

TJ Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady

pořádají

4. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 7. března 2020 (sobota)

4. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců. I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce a hrazdě, II. kategorie dívek na prostných, kladince a hrazdě, III. - VIII. kategorie dívek na prostných, kladině a bradlech. I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskočce a hrazdě, II. - V. kategorie chlapců na prostných, kruzích a bradlech. Závěrečná samostatně hodnocená disciplína je "hvězdování" na pásu prostných na čas.

Časový a organizační program

A. Všeobecná ustanovení

1. Pořadatel: TJ Sokol Poděbrady

2. Datum a místo:

Sobota 7. 3. 2020 od 8,00 hod, Sokolovna Poděbrady.
Tyršova ulice 26, Poděbrady, GPS: *50.1456358N, 15.1247364E*

3. Vedoucí činovníci:

ředitel závodu:	Vladimíra Zmeškalová
hlavní rozhodčí žen:	Mgr. Kateřina Pokorná
hlavní rozhodčí mužů:	MUDr. Miroslav Zmeškal
jednatel závodu:	Mgr. Jarmila Mejzrová, Mgr. Marcela Váňová
zdravotník:	MUC. Kristýna Konývková
hospodář:	Ing. Radek Smejkal
moderátor:	Mgr. Marek Šmíd
vedoucí nástupu:	Tereza Bártová
IT podpora:	Ing. Petr Žák, Ing. Jan Mejzr
ved. počt. komise:	Ing. Pavel Švimberský
technická četa:	Mgr. Josef Svoboda

4. Přihlášky: Elektronicky do 29.2. 2020 v aplikaci:
<https://www.gymnastika-podebrady.cz/podebradska-cvicka>
Rozhodčí se nahlašují také v aplikaci. Pokud oddíl nemá přiřazen login/heslo, požádá o založení do 22.2.2020 na email:
info@gymnastika-podebrady.cz.

Formální přihlášku není třeba posílat emailem. Vše si sami spravujete v online aplikaci.

Pro případnou emailovou komunikaci používejte pouze adresu info@gymnastika-podebrady.cz, ze které se emaily automaticky přeposílají na celý realizační tým.

Rozlosování bude provedeno 29. 2. 2020.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady.
Startovné na 1 účastníka činí 200,- Kč.

7. Závodní kancelář:

Bude otevřena v den závodu od 8,00 hod.

8. Předběžný časový rozvrh:

Dopolední závod: chlapci

Odpolední závod: dívky

Závod chlapců:

8:00 – 9:00 Prezence chlapců

8:00 – 9:00 Rozcvičení chlapců

8:30 Porada rozhodčích

9:00 – 11:15 Závod

11:30 Vyhlášení výsledků dopoledního závodu chlapců

Závod dívek:

12:00 – 13:00 Prezence dívek I., II, III., a IV. kategorie

12:00 – 13:00 Rozcvičení dívek I.,II., III., a IV. kategorie

12:30 Porada rozhodčích

13:00 – 15:00 Závod dívek I., II., III., a IV. kategorie (2 sledy)

14:30 – 15:45 Prezence dívek V., VI., VII. a VIII. kategorie

15:00 – 16:00 Rozcvičení dívek V., VI., VII. a VIII. kategorie

15:15 Vyhlášení výsledků dívek I., II., III., a IV. kategorie

16:00 – 18:00 Závod dívek V., VI., VII. a VIII. kategorie (2 sledy)

18:15 Vyhlášení výsledků dívek V., VI., VII. a VIII. kategorie

18:30 Konec závodu

Závod kategorie dívek I, II, III a IV a chlapců I, II a III bude probíhat bez 30 sec rozcvičení před závodem na nářadí.

K rozcvičení je možné využít během celého závodu malý sál tělocvičny.

9. Vstup do sportovní haly:

Z Tyršovy ulice 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: 700 Kč

- rozhodčí 2. třídy: 500 Kč

- rozhodčí 3. třídy: 300 Kč

Každý oddíl zajistí minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí / kvalifikovaného rozhodčího na každých 5 závodnic/závodníků (nedodržení — pokuta 300 Kč).

10. Ceny:

Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, 1.-3. místo každé kategorie navíc diplom. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína taktéž o věcné ceny, podmínkou účasti na hvězdování je start v hlavním závodě.

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení: dle platných pravidel FIG, závodního programu ženských i mužských složek v platném znění včetně doplňkové tabulky prvků (pro kategorie I,II,III a IV) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

Dívky

I. kategorie roč. 2014 a mladší

II. kategorie roč. 2013

III. kategorie roč. 2012

IV. kategorie roč. 2011

V. kategorie roč. 2010 - 2009 (VS4B dle závodního programu ČGF)

VI. kategorie roč. 2008 (VS4B dle závodního programu ČGF)

VII. kategorie roč. 2007 - 2006 (VS5B dle závodního programu ČGF)

VIII. kategorie roč. 2005 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

Chlapci:

