

Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 12. 4. 2025
33. ročník

Jarního poháru



ROZPIS

A/ Všeobecná ustanovení

1. **Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
2. **Datum:** sobota 12. 4. 2025
3. **Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
4. **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.
5. **Přihlášky:** do 28. 3. 2025
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS,
 ostatní e-mailem na 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 zákonní zástupci), 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) – 4)
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů
11.45 – 15.00 kategorie 5) – 7)
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů
15.30 – 18.30 kategorie 8) – 10)
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů

Konečný časový rozvrh bude vydán dle počtu přihlášených závodnic do 7. 4. 2025.

B/ Technická ustanovení:

9. Předpis:

- a) Závodí se dle pravidel FIG s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
Závodní program se NEUPLATNÍ.
- b) V kategoriích 4) – 6) nesmí startovat závodnice, které v letech 2023 a 2024 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) – 4) se jedná o dvojboj.
Kategorie 5) – 7) závodí na 2, 3 nebo 4 nářadích dle svého výběru – 2 nejlepší známky se počítají.
Kategorie 8) – 10) závodí na 3 nebo 4 nářadích 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 nářadí 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.

10. **Kategorie :**
- | | | |
|-----|------------------|--------------------------------|
| 1) | dívky I | ročníky narození 2020 a mladší |
| 2) | dívky II | ročníky narození 2019 a mladší |
| 3) | dívky III | ročníky narození 2018 a mladší |
| 4) | dívky IV | ročníky narození 2017 a mladší |
| 5) | žákyně /nej 2/ | ročníky narození 2014 a mladší |
| 6) | juniorky /nej 2/ | ročníky narození 2009 a mladší |
| 7) | ženy /nej 2/ | ročníky narození 2008 a starší |
| 8) | žákyně | ročníky narození 2014 a mladší |
| 9) | juniorky | ročníky narození 2009 a mladší |
| 10) | ženy | ročníky narození 2008 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

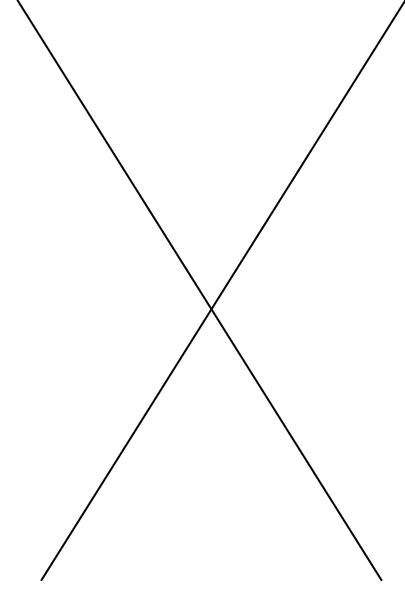
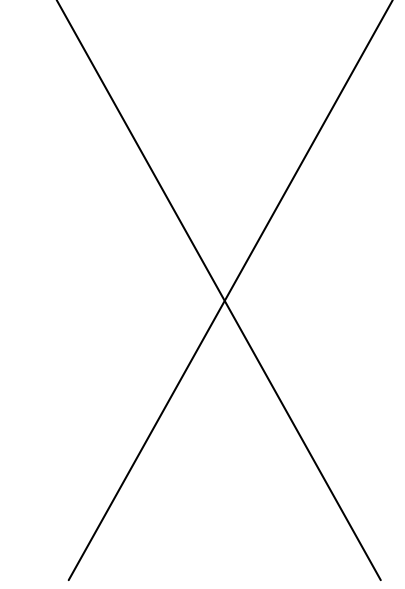
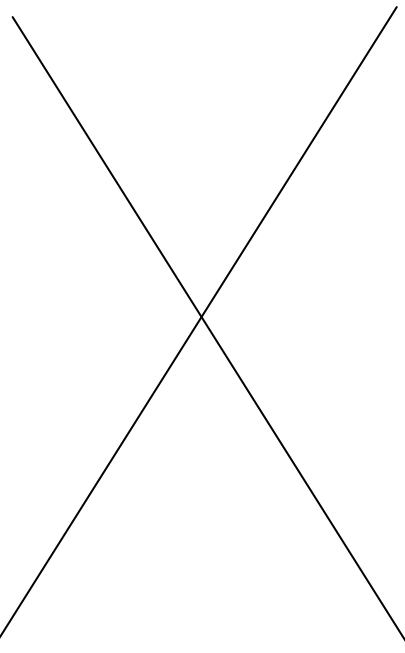
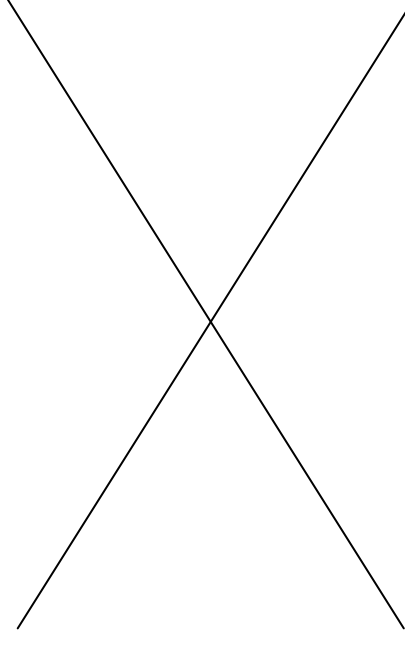
KLADINA:

