

Oddíl sportovní gymnastiky Tělocvičné jednoty Sokol Plzeň 1

pořádá v sobotu 6. 4. 2019

28. ročník

Jarního poháru Sokola Plzeň 1



ROZPIS

A/ Všeobecná ustanovení

- Pořadatel:** oddíl SG T.J. Sokol Plzeň 1
- Datum:** sobota 6. 4. 2019
- Místo:** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň 1, Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit 1 rozhodčí/ho na každých započatých 8 závodnic. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** do 24. 3. 2019
přihláška, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích včetně dosažené třídy
Pro členy ČGF výhradně prostřednictvím GIS, ostatní e-mailem na sokolplzen1cos@seznam.cz
Pořadatel si vyhrazuje právo ukončit přijímání přihlášek i přede dnem 24. 3. 2019, pokud dojde k naplnění kapacity závodu. Rovněž si vyhrazuje právo přihlášky doručené po naplnění kapacity závodu nepřijmout.

- 6. Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, průkaz, zdravotní způsobilost (zodpovídá vysílající složka a rodiče), zaplacené startovné ve výši 150,-Kč za závodnici
- 7. Cestovné, ubytování:** na vlastní náklady
Ubytování lze zajistit přímo v ubytovnách v sokolovně.
Občerstvení formou bufetu v budově.
- 8. Časový rozvrh:**
- | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.30 | otevření tělocvičny |
| 9.00 – 9.30 | prezenze kategorií předškolačky, nejmladší žákyně a mladší žákyně |
| 9.00 – 10.00 | rozcvičení uvedených kategorií |
| 9.45 – 10.00 | porada trenérů a rozhodčích |
| 10.00 | nástup a zahájení závodu |
| 10.00 – 11.30 | závod kategorií předškolačky, nejmladší žákyně a mladší žákyně již bez rozcvičení
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |
| 11.30 – 11.45 | prezenze kategorií linie C |
| 11.30 – 12.10 | rozcvičení kategorií linie C |
| 11.45 – 12.10 | porada trenérů a rozhodčích |
| 12.10 | nástup, zahájení závodu linie C |
| 12.10 – 13.40 | závod kategorií linie C bez rozcvičení během závodu
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |
| 13.40 – 14.00 | prezenze kategorií linie A a B |
| 13.40 – 14.40 | rozcvičení kategorií linie A a B |
| 14.10 – 14.40 | porada trenérů a rozhodčích |
| 14.40 | nástup, zahájení závodu
vyhlášení ihned po skončení závodu a vypsání diplomů |

Pořadatel si vyhrazuje změnu časového rozvrhu dle počtu přihlášených závodnic !

(V případě výrazně vyššího počtu závodnic v některé z kategorií může být daná kategorie pro účely vyhlášení výsledků rozdělena dle věku na podskupiny – rozhodne pořadatel)

B/ Technická ustanovení:

- 9. Předpis:**
- Závodí se podle pravidel FIG a platného závodního programu s výjimkami uvedenými v tomto rozpisu.
U všech kategorií se jedná o dvojboj.
 - V kategoriích předškolačky, nejmladší žákyně a mladší žákyně nesmí startovat dívky, které mají splněný výkonnostní stupeň VS1 a vyšší.
- 10. Kategorie :**
- | | | |
|-----|------------------|--------------------------------|
| 1) | předškolačky | ročníky narození 2013 a mladší |
| 2) | nejmladší žákyně | ročníky narození 2011 + 2012 |
| 3) | mladší žákyně | ročníky narození 2009 a mladší |
| 4) | VS4 C | ročníky narození 2007 a mladší |
| 5) | VS5 C | ročníky narození 2005 a mladší |
| 6) | VS6 C | ročníky narození 2004 a starší |
| 7) | VS1 A | ročníky narození 2011 a mladší |
| 8) | VS2 A | ročníky narození 2009 a mladší |
| 9) | VS4 B | ročníky narození 2007 a mladší |
| 10) | VS5 B | ročníky narození 2005 a mladší |
| 11) | VS6 B | ročníky narození 2004 a starší |

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ A
nad rámec pravidel FIG
„DTP“

PŘESKOK:

roznožka = 0,80
roznožka se zášvihem = 1,30
skrčka = 1,00
skrčka se zášvihem = 1,50

BRADLA:

výmyk na n.ž, velvýmyk na v.ž., výskok skrčmo do vzporu dřepmo, podmet ze vzporu stojmo,
podmet ze zákmihu