I. kategorie roč. 2013 a mladší

II. kategorie roč. 2012 - 2011 (nejmladší žáci dle závodního programu ČGF)

III. kategorie roč. 2010 - 2009 (mladší žáci dle závodního programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2008 - 2006 (starší žáci dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2005 - 2002 (dorostenci dle závodního programu ČGF)

I. kategorie dívky roč. 2014 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná)

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 8 metrů)

LAVIČKA

- rovnovážný prvek

- náskok do vzporu dřepmo

- gymnastický skok

- rovnovážný prvek

- akrobatický prvek

- gymnastický skok

- hluboký předklon (placka)

- akrobatický prvek

Max. známka D je 2,0 b

HRAZDA hrazdová tyč, možnost přidání žíněny

- průvlek schylmo do visu vnesmo vzađu (špičky k zemi)

- průvlek zpět - svis vnesmo vpředu snožmo (špičky před ž.)

- svis vnesmo vzađu roznožmo vně (nohy vodorovně)

- svis vnesmo vpředu snožmo (špičky před žerď)

- zvolna přednos do visu (úhel 90) výdrž 2s

- zákmihem snožmo seskok

Max. známka D je 3 b.

II. kategorie dívky roč. 2013 – prostná, hrazda, kladinka (40cm)

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 10 metrů)

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

Max. známka D je 2,0 b

KLADINKA

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

HRAZDA:

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

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

Max. známka D je 2,5 bodů

III. kategorie dívky roč. 2012 – prostná, bradla, kladina

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednož
- odrazem z kleku špicar do stoje na rukou
- pomalý přemet vzad
- pasáž/vazba dvou gym.skoků
- přemet vpřed

KLADINA

- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek
- skok s bočným rozn.
- obrat 180° jednož
- seskok rondatem

BRADLA

- tahem výmyk 0,5 b
- vzepření vzklopmo 1 b
- zákmiň 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

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

IV. kategorie dívky roč. 2011

Do známky D se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- pasáž nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat o 360° jednoož
- akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
- akrobatický prvek vzad s letovou fází

KLADINA

- skok s bočním roznožením
- obrat o 360° jednoož
- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek

BRADLA (4 x 0,5 b):

- vzklopka
- toč vpřed/vzad
- přechod z nižší na vyšší žerd'
- podmet

* Doplnění nad rámec pravidel. NS u IV. kategorie

u prostných a kladiny	u bradel
7 a více prvků - neutrální srážky 0 b	5 a více prvků - neutrální srážky 0b
6 prvků - neutrální srážky 2b	4 prvky - neutrální srážky 3b
5 prvků - neutrální srážky 3b	3 prvky - neutrální srážky 5b
4 prvky - neutrální srážky 4b	1-2 prvky - neutrální srážky 8b
3 prvky - neutrální srážky 5b	0 prvků - neutrální srážky 10b
2 prvky - neutrální srážky 6b	
1 prvek - neutrální srážky 8b	

V. kategorie dívky roč. 2010-2009 - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu žákyně B (VS4B, str.14)

VI. kategorie dívky roč. 2008 - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu žákyně B (VS4B, str.14)

VII. kategorie dívky roč. 2007-2006 - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu juniorky B (VS5B, str.15)

VIII. kategorie dívky 2005 a starší - bradla, kladina, prostná

dle závodního programu ženy B (VS6B, str.15)

Pro kategorie I.,II.,III, IV., V. a VI - platí Doplňková tabulka prvků

I. kategorie chlapci roč. 2013 a mladší

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

Výchozí známka na hrazdě a prostných 10b. Za každý nesplněný cvik či požadavek srážka 0,5b. Na přeskoku výchozí známka za výskok do dřepu a přímý seskok 9 bodů, za skrčku 10 bodů.

PROSTNÁ

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- přemet stranou
- svíčka
- hluboký předklon v sedu roznožmo (placka)

PŘESKOK (molitanová bedna 90 cm)

- výskok do dřepu a přímý seskok
- skrčka

HRAZDA (výška 120 cm, přídatné žíněnky povoleny)

- ze stoje průvlek schylmo do svisu vzadu (špičky k zemi)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- svis vznesmo roznožmo vně (nohy vodorovně)
- svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90) výdrž 2s
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2012 - 2011

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejmladší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 215 cm, BRADLA – výška 120cm

III. kategorie chlapci roč. 2010 – 2009

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie mladší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 220cm, BRADLA – výška 160-180cm

IV. kategorie chlapci roč. 2008 - 2006

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek –kategorie starší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška 180cm

V. kategorie chlapci roč. 2005 – 2002

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie dorostenci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška 180cm

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 12m.

Hodnocení dle výše uvedených kategorií.

C. Závěrečná ustanovení

1. Výsledky: Úplné výsledkové listiny obdrží oddíly ihned po závodě. Dále je pořadatel vyvěsí na webové stránky oddílu www.gymnastika-podebrady.cz

Tělocvičná Jednota Sokol Poděbrady a oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady tímto upřímně děkuje všem svým sponzorům, kteří podpoří tento pohár a podporují činnost našich spolků. Zvláště děkujeme městu Poděbrady za dlouholetou podporu.