

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

PŘEBORU ČOS

**VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽENSKÝCH
SLOŽEK**

2019



SOKOLOVNA T.J. SOKOL ŽIŽKOV II NA BALKÁNĚ

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

| | | |
|-------------------------|---|---|
| 1. Pořadatel | Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG T.J. Sokol Kampa | |
| 2. Datum | neděle 10. 11. 2019 | |
| 3. Místo | Sokolovna T.J. Sokol Žižkov II Na Balkáně 812 130 00 Praha 3 | |
| 4. Činovníci závodu | Ředitel | Zuzana Mazurovová |
| | Jednatel | Jana Novotná |
| | Hlasatel | Kateřina Machů |
| | Hospodář | Eliška Pospíšilová |
| | Technická četa | oddíl SG T.J. Sokol Kampa |
| | Počtářská komise | Lenka Šotolová |
| | Hlavní rozhodčí | Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775 196 601 |
| 5. Přihlášky | Do neděle 3. 11. 2019 prostřednictvím systému GIS. Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu jednatele: sokol.kampa@centrum.cz , tel. Jana Novotná: 603 313 515. Pro kategorii starších zákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu (110 - 125 cm). | |
| 7. Hudby | Hudby zašlete do 3. 11. 2019 na adresu elis.pospisil@gmail.com ve formátu MP3. S sebou rezervní flash disk. | |
| 6. Losování | Bude provedeno pořadatelem ve středu 6. 11. 2019 a zveřejněno nejpozději 7. 11. 2019 na stránkách ČGF. | |
| 8. Jízdné | Všechny oddíly na vlastní náklady. | |
| 9. Stravné | Všechny oddíly na vlastní náklady. | |
| 10. Ubytování | Objednávky na e-mail: sokol.kampa@centrum.cz (Jana Novotná) Možnosti: Ve vlastním spacím pytli v tělocvičně á 90 Kč/dítě, 110 Kč/dospělý. Na ubytovně á 155 Kč/osoba (max. 20 osob). | |
| 11. Závodní kancelář | Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod. | |
| 12. Nominace rozhodčích | <i>bude doplněna po kvalifikacích</i> | |
| | Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování. | |
| | Každý oddíl je povinen vyslat jednu kvalifikovanou rozhodčí (kromě rozhodčí nominované). V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci . Při neúčasti vlastní rozhodčí hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na kategorii. | |
| | Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné. | |
| | Omluvy nominovaných rozhodčích zasílejte na e-mail hlavní rozhodčí: elis.pospisil@gmail.com a v kopii na e-mail: sokol.kampa@centrum.cz | |

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

| | | |
|----------------------------|--|--|
| 13. Startují | Mladší žákyně | ročník narození 2010 – 2012 (7 – 9 let) družstva 3 + 1 a jednotlivkyně 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka - <i>bude na stránkách ČGF</i>). Oddíly mohou ze svých postupujících jednotlivkyň sestavit družstvo. |
| | Starší žákyně | ročník narození 2007 – 2009 (10 – 12 let) jednotlivkyně 40 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka - <i>bude na stránkách ČGF</i>). |
| | Juniorky | ročník narození 2004 – 2006 |
| | Ženy | ročník narození 2003 a starší |
| | Závod juniorek a žen proběhne v jednom sledu. | |
| 14. Hodnocení | Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 (http://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v17.pdf) včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorii mladších zákyň platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie starších zákyň platí DTP pouze na bradlech . | |
| 15. Disciplíny a obtížnost | Mladší žákyně | viz rozpis |
| | Starší žákyně | viz rozpis |
| | Juniorky, ženy | viz kategorie VS5 B a VS6 B – strana 15 ZP zde neplatí omezení obtížnosti prvků ze ZP , resp. pro kategorii juniorek povolena max. hodnota 0,50 b. (prvky E – dle FIG), pro kategorii žen bez omezení |
| 16. Podmínka účasti | Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Mladší žákyně účast v kvalifikaci. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2019. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 300,- Kč za závodnici. Juniorky a ženy, které nejsou členkami ČOS, předloží registrační průkaz ČGF se všemi náležitostmi. | |
| 17. Časový pořad | 8:00 – 15:15 | postupná prezence všech kategorií |
| | 8:00 – 9:15 | rozcvičení mladších zákyň |
| | 9:00 | porada trenérů a rozhodčích |
| | 9:25 | nástup a zahájení Přeboru ČOS |
| | 9:30 – 11:00 | závod mladších zákyň (I. sled) |
| | 11:05 | porada trenérů a rozhodčích |
| | 11:05 – 12:05 | volné rozcvičení II. sledu, vyhlášení výsledků MŽ |
| | 12:10 – 15:00 | závod starších zákyň (II. sled) |
| | 15:05 | porada trenérů a rozhodčích |
| | 15:05 – 16:15 | volné rozcvičení III. sledu, vyhlášení výsledků SŽ |
| | 16:20 – 18:20 | závod juniorek a žen (III. sled) |
| | 18:30 | vyhlášení výsledků III. sledu |
| | 18:45 | ukončení přeboru ČOS |
| | Změna časového programu je vyhrazena pořadatelem. | |

