T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění

České obce sokolské – odboru sportu

R O Z P I S

V á n o č n í h o z á v o d u

ve sportovní gymnastice žáků a žákyň – 2026

A/ Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10

2. Datum: **Sobota 19. 12. 2026**

3. Činovníci:

Ředitel závodu	Michal Vopelka
Jednatel	Petr Syrový
Hospodář	Táňa Boltnarová
Ved. tech. čety	Michal Boltnar
Vedoucí nástupu:	Dominik Barus
Počtářská komise	Michal Šotola
Zdravotní dozor	Petr Tříska
Hl. rozhodčí (M/Ž)	Jaroslav Skokan, Karel Polák

4. Přihlášky: Uzávěrka 14. 12. 2026 24:00, prostřednictvím **GIS**

5. Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů.

6. Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 9,45 do 10,15 hod.

7. Časový pořad:

9:30	Otevřen vstup do sokolovny
9:45 - 10:15	Závodní kancelář, prezence
9:45 - 10:55	Rozcvičení žáků a žákyň prvního sledu
10:30	Porada trenérů a rozhodčích - mužská část
10:40	Porada ženské složky
11:00	Nástup a zahájení závodu prvního sledu
13:20	Vyhlášení výsledků prvního sledu
11:00 - 13:30	Možnost volného rozcvičení v „rozcvičovně“
13:30 - 14:25	Rozcvičení žáků a žákyň druhého sledu
14:30	Zahájení závodu druhého sledu
17:00	Vyhlášení výsledků druhého sledu, ukončení

B/ Technická ustanovení:

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a dle platných pravidel SG.

9. Startují: Žáci nar. 2015 a mladší
Žákyně nar. 2017 a mladší

10. Podmínka účasti:

- Platná lékařská prohlídka v GISu

- Uhrazené startovné: **400,- Kč chlapci, 400,- Kč dívky**.

Pozor!

Za každý oddíl může takto startovat max. 2 dívky v každé kategorii, každá další bude mít zvýšené startovné na 600,-.

- **Nejméně 1 rozhodčí** na 6 závodnic/závodníků, v případě nedodržení bude účtováno zvýšené startovné o 500,-/oddíl

11. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky
- děvčata: dres, cvičky
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv
Rozhodčí - halenka, košile, kalhoty

12. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích

13. Nominace rozhodčích na nářadí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.

14. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:

Chlapci: 2015 + 2016, 2017, 2018, 2019, 2020 a mladší

Dívky: 2017, 2018, 2019, 2020 a mladší

15 Disciplíny

a) žákyně:

Hodnota D: max 4 b.

Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle vlastního výběru:

1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok	známka D = 1 b
2/ skrčka, roznožka, schylka, kotoul letmo přes bednu	známka D = 2 b
3/ přemet	známka D = 4 b

Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

Kladina - 100 cm

Volná sestava se skladebními požadavky. Čas do 40 s, jinak srážka 1,0 bod.
Ročník 2020 a mladší cvičí na lavičce

skladební požadavky:	1/ gymnastický skok	1,0 b
	2/ akrobatický prvek nebo obrat min 360°	1,0 b
	3/ libovolná váha - výdrž 2s (2020 a mladší, možnost též arabeska)	1,0 b
	4/ seskok	1,0 b

Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

skladební požadavky pro 2019 a starší:	1/ pasáž 2 různých gymnastických skoků	2,0 b
	2/ akrobatická řada	1,0 b
	3/ obrat jednonož min. 360°	1,0 b
skladební požadavky pro 2020 a mladší:	1/ gymnastický skok	1,0 b
	2/ akrobatický prvek	1,0 b
	3/ svíčka bez opory rukou	1,0 b
	4/ obrat jednonož min. 180°	1,0 b

Srážky za umělecký projev se neuplatňují. Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG, prvky z Doplňkové tabulky prvků ZP str. 41 a Doplňkové tabulky prvků platné pro tento závod. Skladební požadavky na kladině lze plnit i kotouly, stoji na rukou a výdržemi. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec skladebních požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Známka E z 10,0 b. Na prostných neplatí požadavek na akrobatické řady.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:
kladina: seskok: štika, seskok výskok s obratem o 180°
akrobacie:
akrobatická řada je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

b) žáci:

Akrobacie - pás 12 m, volná sestava; min. 4 max. 6 prvků

- požadavky: 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- čas: maximálně 30 s
- hodnocení známky D: dle požadavků a dále obtížnost dle pravidel FIG (provedení 10,0 b.)

Kruhy - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava; min. 4 max. 6 prvků

- požadavky: 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu/vzporu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- hodnocení známky D: dle požadavků a dále obtížnost dle pravidel FIG (provedení 10,0 b.)

Přeskok - bedna našíř, výška 0,80 m

- libovolný skok dle vlastního výběru
  - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,4
  - roznožka, skrčka hodnota 0,8
  - schylka, kotoul letmo hodnota 1,2
  - přemet hodnota 1,6
- skáčou se dva skoky – lépe oceněný se počítá
- hodnocení provedení z 10 bodů

Hrazda - výška po čelo, volná sestava; min. 4 max. 6 prvků

- požadavky: 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- hodnocení známky D: dle požadavků a dále obtížnost dle pravidel FIG, (spádová vzklopka=prvek A vč. skupiny 0,5), provedení 10,0 b.

16. Důležité upozornění: **Závod probíhá bez rozcvičení během závodu.**
Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.

Praha 12. 11. 2026

Ing. Michal Vopelka v. r.
Ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový v. r.
Předseda oddílu

Městská část Praha 10

BLECHA CONSTRUCTIONS

PRAHA PRAGUE PRAGA PRAG