



Tělocvičná jednota Sokol Plzeň 1

Štruncovy sady 1
Plzeň

všechny srdečně zve na otevřený závod

P ř e d v á n o č n í p o h á r s e z a h r a n i č n í ú č a s t í



- Datum:** sobota 25.11.2017
- Místo :** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 12 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadatel před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** **Do 4.11.2017** přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích (možno připsat, jaké preferují nářadí).
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS, ostatní e-mailem na sokolplzen1cos@seznam.cz
Každý oddíl **max 4 závodnice** v každé kategorii (neplatí pro pořadající oddíl a zahraniční oddíly). Pořadatel může v závislosti na celkovém počtu přihlášených závodnic povolit start dalším závodnicím z oddílu. Žádost je možné podat společně s přihláškou.

Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i přede dnem 4.11.2017, pokud dojde k naplnění kapacity závodu. Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

- 5. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři, zdravotní způsobilost, zaplacené startovné ve výši 120,-Kč za závodnici
- 6. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně, případně pořadatel na žádost pomůže se zajištěním ubytování jinde
- 7. Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|---|
| 9.15 – 9.30 | prezence kategorií 1. – 4. |
| 9.15 – 10.10 | rozcvičení kategorií 1. – 4. |
| 9.50 – 10.10 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 1.- 4. |
| 10.15 | zahájení závodu |
| 10.15 – 12.30 | závod kategorií 1. – 4. již bez rozcvičení |
| 12.40 | vyhlášení výsledků |
| 13.45 – 14.00 | prezence kategorií 5. – 7. |
| 13.45 – 14.30 | rozcvičení kategorií 5. – 7. |
| 14.15 – 14.30 | porada trenérů a rozhodčích pro kategorie 5. – 7. |
| 14.45 | zahájení závodu |
| 14.45 – 17.00 | závod kategorií 5. – 7. |
| 17.10 | vyhlášení výsledků |

Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic!!!

- 8. Předpis:** Závodí se podle pravidel FIG a tohoto rozpisu.
Pro kategorie 1. – 6. platí doplňková tabulka prvků. U těchto kategorií nebudou uplatňovány srážky za skladební chyby na bradlech.
U kategorií 1. – 4. nebudou uplatňovány neutrální srážky – počet prvků a srážky za umělecký projev a choreografii.
U všech kategorií jsou povoleny 2 skoky, stejné nebo různé a do výsledku bude započtena vyšší známka.
- 9. Kategorie:**
- | | |
|--------------|---|
| 1. kategorie | – dívky narozené 2011 a mladší |
| 2. kategorie | – dívky narozené 2010 |
| 3. kategorie | – dívky narozené 2009 a mladší |
| 4. kategorie | – dívky narozené 2008 – 2007 (v případě vyššího počtu závodnic může být v této kategorii vyhlášen každý ročník zvlášť – rozhodne pořadatel) |

(V kategoriích 1. – 2. nesmí startovat závodnice, které mají splněný VS mladší žákyně a vyšší. V kategoriích 3. – 4. nesmí startovat závodnice, které mají splněný VS starší žákyně a vyšší. K tomuto pravidlu prosím přistupujte s rozumem a nehlaste do kategorií 1. – 4. ani děti, které sice výkonnostní stupeň neplnily, ale vzhledem ke své výkonnosti jsou schopny ho plnit. Pro ty jsou až následující kategorie.)

- | | |
|--------------|--------------------------------|
| 5. kategorie | – dívky narozené 2007 a ml. |
| 6. kategorie | – dívky narozené 2004 – 2006 |
| 7. kategorie | – dívky narozené 2003 a starší |

10. Upozornění pro diváky:

Vstup do tělocvičny a na závodní plochu bude povolen pouze závodnicím, trenérům a rozhodčím, pro ostatní jsou vyhrazeny balkony.

11. Disciplíny, obtížnost

Kategorie 1. - dívky nar. 2011 a mladší

Kategorie 2. – dívky nar. 2010

| | |
|--------------------------------|---------|
| <u>Přeskok - Bedna (80 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 0,5 |
| Roznožka..... | D = 0,8 |
| Skrčka | D = 1,0 |

Kladina 100 cm, žíněnky 20 cm:

| | |
|-----------------------------|-------------|
| 1/ 1 řada | 0,5 |
| 2/ gymnastický skok A | 0,5 |
| 3/ arabeska nebo váha..... | 0,5 |
| 4/ seskok libovolný..... | 0,5 |
| seskok min prvkem A. | 1,0 |
| | D max = 2,5 |

Prostná pás 2 x 12 m:

| | |
|--|-------------|
| 1/ 1 řada | 0,5 |
| 2/ gymnastický skok A | 0,5 |
| 3/ svíčka (lze i s oporou boků)..... | 0,5 |
| 4/ kotoul libovolný | 0,5 |
| přemet stranou, vpřed/vzad zvolna nebo rondat..... | 1,0 |
| | D max = 2,5 |

Kategorie 3. – dívky nar. 2009 + Kategorie 4. – dívky nar. 2007 - 2008

| | |
|--|---------|
| <u>Přeskok - Bedna (100 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 0,5 |
| Nebo skok z doplňkové tabulky prvků nebo dle FIG | |

| | |
|-------------------------------|-------------|
| <u>Bradla:</u> | E = 10 |
| 1/ výmyk | 0,5 |
| výmyk provedený tahem | 1,0 |
| 2/ sestava pouze na n.ž. | 0,5 |
| využití obou žerdí..... | 1,0 |
| 3/ seskok prvkem | 0,5 |
| 4/ celkem 3 prvky | 0,5 |
| celkem 4 a více prvků..... | 1,0 |
| | D max = 3,5 |