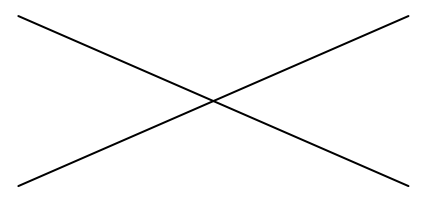
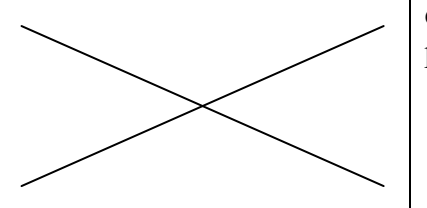
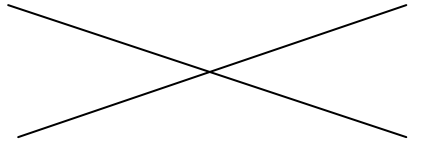
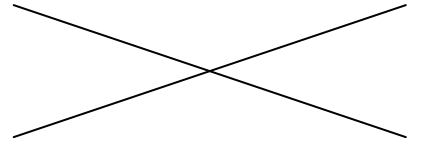
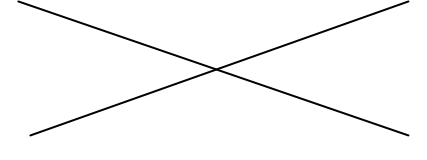
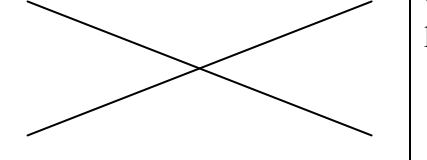
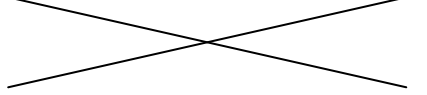
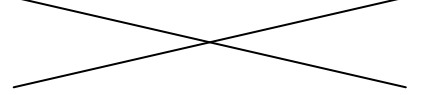
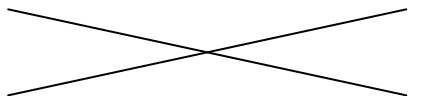
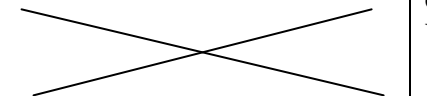
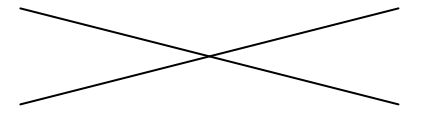
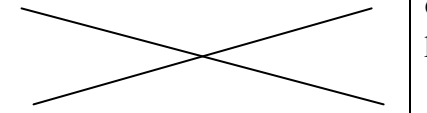
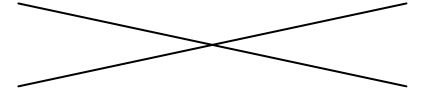
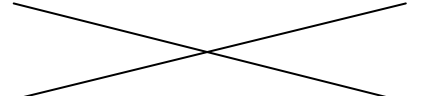
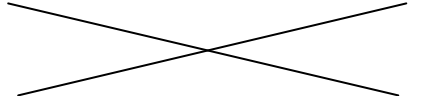
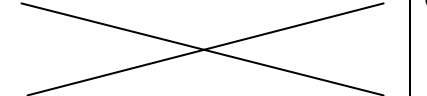
KLADINA:

kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno,
nůžky, skok prohnutě s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufir“), obrat o 180° přednožením
do zanožení, obrat jednož o 180° v libovolném provedení,
váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)
náskok do vzporu dřepmo
závěry: rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

PROSTNÁ:

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed
i vzad zvolna
nůžky, čertík s obr. 180°, skok se skrčením přednožmo („kufir“), kufir s obr. 180°

Kategorie	přeskok	bradla	kladina	prostná
<p>1) předškolačky 2013 mladší</p> <p>2) nejmladší žákyně 2012 + 2011</p>	<p>bedna 80 cm povoleny 2 skoky a do výsledku se započte vyšší známka</p> <p>výskok do dřepu a seskok = 0,50 roznožka = 0,80 roznožka se zášvihem = 1,30 skrčka = 1,00 skrčka se zášvihem = 1,50 kotoul letmo = 1,00</p> <p>jiné skoky nejsou povoleny</p>	X	X	<p>pás 2 x 12 m volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. využít celou délku pásu 2. gymnastický skok 3. akrobatický prvek 4. pirueta min 180°</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p>
<p>3) mladší žákyně 2009 a mladší</p>	X	<p>volná sestava libovolné 4 prvky z pravidel FIG nebo DTP – každý 0,5 b.</p> <p>známka D max 2,00 body</p> <p>neuděluje se srážka za skladební chybu – přeskok z nižší žerďe na vyšší</p> <p>neuděluje se srážka za prázdný kmih</p>	<p>výška 100 cm volná sestava s povinnými požadavky – každý 0,50 b.</p> <p>1. akro prvek 2. gymnastický skok A 3. rovnovážná poloha - stoj na 1 noze s výdrží 2 sec 4. seskok prvkem A</p> <p>známka D max 2,00 body platí DTP</p> <p>Pokud závodnice po pádu z kladiny zopakuje pád před pokračováním v sestavě, další srážka za pád se neuděluje.</p>	X

4) VS4 C 2007 a mladší	dle ZP strana 13 – VS4 C výjimky: povoleny 2 skoky bez srážky a započte se vyšší známka lze použít i trampolínový můstek			dle ZP strana 13 – VS4 C platí DTP
5) VS5 C 2005 a mladší		dle ZP strana 13 – VS5 C platí DTP výjimka: přeskok z nižší žerdě na vyšší bez srážky za skladební chybu	dle ZP strana 13 – VS5 C platí DTP	
6) VS6 C 2004 a starší	dle ZP strana 13 – VS6 C stůl výška 120 cm			dle ZP strana 13 – VS6 C platí DTP
7) VS1 A 2011 a mladší		dle ZP strana 20 - VS1 A	dle ZP strana 21-22 VS1 A	
8) VS2 A 2009 a mladší		dle ZP strana 29 – 30 VS2 A		dle ZP strana 34 – 38 VS2 A
9) VS4 B 2007 a mladší	dle ZP strana 14 – VS4 B stůl výška 115 cm platí DTP			dle ZP strana 14 – VS4 B platí DTP
10) VS5 B 2005 a mladší	dle ZP strana 15 – VS5 B stůl výška 125 cm		dle ZP strana 15 – VS5 B	
11) VS6 B 2004 a starší		dle ZP strana 15 – VS6 B		dle ZP strana 15 – VS6 B