TJ SLOVAN JINDŘICHŮV HRADEC

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

Pořádá za podpory města Jindřichův Hradec

15. ročník

JINDřICHOHRADECKÉ LIGY

Kdy: **sobota 15. LISTOPADU 2025**

Kde: **Tělocvična TJ Slovan Jindřichův Hradec, ulice Jarošovská 743/II**

Ředitel závodu: Iva Dubová
Hlavní rozhodčí: Dita Jírová
Jednatel: Jiřina Dvořáková
Hlasatel: Iva Dubová
Zdravotník: Alena Kešnarová Pavlíková
Počtář: Pavla Havelková

Přihlášky zašlete nejpozději do **pondělí 11. listopadu 2025 prostřednictvím GISU**
(!!!POZOR!!! Pokud bude velký počet závodnic, omezíme počet přihlášených na 5 závodnic z oddílu na jednu kategorii)

Na později zaslané přihlášky nebude brán zřetel!

Podmínka účasti: Včas zaslaná přihláška, platná lékařská prohlídka, gymnastický trikot.

Startovné: **500**,- Kč na závodnici

Úhrada: Závodnice, trenéři a rozhodčí startují na náklady vysílající TJ

Losování: Proběhne v TJ Slovan dne 13.11.2025

Rozhodčí: Každý oddíl zajistí na 5 závodnic 1 kvalifikovanou rozhodčí
(v případě nezajištění rozhodčí, nepřipuštění k závodu!!!)
Jména rozhodčích včetně kvalifikace uveďte v přihlášce.

Technická ustanovení: Závodí se dle pravidel SG a aktualizovaného ZP

Kategorie:

I. kategorie: **II. LIGA (8 let a starší)**
II. kategorie: **III . LIGA (mladší: 2013- 2016)- závod dle ZP s úpravami pro JK**
III. kategorie: III. LIGA (starší: 2012 a starší)- závod dle ZP s úpravami pro JK
IV. kategorie: **IV. LIGA (7- 12 let)- závodí se dle ZP str. 51 s úpravami pro JK** (hudba povinná pro všechny bez udělované bonifikace dle ZP ČGF, bonifikace za vazby dle FIG platí)
V. kategorie: **V. LIGA (7- 9 let)- závodí se dle ZP str. 50 (bez hudby)**
VI. kategorie: **VS0 (7- 8 let)**
VII. kategorie: **VS0 MINI (2019, 2020)- úpravy sestav viz. níže**

Časový harmonogram bude dodán dle počtu přihlášených závodnic v jednotlivých kategoriích.

Občerstvení: zajištěno formou bufetu.

Iva Dubová

ředitelka závodu

Sestavy pro kategorii VS0 MINI (výchozí známka 10b.)

PŘESKOK

- Povoleny 2 skoky, započítává se lepší známka

Z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku (povolen i měkký můstek) kotoul letmo na žíněnku 20 cm (BEZ PŘEKÁŽKY!!!)

Chyba	Srážka
- Schýlení	0,10 / 0,30 / 0,50
- Schýlení 90 stupňů a větší	1,00
- Provedení skrčmo	2,00
- Plynulost provedení	0,10 / 0,30
- Pád na záda, ~~opora o překážku~~	1,00
- Výška	0,10 / 0,30 / 0,50
- Prohnutí	0,30

BRADLA- beze změn

POPIS	HODNOTA	CHYBY A SRÁŽKY
1. Ze shybu stojmo **odrazem střídnonož nebo tahem výmyk do vzporu**	3,00 b.	- Mezikmih 0,50 b
2. **sešin vpřed do svisu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž)** (flex špičky při průvleku bez srážky)	Sešin 0,50 b Svis vznesmo vpředu 0,50 b Svis vznesmo vzadu 0,50 b.	- neudržení nohou 0,10/ 0,30 /0,50 b. - chybějící výdrž 0,30 b - neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - dotyk žerdě při průvleku 0,10 / 0,30
3. **svis střemhlav vzadu (výdrž)**	3,00 b.	- držení těla 0,10/ 0,30/ 0,50 b - chybějící výdrž 0,30 b
4. **svis vznesmo vzadu (výdrž)**	1,50 b	- neudržení vodorovné polohy nohou 0,10/ 0,30 b - chybějící výdrž 0,30 b
5. **překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit zevnitř**	1,50 b	