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

Kategorie	přeskok	bradla	kladina / lavička	prostná
1) dívky I 2020 a mladší			<p>polstrovaná lavička volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. výskok do dřepu 2. gymnastický skok 3. klek – libovolná poloha 4. výdrž ve stoji na 1 noze min 2 sec – poloha druhé nohy libovolná</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>1. využít min 10 m pásu 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. prvek pohyblivosti (placka, most, provaz bočně i čelně)</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 2019 a mladší			<p>polstrovaná lavička volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. výskok do dřepu 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. výdrž ve stoji na 1 noze min 2 sec – poloha druhé nohy libovolná</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>1. využít min 10 m pásu 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. prvek pohyblivosti (placka, most, provaz bočně i čelně)</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků neplatí požadavek na akro řady</p>

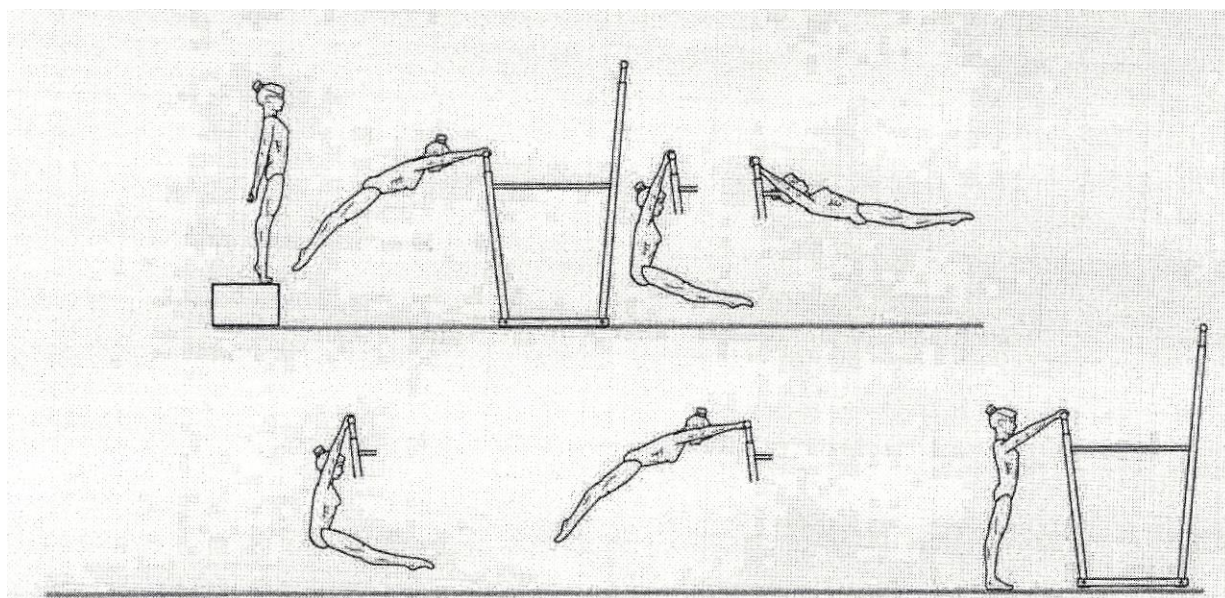
Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
3) dívky III 2018 a mladší	<p>odrazový můstek a žíněnka</p> <p>z rozběhu odrazem z můstku</p> <p>přímý skok D = 1,00 štička D = 1,50 kotoul letmo D = 2,00</p> <p>povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka</p>		<p>kladina – výška 100 cm volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. dřep 2. gymnastický skok 3. arabeska (výdrž 2 sec) 4. akro prvek</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP neplatí požadavek na počet prvků</p>	
4) dívky IV 2017 a mladší	<p>odrazový můstek a žíněnka</p> <p>z rozběhu odrazem z můstku</p> <p>kotoul letmo D = 1,00 salto vpřed skrčmo D = 1,50 salto vpřed toporně D = 2,00</p> <p>povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka</p>	<p>dolní bradlová žerď volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. začátek vzklopky – pouze zhoupnutí do protažení a zpět do stoje 2. výmyk odrazem / tahem 3. odkmih min 70° 4. seskok libovolný (viz obrázky na konci rozpisu)</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>neplatí požadavek na počet prvků a srážky FIG na výšku zákmihu (viz obrázek)</p>		

