



Tělocvičná jednota Sokol Plzeň I

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 21.11.2015
- Místo :** Sokolovna T. J. Sokol Plzeň I, Štruncovy sady 1, 301 12 Plzeň
- Rozhodčí:** Každý oddíl je povinen na vlastní náklady zajistit rozhodčí. Nesplní-li tuto podmínku, zaplatí pořadateli před zahájením závodu pokutu ve výši 500,- Kč.
- Přihlášky:** Do 30.10.2015 přihláška na připojeném tiskopisu, v níž bude uveden název klubu, kategorie, jméno závodnice, datum narození, jméno trenéra a jména rozhodčích (možno připsat, jaké preferují náradí).

e-mailem na gymnastika@volny.cz

Každý oddíl **max 4 závodnice** v každé kategorii (neplatí pro pořadající oddíl, zahraniční oddíly a závod chlapců). Pořadatel může v závislosti na celkovém počtu přihlášených závodnic povolit start dalším závodnicím z oddílu. Žádost je možné zaslat společně s přihláškou.

5. **Podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři, zdravotní způsobilost, zaplacené startovné ve výši 100,-Kč za závodnici/níka
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:**
- závod dívek**
- 9.00 – 10.00 prezenze a rozcvičení kategorií 1. – 4.
9.45 – 10.00 porada trenérů a rozhodčích
10.00 zahájení závodu
10.00 – 12.00 závod kategorií 1. – 4. již bez rozcvičení
12.15 – 12.45 vyhlášení výsledků
11.30 – 13.00 prezenze a rozcvičení kategorií 5. – 9.
12.45 – 13.00 porada trenérů a rozhodčích
13.00 zahájení závodu
13.00 – 15.00 závod kategorií 5. – 9.
15.15 – 15.30 vyhlášení výsledků
- závod chlapců**
- 15.00 – 16.00 prezenze a rozcvičení kategorií 1. – 5.
15.45 – 16.00 porada trenérů a rozhodčích
16.00 zahájení závodu
16.00 – 18.00 závod kategorií 1. – 5.
18.15 – 18.30 vyhlášení výsledků

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

8. **Předpis:** Závodí se podle pravidel FIG a tohoto rozpisu, u kategorií dívky 1. – 6. nebudou uplatňovány neutrální srážky – počet prvků
9. **Kategorie:** **Dívky**
1. kategorie – nábor - dívky narozené 2010 a mladší
2. kategorie – nábor - dívky narozené 2009
3. kategorie – nábor - dívky narozené 2008
4. kategorie – nábor - dívky narozené 2007

(V kategoriích 1. – 4. – nábor nesmí startovat závodnice, které mají splněný jakýkoli VS . K tomuto pravidlu prosím přistupujte s rozumem a nehlase do kategorií nábor 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 2008 a ml.
6. kategorie – dívky narozené 2006 – 2007
7. kategorie – dívky narozené 2003 – 2005
8. kategorie – dívky narozené 2000 – 2002
9. kategorie – dívky narozené 1999 a starší

Chlapci

- 1. kategorie – chlapci narození 2007 - 2009
- 2. kategorie – chlapci narození 2004 - 2006
- 3. kategorie – chlapci narození 2001 - 2003
- 4. kategorie – chlapci narození 1998 – 2000
- 5. kategorie – chlapci narození 1997 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. - nábor – dívky nar. 2010 a mladší

Kategorie 2. – nábor – dívky nar. 2009

| | |
|--|-------------|
| <u>Přeskok - Bedna (80 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 0,5 |
| Roznožka..... | D = 0,8 |
| Skrčka | D = 1,0 |
| Přemet do lehu (žíněny 80cm) | D = 1,5 |
| | |
| <u>Kladina 80 cm, žíněny 20 cm:</u> | E = 10 |
| 1/ 1 řada | 0,5 |
| 2/ gymnastický skok libovolný..... | 0,5 |
| 3/ dřep | 0,5 |
| 4/ seskok libovolný | 0,5 |
| rondat. | 0,8 |
| | D max = 2,3 |
| | |
| <u>Prostná 2 x 12 m:</u> | E = 10 |
| 1/ 1 řada | 0,5 |
| 2/ skok (čertík, nůžky nebo kufr)..... | 0,5 |
| 3/ svíčka (lze i s oporou boků)..... | 0,5 |
| 4/ akro prvek libovolný..... | 0,5 |
| přemet stranou | 0,8 |
| | D max = 2,3 |

