

**Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a
Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady**

pořádají

8. ročník závodu

PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 14.-15. března 2026 (sobota a neděle)

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců. I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce, hrazdě a přeskoku, II. kategorie dívek na prostných, kladince, hrazdě a přeskoku, III.– na přeskoku, bradlové žerdi, kladině, prostných, IV.-VIII. kategorie dívek trojboj (bradla, kladina, prostná). I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskoku a hrazdě, II.–VI. kategorie chlapců v celém šestiboji. Závěrečná samostatně hodnocená disciplína je „hvězdování“ na 12 m pásu prostných na čas.

Časový a organizační program

A. Všeobecná ustanovení

1. Pořadatel: TJ Sokol Poděbrady

2. Datum a místo:

14.3. 2026 - od 7:30 h - závod dívek
 15.3. 2026 - od 8:00 h - závod chlapců
 Sokolovna Poděbrady, Tyršova čp. 26,
 GPS: *50.1456358N, 15.1247364E*

3. Vedoucí činovníci:

ředitel závodu:	Vladimíra Zmeškalová
hlavní rozhodčí žen:	Mgr. Kateřina Pokorná
hlavní rozhodčí mužů:	MUDr. Miroslav Zmeškal
hlavní rozhodčí hvězdování:	Mgr. Jaroslava Mejzrová
jednatel závodu:	Ing. Dana Jirsíková
zdravotník:	MUDr. Hana Zmeškalová
hospodář:	Ing. Radek Smejkal
moderátor:	Mgr. Marek Šmíd
vedoucí nástupu:	Tereza Bártová
výpočetní komise:	Michal Šotola
IT podpora:	Ing. Jan Mejzr

4. Přihlášky: Elektronicky do 6. 3. 2026 na stránkách ČGF
Kontakt pro případné dotazy:
cvicka@gymnastika-podebrady.cz
tel: 776 799 907

Rozlosování bude provedeno 11. 3. 2026.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné na 1 účastníka činí 400 Kč.

7. Závodní kancelář:
Bude otevřena v den závodu od 7:30 h.

8. Časový rozvrh: Bude upřesněn 11.3. 2026

Závod dívek: 8:00 - 19:00

Závod chlapců: 8:00 - 16:00

Závod kategorie dívek I., II., III. a IV. a chlapců I. a II. bude probíhat bez 30 s rozvíčení před závodem na náradí.

9. Vstup do sportovní haly:

Z ulice Tyršova přes dvůr s parkovištěm. Prosíme všechny o přezutí.

10. Podmínka účasti:

Včas zasláná přihláška, zaplacené startovné, kartička zdravotní pojišťovny.

11. Rozhodčí: Rozhodčí, kteří budou rozhodovat celý závod, obdrží finanční odměnu:

- rozhodčí 1. třídy: 900 Kč
- rozhodčí 2. třídy: 750 Kč
- rozhodčí 3. třídy: 600 Kč

Každý oddíl zajistí minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí/kvalifikovaného rozhodčího na každých 6 závodnic/závodníků (nedodržení - pokuta 500 Kč).

10. Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, vítěz každé kategorie obdrží gymnastické cvičky. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína. Podmínkou účasti na hvězdování je start v hlavním závodě.

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení:

Závodí se dle platných pravidel FIG sportovní gymnastiky PLATNÉ od 1. ledna 2025, Závodního programu ženských složek ČGF (verze 22): platnost od 1. 1. 2026 a ustanovením tohoto rozpisu.

Závodního programu mužských složek ČGF (platné od 1.1.2025 s plánovanou úpravou k 31.1.2026) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

Dívky

I. kategorie roč. 2020 a mladší

II. kategorie roč. 2019

III. kategorie roč. 2018

IV. kategorie roč. 2017 (VS3C dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2016 (VS3C dle závodního programu ČGF)

VI. kategorie roč. 2015–2014 (VS4B dle závodního programu ČGF)

VII. kategorie roč. 2013–2012 (VS5B dle závodního programu ČGF)

VIII. kategorie - 2011 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

Chlapci:

I. kategorie roč. 2019 a mladší (U7) dle tohoto rozpisu

II. kategorie roč. 2018–2017 (U9 dle závodního povinného programu ČGF)

III. kategorie roč. 2016–2015 (U11 dle závodního volného programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2014–2013 (U13 dle závodního volného programu ČGF)

V. kategorie roč. 2012–2011 (U15 dle závodního volného programu ČGF)

VI. kategorie roč. 2010–2008 (U18 dle závodního volného programu ČGF)

Podrobněji viz rozpisy jednotlivých kategorií níže:

I. kategorie dívky roč. 2020 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná) a přeskok.

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- kotoul vpřed
- přemet stranou
- gymnastický skok
- hluboký předklon (placka)

LAVIČKA

- náskok do vzporu dřepmo
- rovnovážný prvek
- gymnastický skok
- akrobatický prvek

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA doskočná - hrazdová tyč, možnost přidání žíněnky

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí) (výdrž 2s)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°) (výdrž 2 s)
- plynule přechod do stoje

Max. známka D je 2 b.

