 platí DTP 3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - prvek blízky žerdi - obrat 180° (lze i náskok a seskok) - stoj na rukou (libovolně) - letový prvek z dolní na horní žerd'	platí DTP  3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - gym vazba bez skoku s roznožením - vazba 2 akro prvků i bez letu - mix vazba (akro + skok)	samotné salto vpřed nebo rondat + flik se považuje za akro řadu  platí DTP  3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - akro řada i bez salta (1 let) - samotné salto vpřed
6) ženy C 2007 a starší	shodně jako juniorky C 5)	shodně jako juniorky C 5)	shodně jako juniorky C 5)	shodně jako juniorky C 5)

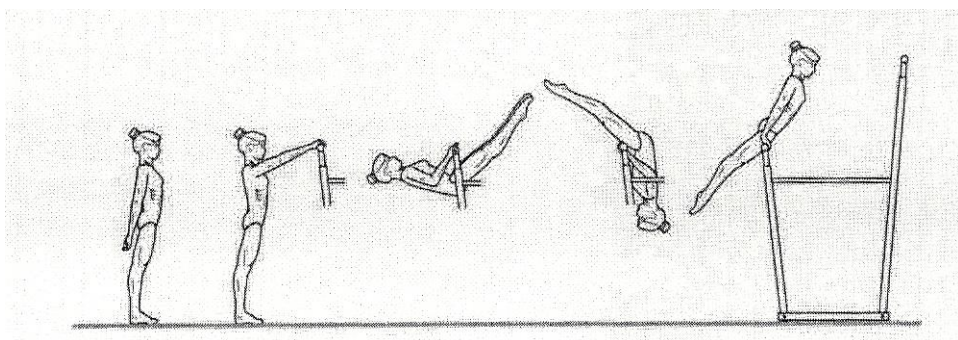
Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
7) žákyně 2013 a mladší	stůl 125 cm dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka lze použít trampolínový můstek	platí DTP  3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - prvek blízky žerdi - stoj na rukou (libovolně) - letový prvek z dolní na horní žerd' - veletoč - seskok min B	3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - vazba 2 akro prvků (i bez salta, min 1 letový) - mix vazba (akro + skok) - libovolné salto (kromě seskoku) - seskok min B nebo seskok saltem A ve vazbě s akro prvkem na kladině	samotné salto vpřed se považuje za akro řadu  3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - řada s min 2 salty - 1 salto min B - 3 různá salta
8) juniorky 2008 a mladší	stůl 125 cm dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka	4 skladební požadavky dle FIG nebo - prvek blízky žerdi - stoj na rukou (libovolně) - letový prvek z dolní na horní žerd' - veletoč - seskok min B	4 skladební požadavky dle FIG nebo - vazba 2 akro prvků (i bez salta, min 1 letový) - libovolné salto (kromě seskoku)	4 skladební požadavky dle FIG nebo - řada s min 2 salty - 2 salta min B
9) ženy 2007 a starší	shodně jako juniorky 8)	shodně jako juniorky 8)	shodně jako juniorky 8)	shodně jako juniorky 8)

## Dívky III – bradla

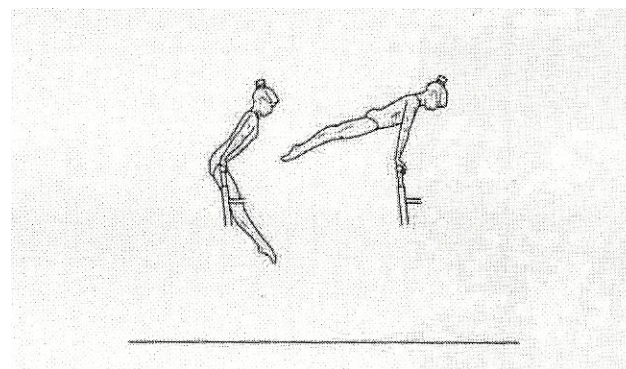
### 1. začátek vzklonky – pouze zhrounutí do protažení a zpět do stoje



### 2. výmyk odrazem / tahem



### 3. odkmih



hodnotí se poloha těla, hlavy, napnuté ruce a nohy, snožení