

# TJ Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění  
odboru sportu České obce sokolské

## R O Z P I S

# V á n o ě n í h o z á v o d u

## ve sportovní gymnastice žáků a žákyň – 2014

### A/ Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: Oddíl SG TJ Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10
2. Datum: **Sobota 20.12.2014**
3. Činovníci: Ředitel závodu Miroslav Zítko  
Jednatel Petr Syrový  
Hospodář Lýdie Parisová  
Ved. tech. čety Michal Šteffl  
Počtářská komise Michal Šotola, Lydie Parisová  
Zdravotní dozor Jan Kudrna  
Hl. rozhodčí Jan Řádek, Ludmila Pazderová
4. Přihlášky: Uzávěrka 15.12.2014, příjemce - [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu) v kopii [lenka.sotolova@volny.cz](mailto:lenka.sotolova@volny.cz). V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, datum narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klubu.
5. Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů ve středu 17.12.2014.
6. Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 8,45 do 9,15 hod.
7. Časový pořad: 8. 45 hod otevřen vstup do sokolovny  
9.00 - 9.30 hod závodní kancelář, prezence  
9.00 - 10.20 hod rozcvičení  
9.45 hod porada trenérů a rozhodčích  
10.30 hod zahájení závodu  
13.30 hod vyhlášení výsledků, ukončení

### B/ Technická ustanovení:

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu, podle platných pravidel SG.
9. Startují: Žáci nar. 2004 a mladší  
Žákyň nar. 2005 – 2009
10. Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu, 50,- Kč startovné za každého závodníka nebo závodnici, **nejméně 1 rozhodčí** na oddíl. V závodě dívek mohou startovat maximálně 3 závodnice z jednoho klubu (oddílu) v kategorii, kromě závodnic z pořadajícího oddílu.

## 11. Disciplíny - žáci:

### Akrobacie - pás 12 m, volná sestava

- 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
- max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

### Kruhy - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb (2 sek) á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

### Přeskok - bedna našíř, výška 0,80 m

- libovolný skok dle vlastního výběru
  - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,5
  - roznožka, skrčka hodnota 1,0
  - schylka, kotoul letmo hodnota 1,5
  - přemet hodnota 2,0
- skáčí se dva skoky – lépe oceněný se počítá
- hodnocení provedení z 10 bodů

### Hrazda - výška po čelo, volná sestava

- 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
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

- žákyně:

### 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 na žíněnkou známka D = 2,8 b
- 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu známka D = 3,0 b
- 3/ přemet známka D = 3,5 b

Povoleny 2 přeskoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### Kladina - 120 cm

Volná sestava s povinnými požadavky. Čas do 30 s, jinak srážka 1,0 bod.

Ročník 2007 a mladší cvičí na lavičce

- povinné požadavky:** 1/ gymnastický skok 1,0 b
- (panel D) 2/ akrobatický prvek 1,0 b
- 3/ arabeska (pouze 2007 a mladší) nebo váha - výdrž 2s 1,0 b
- max. hodnota známky D** **3,0 b**

## Prostná - bez hudby

Volná sestava s povinnými požadavky.

<b>povinné požadavky pro 2006 a starší:</b>	1/ vazba 2 gymnastických skoků	1,0 b
	2/ akrobatická řada	1,0 b
	3/ obrat jednož min. 180 <sup>0</sup>	1,0 b
	<b>max. hodnota známky D</b>	<b>3,0 b</b>

<b>povinné požadavky pro 2007 a mladší:</b>	1/ gymnastický skok	1,0 b
	2/ akrobatický prvek	1,0 b
	3/ arabeska	1,0 b
	<b>max. hodnota známky D</b>	<b>3,0 b</b>

Skladební srážky se neuplatňují. Povinné požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG a prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec povinných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b.

### DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

**kladina:** akrobatické prvky – kotoul vpřed (i s přehmatem), kotoul vzad (i přes rameno), stoj na ruce, vzhůru nebo roznožmo (výdrž 2s)

**gymnastické prvky** – čertík, nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka, váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy (výdrž 2 s)

**akrobacie:** akrobatické prvky – kotoul vpřed i vzad, stoj na ruce kotoul, kotoul vzad do stoje na ruce, přemet vpřed i stranou i vzad

**gymnastické prvky** – čertík i s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180° a 360°, jánošík, skrčka i s obratem 180°.

**akrobatická řada** je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků z nichž min. jeden musí obsahovat projití stoje na ruce.

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

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

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

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

Chlapci: 2004, 2005, 2006, 2007, 2008 a mladší

Dívky: 2005, 2006, 2007, 2008, 2009.

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

V Praze 15.11.2014

Mgr. Miroslav Zítka  
ředitel závodu

Mgr. Petr Syrový  
předseda OSG