Kategorie 3. – nábor – dívky nar. 2008

Kategorie 4. – nábor – dívky nar. 2007

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

Kladina 80 cm, žíněny 20 cm:

| | |
|---|-------------|
| 1/ 2 řady | 0,5 |
| 2/ gym. skok libovolný..... | 0,5 |
| 3/ dřep | 0,5 |
| 4/ váha předklonmo/únožmo (lze s držení)..... | 0,5 |
| 5/ seskok kufr/štika..... | 0,5 |
| rondat.. | 0,8 |
| | D max = 2,8 |

Prostná 2 x 12 m:

| | |
|---|-------------|
| | E = 10 |
| 1/ gym. skok libovolný | 0,5 |
| 2/ váha předklonmo/únožmo (lze s držení)..... | 0,5 |
| 3/ pirueta 360° | 0,5 |
| 4/ kotoul vzad | 0,5 |
| 5/ akro prvek jiný než ad. 4/..... | 0,5 |
| přemet stranou | 0,8 |
| | D max = 2,8 |

Kategorie 5. – dívky nar. 2008 a mladší

Kategorie 6. – dívky nar. 2007 - 2006

| | |
|--|---------|
| <u>Přeskok - Bedna (min 80 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 0,5 |
| Roznožka..... | D = 0,8 |
| Skrčka | D = 1,0 |
| Přemet do lehu (žíněny min 80cm) | D = 1,5 |
| Přemet | D = 2,4 |

| | |
|---------------------|-------------|
| <u>Bradla:</u> | E = 10 |
| výmyk | 0,5 |
| toč libovolný | 0,5 |
| podmet | 0,5 |
| | D max = 1,5 |

| | |
|---|-------------|
| <u>Kladina 80 cm, žíněny 20 cm:</u> | E = 10 |
| 1/ výskok do dřepu nebo min prvkem A..... | 0,5 |
| 2/ gym. skok libovolný..... | 0,5 |
| 3/ kotoul vpřed..... | 0,5 |
| 4/ stoj na rukou libovolný (nemusí být s výdrží)..... | 0,5 |
| 5/ seskok rondat..... | 0,5 |
| | D max = 2,5 |

| | |
|---|-------------|
| <u>Prostná 2 x 12 m:</u> | E = 10 |
| 1/ váha únožmo (lze s držením)..... | 0,5 |
| 2/ přímá vazba nůžky + čertík..... | 0,5 |
| 3/ vazba stoj na rukou + kotoul..... | 0,5 |
| 4/ vazba přemet stranou + přemet stranou..... | 0,5 |
| 5/ kotoul vzad..... | 0,5 |
| | D max = 2,5 |

Kategorie 7. – dívky nar. 2003 - 2005

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

Dle pravidel FIG nebo

Roznožka..... D = 0,8

Skrčka D = 1,0

Bradla: E = 10

1/ výmyk 0,5

vzepření vzklopno 0,8

2/ toč libovolný..... 0,5

3/ změna žerdí..... 0,5

4/ seskok prvkem A 0,5

saltem 0,8

Dle pravidel FIG + 5 – 7 prvků = neutrální srážka 0

3 – 4 prvky = neutrální srážka 2,0

1 – 2 prvky = neutrální srážka 4,0

Prvek A = také výmyk na nižší i vyšší žerď, výskok do dřepu, podmet

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

1/ akro prvek 0,5

2/ vazba 2 skoků, jeden v rozsahu (= 180)..... 0,5

3/ akro prvek (jiný než ad. 1)..... 0,5

4/ pirueta min 180 0,5

5/ seskok rondatem 0,5

nebo seskok saltem 0,8

Dle pravidel FIG +

Prvek A = také kotoul vzad (i přes rameno), stoj na rukou, čertík, nůžky, kufr, pirueta o 180, seskok rondatem

