

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 384

Fax: 257 007 384

E-mail: psyrovy@sokol.eu

ROZPIS

**OBLASTNÍHO PŘEBORU
ČOS**

VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽÁKYŇ

— ČECHY —



T.J. Sokol Kolín
14. 10. 2017

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG T.J. Sokol Kolín	
2. Datum	sobota 14. 10. 2017	
3. Místo	Kmochova 14 280 02 Kolín 2	
4. Činovníci závodu	Ředitel a jednatel	Vratislava Prokůpková
	Hlasatel	Blanka Nejtková
	Hospodář	Andrea Bartošová
	Technická četa	Martin Taftl
	Počtářská komise	Andrea Bartošová
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775 196 601
	Zdravotní dozor	MUDr. Rosemarie Taftlová
5. Přihlášky	Do pondělí 9. 10. 2017 . Přes GIS. Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu: sokol_kolin@volny.cz , telefonní číslo: 321 723 533, nebo na tel. 721 823 192 - Nejtková. Pro kategorii starších zákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu (110 - 125 cm).	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 11. 10. 2017 a zveřejněno nejpozději 12. 10. 2017 na stránkách: www.sgkolin.cz .	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
9. Ubytování	Je možné v budově sokolovny ve vlastních spacích pytlích za 80,- Kč/osoba. Případný požadavek zašlete spolu s přihláškou.	
10. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
11. Nominace rozhodčích	Eliška Chmelová (Sokol Kampa) Hana Jíchová (Sokol Příbram) Simona Linková (Sokol Chrudim) Miroslava Stupková (Sokol Domažlice)	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí. V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii. Rozhodčí jsou povinny rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

12. Startují	Mladší žákyně I	družstva 3 + 1 a jednotlivkyně ročník narození 2008 – 2010 (7 – 9 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň
	Mladší žákyně II	družstva 3 + 1 a jednotlivkyně ročník narození 2008 – 2010 (7 – 9 let) start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1 končí v oblastech
	Starší žákyně	jednotlivkyně ročník narození 2005 – 2007 (10 – 12 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň
13. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2013, včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorie žákyní platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu.	
14. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně I	viz rozpis
	Mladší žákyně II	viz rozpis obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná
	Starší žákyně	viz žákyně B – ZP strana 31 (http://www.gymfed.cz/prilohy/000/512/ZP_SGZ_2017.pdf)
15. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2017. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 200,- Kč za závodnici.	
16. Časový pořad	8:30 – 9:45	prezence a volné rozcvičení starších žákyní
	9:00	porada trenérů a rozhodčích
	9:50 – 12:15	závod starších žákyní
	12:20	porada trenérů a rozhodčích
	12:30 – 13:15	organizované rozcvičení mladších žákyní I
	13:15	vyhlášení výsledků starších žákyní
	13:30 – 15:15	závod mladších žákyní I
	15:20	porada trenérů a rozhodčích
	15:30 – 16:15	organizované rozcvičení mladších žákyní II
	16:15	vyhlášení výsledků mladších žákyní I
	16:30 – 17:30	závod mladších žákyní II
	17:45	vyhlášení výsledků mladších žákyní II
Časový pořad může být upraven dle počtu přihlášených závodnic. V tomto případě bude zaslán zúčastněným jednotám emailem.		
Prezence závodnic kategorie mladších žákyní „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.		

Eliška Pospíšilová v.r.
členka komise SG OS ČOS
hlavní rozhodčí

Vratislava Prokúpková v.r.
ředitelka závodu

Mladší žákyně I - volný čtyřboj s povinnými požadavky
do přeboru ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR

PŘESKOK přeskokový stůl výška 110 cm

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA volná sestava s povinnými požadavky

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepření vzklopom 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem → bez srážky)
4. zákmih nad 45° (celé tělo nad 45°, při zákmihu roznožmo – nutné spojit nohy)

Na bradlech musí závodnice předvést min. 5 prvků.

Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto :

při předvedení 4 prvků	srážka 2,00 body
při předvedení 3 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 2 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 1 prvku	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

KLADINA volná sestava s povinnými požadavky
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG:

při předvedení 7+ prvků	bez neutrální srážky
při předvedení 5-6 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 3-4 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 1-2 prvků	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

PROSTNÁ volná sestava s povinnými požadavky
hudba možná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází *)
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází*)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 akrobatických prvků – z nichž alespoň 1 musí být s letovou fází (např.: hvězda + blecha, přemet vpřed + rondat, atd.). Do akrobatické řady nelze použít kotouly a stoje na ruce.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky dle pravidel FIG (viz. kladina).

Mladší žákyně II - volný čtyřboj s povinnými požadavky
(platí pro oblast Čechy)

PŘESKOK Bedna na šíř, výška cca 80 cm, žíněnky v úrovni bedny, povolen jeden můstek

Povinný skok D=2,00 b. Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech (viz Mladší žákyně ZP).
Povoleny 2 přeskoky.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA volná sestava s povinnými požadavky

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. výmyk tahem
2. zákmih min. vodorovně - ramena, boky, špičky v jedné přímce
3. toč vpřed nebo vzad
4. podmet

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

KLADINA volná sestava s povinnými požadavky
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek předvedený na kladině
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

PROSTNÁ volná sestava s povinnými požadavky
bez hudby, pás 12-17 m

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků
2. akrobatický prvek vpřed/stranou *)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).

*) Poznámka: skladební požadavek č. 2 musí být předveden v akrobatické řadě.
Nad rámec pravidel FIG se za akro řadu považuje spojení min. 2 akrobatických prvků - z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou.

Příloha

**DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ
NAD RÁMEC PRAVIDEL FIG**

PŘESKOK	hodnoty přeskoků	
	roznožka	0,80 b.
	roznožka se zášvihem	1,30 b.
	skrčka	1,00 b.
	skrčka se zášvihem	1,50 b.

BRADLA	prvky A
	výmyk na nižší žerdi
	výmyk na vyšší žerdi
	výskok skrčmo do vzporu dřepmo
	podmet ze vzporu stojmo
	podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA	prvky A
	akrobatické prvky: kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu kotoul vzad kotoul vzad přes rameno náskok do vzporu dřepmo
	akro prvky – závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny stoj na rukou čelně a zánožka s půlobratem vlevo odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab) odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)
	gymnastické prvky: nůžky 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 držním nohy (roznožení min. 135°)

PROSTNÁ	prvky A
	akrobatické prvky: kotoul vpřed kotoul vzad stoj kotoul (bez obratu) kotoul vzad do stoje na rukou přemet stranou přemet vpřed i vzad zvolna
	gymnastické prvky: nůžky čertík s obr. 180° skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°