KLADINA

- Nízká kladinka

POPIS	HODNOTA	CHYBY A SRÁŽKY
1. **Ze stoje přešvih únožmo s půlobratem (90°) do vzporu sedmo bočně na kladině.**	1,00 b.	- Dotyk nohy při přešvihu 0,30 b
2. **přednožením vznesmo vztyk přes jednu či obě nohy**, předpažit a vlnou trupu výpon a oblouky dolů zapažením vzpažit – výkrok levou vpřed upažit – výkrok pravou vpřed a přísunem levé stoj levou vpřed, vzpažit	0,50 b.	
3. předpažením připažit a **odrazem snožmo přímý skok** a spojitě	1,5 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
4. **odrazem snožmo přímý skok** a spojitě	1,5 b.	- Neprovedení spojitě 0,30 b
5. **odrazem snožmo skok vpřed do dřepu**, vzpažit	1,5 b.	

6. **celý obrat ve dřepu** skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, stoj na levé, skrčit přednožmo pravou (chodidlo ke kolenu), upažit	1,0 b.	
7. výkrokem vpřed – **arabeska** – NEMÁ předklon tolerance 10° (výdrž 2 s)	1,0 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,50 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30°není arabeska uznána
8. **kotoul vpřed (s nebo bez přehmatu pod kladinu)** do stoje spojného (snožmo nebo přes stoj přednožný), předpažením vzpažit	1,0 b.	- Opora rukou při vztyku 0,50 b
9. 1 až 3 kroky vpřed, **obrat o 90 a seskok přímým výskokem**	1,0 b.	

PROSTNÁ

POPIS	HODNOTA	CHYBY A SRÁŽKY
1. Základní postavení – stoj spatný, připažit: Upažit – skrčit přednožmo levou, uchopit levou rukou patu **– váha únožmo** na pravé s držením levé paty (výdrž 2 s) stoj únožný levou, předpažit dovnitř levou, vzpažit pravou – přinožením levé výpon spojný, upažit povýš	0,60 b.	- Výdrž méně než 2 sekundy 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 / 0,50 b
2. stoj – výkrok pravou vpřed a **švihem přednožit vzhůru levou** – výkrok levou vpřed a **švihem přednožit vzhůru pravou** – výkrok pravou vpřed, přísunem levé stoj spojný	2 x 0,20 b.	- švih nižší než 90° - 0,30 b
3. přísunný poskok, **skok střižný přednožmo (nůžkový skok) a skok střižný přednožmo skrčmo (čertík)**, předpažením vzpažit, doskok na pravou a přednožením vzhůru levou, upažit – výkrok levou vpřed a přinožením pravé stoj spatný, vzpažit	2 x 1,00 b.	
4. odrazem snožmo **naskočený kotoul vpřed přes napnuté paže do dřepu** a **spojitě naskočený kotoul vpřed do širokého sedu roznožného**, **hluboký předklon**, vzpažit, ruce na základně (placka)	3 x 0,50 b.	- kotouly bez letové fáze, každý 0,30 b. - Nedostatečně hluboký předklon 0,10 / 0,30 b. Skrčené ruce/nohy dle FIG
5. **stoj na lopatkách**, paže na zemi – výdrž – **hluboký leh vznesmo (špičky na základně)** - **stoj na lopatkách** – pádem vpřed a skrčením přednožmo pravé dřep přednožný levou, přenosem na levou stoj zánožný pravou, upažit – přinožením pravé stoj spojný – **odrazem snožmo skok přímý s celým obratem,** připažením vzpažit	4 x 0,40 b.	
6. předpažením a připažením zapažit – **odrazem snožmo přemetový poskok**, připažením a předpažením vzpažit – **přemet stranou půlobratem do stoje přednožného**, přinožením stoj spojný, vzpažit	2,00 b.	
7. upažením a dřepem/schylmo **kotoul vzad přes napnuté paže** do vzporu stojmo	1,00 b.	- neplynule provedeno 0,30 b. - dotyk rukou země během dřepu 0,30 b, Skrčené ruce dle FIG
8. vzpřim a výkrokem **skok přímý s celým obratem**	0,40 b.	
9. výkrok levou vpřed, zanožit povýš pravou, upažit (**arabeska** - NEMÁ předklon tolerance 10°), výdrž 2s.- podřep zánožný pravou dovnitř pokrčmo, vzpažit, prohnutým předklonem ohnutý předklon, vlnou paží upažit a vzpažit zevnitř.	0,50 b.	- chybějící výdrž 0,30 b. - Nedostatečný rozsah 0,10 / 0,30 b do 60° 0,1, do 30° 0,3 – pod úroveň 30°není arabeska uznána