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prosná
5) žákyně /nej 2/ 2014 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
6) juniorky /nej 2/ 2009 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 prvky = 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 - vazba 2 akro prvků i bez letu (nelze plnit kotouly) - 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
7) ženy /nej 2/ 2008 a starší	shodně jako juniorky 6)	shodně jako juniorky 6)	shodně jako juniorky 6)	shodně jako juniorky 6)

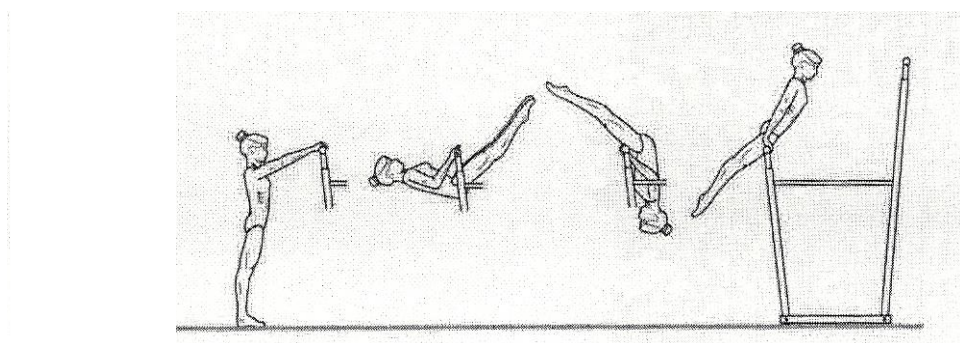
Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
8) žákyně 2014 a mladší	stůl 125 cm dle FIG povoleny 2 skoky bez srážky, započte se vyšší známka lze použít trampolínový můstek	platí DTP 3 skladební požadavky = max 1,50 dle FIG nebo - prvek blízky žerdi - stoj na rukou (libovolně) - letový prvek z dolní na horní 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) - 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
9) juniorky 2009 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
10) ženy 2008 a starší	shodně jako juniorky 9)	shodně jako juniorky 9)	shodně jako juniorky 9)	shodně jako juniorky 9)

Dívky IV – bradla

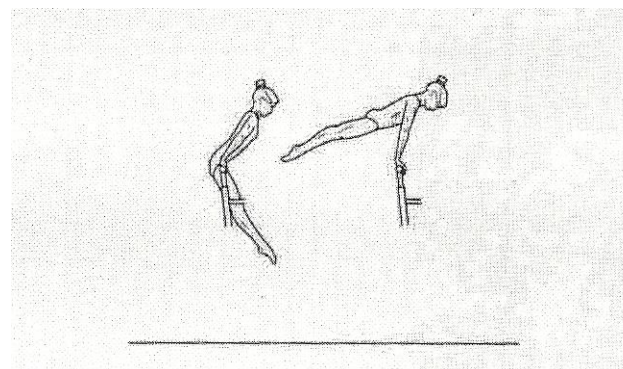
1. začátek vzklopky – pouze zhoupnutí do protažení a zpět do stoje a plynule navázat výmyk bez puštění žerdě rukama



2. výmyk odrazem / tahem



3. odkmih min 70° jako na tomto obrázku



**hodnotí se poloha těla, hlavy, napnuté ruce a nohy, snožení,
neuplatní se žádné srážky FIG za výšku zákmihu
(výška rozhoduje jen o uznání/neuznání požadavku za 0,5 bodu)**