Eliška Pospíšilová v. r.
členka komise SG OS ČOS

Zuzana Mazurovová v. r.
ředitelka závodu

Mladší žákyně I - volný čtyřboj se skladebními požadavky
na přebor ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR
bez 30 s rozcvičení před závodem

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 se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepření vzklopno 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 se skladebními požadavky
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok FIG
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 následovně:

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

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky

hudba možná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
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 vpřed odrazem snožmo a také spojení min. 2 různých 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 ruku.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

Starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň

PŘESKOK přeskokový stůl, výška 110 - 125 cm (nutné uvést do přihlášky)

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

BRADLA volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG, platí DTP

Skladební požadavky (max 2,00 b.)

1. vzepření vzklopno
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší
4. stoj na rukou

Na bradlech musí závodnice předvést min. 7 prvků.

Méně než 7 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto :

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

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnký), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)
2. obrat ze skupiny 3 pravidel FIG
3. akrobatický prvek FIG *)
4. akrobatický prvek FIG *)

*) Poznámka: prvky pro splnění skladebních požadavků č. 3 a 4 musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

hudba povinná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360° (FIG)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází *)
4. salto vpřed/stranou *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. 2, max 4). Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto vpřed odrazem snožmo.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.

Starší žákyně – bonifikace nad rámec pravidel FIG

(viz strana 15 ZP - kategorie VS5 B, VS6 B)

| | |
|--|--|
| BRADLA | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG |
| 0,20 b. | B (obrat) + B (obrat, nebo let) B (obrat) + C |
| 0,30 b. | C (obrat) + B (let, nebo závěr) C (obrat) + C |
| 0,40 b. | B/C + D (let) |
| vazby dle pravidel FIG | |
| hodnota vazby + 0,50 b. | |
| *) pořadí prvků ve vazbách FIG i nad rámec pravidel musí být zachováno | |

| | |
|--|--|
| KLADINA | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG |
| 0,20 b. | B + B (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr |
| 0,30 b. | A/B + C (s letovou fází) B + B + B akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat |
| 0,30 + 0,10 b. | B + B + C akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat |
| akrobatické vazby dle pravidel FIG | |
| hodnota vazby + 0,50 b. | |
| gym. a mix. vazby (včetně SB) dle pravidel FIG | |
| hodnota vazby + 0,20 b. | |

| | |
|--|---|
| PROSTNÁ | hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG |
| přímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou | |
| 0,20 b. | B + A |
| 0,30 b. | A/B + C |
| nepřímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou | |
| 0,20 b. | A/B + C A + A + B |
| 0,30 b. | A + A + C |
| vazby dle pravidel FIG | |
| hodnota vazby + 0,50 b. | |

**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 vpřed bez přehmatu kotoul vzad kotoul vzad přes rameno náskok do vzporu dřepmo |
| | akro prvky – závěry: rondat odrazem z rukou na konci kladiny přemet vpřed 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 jednož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení 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 zvolna přemet vzad zvolna |
| | gymnastické prvky: nůžky čertík s obr. 180° skok se skrčením přednožmo skok se skrčením s obr. 180° |