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm:

| | |
|---------------------------|-------------|
| 1/ akro prvek | 0,5 |
| přemet vpřed/vzad | 1,0 |
| 2/ gym. skok A | 0,5 |
| 3/ pirueta 180° | 0,5 |
| pirueta 360° | 1,0 |
| 4/ seskok kufr/štika..... | 0,5 |
| seskok min prvkem A..... | 1,0 |
| | D max = 3,5 |

Prostná pás 2 x 12 m:

| | |
|------------------------------------|-------------|
| 1/ gym. skok A | 0,5 |
| 2/ pirueta 180° | 0,5 |
| pirueta 360° | 1,0 |
| 3/ akro prvek vpřed | 0,5 |
| procházející stojem na rukou | 1,0 |
| 4/ akro prvek vzad..... | 0,5 |
| procházející stojem na rukou | 1,0 |
| | D max = 3,5 |

Kategorie 5. – dívky nar. 2007 a mladší + Kategorie 6. – dívky nar. 2004 - 2006

Přeskok - stůl 110 - 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG nebo skok z doplňkové tabulky prvků

Bradla: E = 10

Skladební požadavky:

| | |
|---|-----|
| 1/ výmyk | 0,5 |
| vzepření vzklopno | 1,0 |
| 2/ stoj na rukou | 0,5 |
| 3/ změna žerdí..... | 0,5 |
| změna žerdí prvkem z pravidel FIG | 1,0 |
| 4/ seskok prvkem A | 0,5 |
| saltem nebo min prvkem B..... | 1,0 |

Dle pravidel FIG + 5 – 7 prvků = neutrální srážka 0, 3 – 4 prvky = neutrální srážka 2,0

1 – 2 prvky = neutrální srážka 4,0

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

Skladební požadavky:

| | |
|--|-----|
| 1/ spojení min 2 různých gymnastických prvků, z nichž 1 musí být skok s rozsahem 180° | 0,5 |
| 2/ obrat ze skupiny 3 dle FIG | 0,5 |
| 3/ akro prvek vpřed/stranou..... | 0,5 |
| 4/ akro prvek vzad | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

Skladební požadavky:

| | |
|--|-----|
| 1/ pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG (1 musí být s rozsahem 180°)..... | 0,5 |
| 2/ pirueta min 360° | 0,5 |
| 3/ salto vpřed nebo stranou | 0,5 |
| 4/ akro prvek vzad s letovou fází..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG + za akro řadu se považuje i spojení 2 akro prvků s letovou fází

Kategorie 7. – dívky nar. 2003 a starší

Přeskok - stůl 125 cm, 2 skoky: E = 10

Dle pravidel FIG

Bradla: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | toč libovolný..... | 0,5 |
| 2/ | změna žerdí..... | 0,5 |
| | změna žerdí prvkem z pravidel FIG | 1,0 |
| 3/ | stoj na rukou | 0,5 |
| | stoj na rukou s obratem min 180° | 1,0 |
| 4/ | seskok prvkem A | 0,5 |
| | seskok prvkem min B | 1,0 |
- Dle pravidel FIG

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | spojení min 2 různých gymnastických prvků, z nichž 1 musí být skok s rozsahem 180° | 0,5 |
| 2/ | obrat ze skupiny 3 dle FIG | 0,5 |
| 3/ | akro prvek vpřed/stranou..... | 0,5 |
| 4/ | akro prvek vzad | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Prostná plocha 12 x 12 m (s hudbou max 1:30): E = 10

Skladební požadavky:

- | | | |
|----|---|-----|
| 1/ | pasáž min 2 různých skoků či poskoků dle FIG (1 musí být s rozsahem 180°)..... | 0,5 |
| 2/ | akro řada s 2 salty..... | 0,5 |
| 3/ | salto vpřed nebo stranou a salto vzad..... | 0,5 |
| 4/ | salto s obratem min 180°..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Ředitel závodu: Mgr. Ing. Martina Soudková

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ
PRO NIŽŠÍ VĚKOVÉ SKUPINY NAD RÁMEC PRAVIDEL

| | | |
|----------|-------------------------------|---------|
| PŘESKOK: | Hodnoty přeskoků | |
| | 1. roznožka | 0,80 b. |
| | 2. roznožka se zášvihem | 1,30 b. |
| | 3. skrčka | 1,00 b. |
| | 4. skrčka se zášvihem | 1,50 b. |

BRADLA: Prvky A

výmyk na n.ž, výmyk na v.ž.,
ze vzporu stojmo toč vpřed nebo vzad skrčmo,
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

KLADINA: Prvky A

Akrobatické prvky

stoj na rukou (poloha libovolná), kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu,
kotoul vzad, kotoul vzad přes rameno

závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny, stoj na rukou čelně a
zánožka s půlobratem vlevo (povinný seskok z kategorie mladších žákyň v
ZP 2006-2009),
odrazem jednož salto stranou prohnutě (arab),
odrazem jednož salto vpřed prohnutě (šprajcka)

Gymnastické prvky

čertík, nůžky, skok prohnutě s obr. 180,
skok se skrčením přednožmo („kufi“),
obrat o 180o přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

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, čertík s obr. 180,

skok se skrčením přednožmo s obr. 180