PŘESKOK - molitanová bedna našíř 90 cm, trampolínový můstek

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku.- 1 b.

Skrčka - 2 b.

Max. známka D je 2 b.

II. kategorie dívky roč. 2019 – prostná, hrazda, kladinka (40 cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- váha únožmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek vzad
- přemet stranou

KLADINKA

- náskok do vzporu dřepmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek
- seskok štikou

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA: hrazdová žerd' po čelo

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednonož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- svis střemhlav vzadu (výdrž 2s)
- svis vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 b.

PŘESKOK - bedna našíř 90 cm, trampolínový můstek, žíněnka 20cm

z rozběhu odrazem snožmo kotoul letmo přes bednu našíř na žíněnku.

Max. známka D je 2 b

III. kategorie dívky roč. 2018 – protná, bradla, kladina (100cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednonož
- pomalý přemet vzad
- pasáž/vazba dvou gym. skoků
- vazba dvou akro prvků (oba musí projít stojem na rukou a mohou být stejné)

KLADINA

- akrobatický prvek
- obrat 180° jednonož
- skok s roznožením
- seskok rondatem

Max. známka D je 2,0 b.

BRADLA

- | | |
|---|-------|
| • tahem výmyk | 0,5 b |
| • vzepření vzklopmo | 1,0 b |
| • zákmih min. do vodorovna ramena-boky-špičky | 0,5 b |
| • toč vzad | 0,5 b |
| • podmet | 0,5 b |

Max. známka D je 2,5 b.

PŘESKOK

z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

Max. známka D je 2,0 b.

NS za krátkou sestavu se v kategorii I., II. a III. neuplatňují.

IV. kategorie dívky roč. 2017 - trojboj (bradla, kladina, protná) dle závodního programu žákyně C (VS3C, ZP str.13)

V. kategorie dívky roč. 2016 - trojboj (bradla, kladina, protná) dle závodního programu žákyně C (VS3C, ZP str.13)

VI. kategorie dívky roč. 2015–2014 - trojboj (bradla, kladina, protná) dle závodního programu žákyně B (VS4B, ZP str. 14)

VII. kategorie dívky roč. 2013-2012 - trojboj (bradla, kladina, prostná) dle závodního programu juniorky B (VS5B, ZP str. 15)

VIII. kategorie dívky roč. 2011 a starší trojboj (bradla, kladina, prostná) dle závodního programu ženy B (VS6B, ZP str. 15)

I. kategorie chlapci roč. 2019 a mladší “U7”

Výchozí známka na hrazdě a prostných 10 b. Za každý nesplněný cvik na hrazdě či požadavek na akrobacii je srážka 0,5 b. Na přeskok výchozí známka za výskok do dřepu a přímý seskok 9 b, za skrčku či přemet 10 b. Bonifikace za skupiny či cviky z pravidel FIG se nepřičítá.

Závod bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na nářadí.

PROSTNÁ

- kotoul vpřed či vzad
- přemet stranou
- gymnastický skok (výskok s obratem, “kufr”, kotoul letmo či salto)
- libovolný rozštěp či “placka”

PŘESKOK (molitanová bedna našíř 90 cm, trampolínový můstek).

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku (z 9 bodů), skrčka nebo přemet (z 10 bodů).

HRAZDA doskočná, možnost přidání žíněnky

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (dolní končetiny horizontálně), výdrž 2s
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí), výdrž 2s
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°), výdrž 2s
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2018–2017 “U9”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U9, povinné sestavy dle rozpisu.

Celý šestiboj.

Závod bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na nářadí.

III. kategorie chlapci roč. 2016–2015 “U11”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U11, volné sestavy. Celý šestiboj.

Výška přeskokového stolu 110-125 cm

IV. kategorie chlapci roč. 2014 – 2013 “U13”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U13, volné sestavy. Celý šestiboj.

V. kategorie chlapci roč. 2012 – 2011 “U15”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U15, volné sestavy. Celý šestiboj.

VI. kategorie chlapci roč. 2010 – 2008 “U18”

Pravidla dle nového závodního programu- kategorie U18, volné sestavy. Celý šestiboj.

HVĚZDOVÁNÍ NA PÁSU PROSTNÝCH NA ČAS

Závěrečná samostatně hodnocená disciplína určená všem účastníkům závodu. Vítězem se stane závodník/závodnice, který/á v co nejkratším čase překoná hvězdami délku 12 m. Hodnocení dle výše uvedených kategorií.

C. Závěrečná ustanovení

Výsledky: Úplné výsledkové listiny budou k dispozici na www.gymfed.cz

Činnost Tělocvičné jednoty Sokol Poděbrady je finančně podporována městem Poděbrady. Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady tímto upřímně děkuje všem svým sponzorům, kteří podpoří tento pohár a podporují činnost našich spolků.