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

- | | | |
|----|--|-----|
| 1/ | vazba rondat + flik..... | 0,5 |
| 2/ | vazba 2 skoků, 1 v rozsahu (= 180) | 0,5 |
| 3/ | pirueta 360 | 0,5 |
| 4/ | salto vpřed nebo stranou | 0,5 |

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

Prvek A = také kotoul vpřed i vzad, stoj kotoul, přemet stranou, vpřed i vzad, nůžky, čertík, čertík s obr. 180, kufr s obr. 180

Kategorie 8. – dívky nar. 2000 – 2002

Kategorie 9. – dívky nar. 1999 a starší

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

Dle pravidel FIG

Bradla: E = 10

- | | | |
|----|-------------------------------|-----|
| 1/ | toč libovolný..... | 0,5 |
| 2/ | změna žerdí..... | 0,5 |
| 3/ | prvek s obratem min 180 | 0,5 |
| 4/ | seskok prvkem A | 0,5 |
| | seskok prvkem B | 0,8 |

Dle pravidel FIG

Kladina 125 cm, žíněnky 20 cm: E = 10

- | | | |
|----|--|-----|
| 1/ | přímá vazba 2 skoků, 1 musí být v rozsahu 180..... | 0,5 |
| 2/ | akro prvek vzad..... | 0,5 |
| 3/ | akro prvek vpřed nebo stranou..... | 0,5 |
| 4/ | pirueta 360 | 0,5 |
| 5/ | seskok B nebo vyšší..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG

| | |
|---|--------|
| <u>Prostná 12 x 12 m (s hudbou max 1:30):</u> | E = 10 |
| 1/ akro řada s 2 různými salty..... | 0,5 |
| 2/ vazba 2 skoků, 1 musí být v rozsahu 180..... | 0,5 |
| 3/ salto s obratem min 180..... | 0,5 |
| 4/ salto vpřed nebo stranou a salto vzad..... | 0,5 |
| 5/ závěr B nebo vyšší..... | 0,5 |

Dle pravidel FIG

Kategorie 1. – chlapci nar. 2007 – 2009

| | |
|---------------------------------|---------|
| <u>Přeskok - Bedna (100 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 4,0 |
| Skrčka | D = 4,0 |
| Kotoul letmo | D = 4,0 |

| | |
|--|-------------|
| <u>Prostná 2 x 12 m:</u> | E = 10 |
| Minimálně 1 řada, 4 prvky (povinný prvek = prvek pohyblivosti) | |
| prvek = 1,0 | D max = 4,0 |

| | |
|--|-------------|
| <u>Kruhy:</u> | E = 10 |
| 4 prvky (povinný prvek = prvek s výdrží 2 s) | |
| prvek = 1,0 | D max = 4,0 |

Kategorie 2. – chlapci nar. 2004 - 2006

| | |
|---------------------------------|---------|
| <u>Přeskok - Bedna (110 cm)</u> | E = 10 |
| Výskok do dřepu a seskok | D = 1,0 |
| Skrčka | D = 1,0 |
| Kotoul letmo | D = 1,0 |
| Přemet | D = 2,0 |

Prostná 2 x 12 m: E = 10

Minimálně 2 řady, 7 prvků

Prvek A + 0,5, B + 0,6, C + 0,7

Kruhy: E = 10

5 prvků

Prvek A + 0,5, B + 0,6, C + 0,7

Kategorie 3. – chlapci nar. 2001 – 2003

Kategorie 4. – chlapci nar. 1998 - 2000

Kategorie 5. – chlapci nar. 1997 a starší

Přeskok - Stůl (120 - 135 cm): E = 10

Dle FIG

Prostná: E = 10

7 prvků, povinně 1 prvek z každé skupiny dle FIG (1. – 4.)

Prvek A + 0,1, B + 0,2, C + 0,3

Chybějící skupina - 0,5

Kruhy: E = 10

5 prvků

Prvek A + 0,1, B + 0,2, C + 0,3

Splněná skupina (1. – 5.) á + 0,5

Kůň: E = 10

5 prvků

Prvek A + 0,1, B + 0,2, C + 0,3

Splněná skupina (1. – 5.) á + 0,5

Ředitel závodu: dívky – Mgr. Ing. Martina Soudková, chlapci – Ing. Luboš Jan