

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 GYMNASTICE ŽÁKYŇ

— ČECHY —



T.J. SOKOL PLZEŇ 1

12. 10. 2019

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS Krajská soutěžní komise SG Plzeňského kraje ve spolupráci s oddílem SG T.J. Sokol Domažlice a oddílem SG T.J. Sokol Plzeň 1	
2. Datum	sobota 12. 10. 2019	
3. Místo	T.J. Sokol Plzeň 1 Štruncovy sady 1, 301 00 Plzeň	
4. Činovníci závodu	Ředitel a hlasatel	Petra Špottová
	Jednatel	Lenka Schirová
	Hospodář	Jiřina Koptíková, Martina Velišková
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Domažlice a T.J. Sokol Plzeň 1
	Počtářská komise	Michal Šotola
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775 196 601
	Zdravotní dozor	MUDr. Lucie Hirmerová
5. Přihlášky	Do soboty 5. 10. 2019 přes GIS . Pokud oddíl není registrovaný ČGF, přihlášky pošlete emailem na adresu: sgkrajplzen@centrum.cz (tel. Petra Špottová: 775 938 716).	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 9. 10. 2019 a zveřejněno nejpozději 11. 10. 2019 na stránkách ČGF.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Pro rozhodčí bude zajištěno občerstvení během celého závodu. Kousek od tělocvičny bude otevřen Cafe Burger Bar (cca od 10 hod do odpoledne), v prostorách tělocvičny občerstvení nebude.	
9. Ubytování	V prostorách tělocvičny či přilehlé ubytovny za poplatek, pro zajištění ubytování kontaktujte pořadatele emailem: sgkrajplzen@centrum.cz nejpozději do středy 9. 10. 2019.	
10. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
11. Nominace rozhodčích	Eliška Chmelová (Kampa) Simona Linková (Chrudim) Soňa Staňková (Hradec Králové) Miroslava Stupková (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 2010 – 2012 (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 2010 – 2012 (7 – 9 let) start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1 končí v oblastech
	Starší žákyně	jednotlivkyně ročník narození 2007 – 2009 (10 – 12 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň
	juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze	
13. 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 kategorie mladších zákyň platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie starších zákyň platí DTP pouze na bradlech.	
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 rozpis
15. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2019. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 250,- Kč za závodnici.	
16. Časový pořad	8:30 – 9:45	prezence a volné rozcvičení starších zákyň
	9:00	porada trenérů a rozhodčích
	9:50 – 12:15	závod starších zákyň
	12:20	porada trenérů a rozhodčích
	12:30 – 13:15	organizované rozcvičení mladších zákyň I
	13:15	vyhlášení výsledků starších zákyň
	13:30 – 15:30	závod mladších zákyň I
	15:20	porada trenérů a rozhodčích
	15:30 – 16:15	volné rozcvičení mladších zákyň II
	16:15	vyhlášení výsledků mladších zákyň I
	16:30 – 18:00	závod mladších zákyň II
	18:15	vyhlášení výsledků mladších zákyň II
	Časový pořad může být upraven dle počtu přihlášených závodnic. V tomto případě bude zaslán zúčastněným jednotlivkyním emailem. Prezence závodnic kategorie mladších zákyň „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.	

Eliška Pospíšilová
členka komise SG OS ČOS
hlavní rozhodčí

Petra Špottová
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. vzepržení vzklopom 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemýk 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 ruce.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

**Mladší žákyně II - volný čtyřboj se skladebními požadavky
bez 30 s rozvíření před závodem**

PŘESKOK	Bedna na šíř/kostka/měkký stůl, výška cca 80 cm, žíněny 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. Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA	povinná sestava
	Skladební požadavky (2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">1. výmyk tahem2. zákrah min. vodorovně - ramena, boky, špičky v jedné přímce3. toč vpřed, nebo vzad4. podmet <p>Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).</p>

KLADINA	volná sestava se skladebními požadavky výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněny), čas max. 1:30
	Skladební požadavky (2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">1. gymnastický skok2. akrobatický prvek předvedený na kladině3. libovolný prvek dle pravidel FIG4. 5 prvků <p>Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).</p>

PROSTNÁ	volná sestava se skladebními požadavky bez hudby, pás 12-17 m
	Skladební požadavky (2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků2. akrobatický prvek vpřed/stranou *)3. libovolný prvek dle pravidel FIG4. 5 prvků <p>Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ($D_{\max}=2,00$ b.).</p> <p>*) Poznámka: skladební požadavek č. 2 musí být předveden v akrobatické řadě. Nad rámec pravidel FIG se za akro řadu považuje spojení min. 2 různých akrobatických prvků - z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou.</p>

Starší zákyňe - 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. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA	volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG																
Skladební požadavky (max 2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">vzepření vzklopnotoč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyššístoj na rukou <p>Na bradlech musí závodnice předvést min. 7 prvků. Méně než 7 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto :</p> <table><tr><td>při předvedení 7+ prvků</td><td>bez neutrální srážky</td></tr><tr><td>při předvedení 6 prvků</td><td>srážka 2,00 body</td></tr><tr><td>při předvedení 5 prvků</td><td>srážka 4,00 body</td></tr><tr><td>při předvedení 4 prvků</td><td>srážka 5,00 bodů</td></tr><tr><td>při předvedení 3 prvků</td><td>srážka 6,00 bodů</td></tr><tr><td>při předvedení 2 prvků</td><td>srážka 7,00 bodů</td></tr><tr><td>při předvedení 1 prvku</td><td>srážka 8,00 bodů</td></tr><tr><td>nepředvede-li žádný prvek</td><td>srážka 10,00 bodů</td></tr></table>		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
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 žíněnky), čas max. 1:30
Skladební požadavky (2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)obrat ze skupiny 3 pravidel FIGakrobatický prvek *)akrobatický prvek *) <p>*) 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.</p> <p>Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.</p>	

PROSTNÁ	volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG hudba povinná, čas max. 1:30
Skladební požadavky (2,00 b.) <ol style="list-style-type: none">pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)obrat jednož min. 360° (FIG)akrobatický prvek vzad s letovou fází *)salto vpřed/stranou *) <p>*) 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 odrazem snožmo.</p> <p>Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz bradla.</p>	

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.

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 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 („kufr“) obrat jednož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením 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°