

S O K O L H O R N Í P O Č E R N I C E - O D D Í L S P O R T O V N Í G Y M N A S T I K Y

pořádá dne 22.6.2014

36. ročník závodu

o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic
- závod družstev
(juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně) a závod jednotlivkyň

odpoledne

30. ročník „ VETERANIÁDY „
závodu nad 20 let (na ženském nářadí)

Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

spojení : ze stanice METRA B Černý most
autobus MHD , linka č. 223, 221, 273

Přihlášky : do 17.6.2014
na adresu : Věra Rosendorfová
 Votuzská 277
 193 00 PRAHA 9 - Horní Počernice
nebo E-mail lenka.sotolova@volny.cz, tel. 722 763 543

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně ve vlastních spacích pytlích -
poplatek 30,- Kč

Startovné na závod o PUTOVNÍ VÁZU: 100,- Kč za jednu závodnici

Závod o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka a jednatelka závodu Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa Stanislav MUHR
hudba Luboš ROSENDORF
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 22.6.2014 od 8.15 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška – do 17.6.2014,
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí – neúčast rozhodčí – pokuta 200 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2013 v platném znění, a tohoto rozpisu.
mladší žákyně , starší žákyně , juniorky a ženy - požadavky viz příloha
5. Startují : mladší žákyně - roč. nar. 2005 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2002 – 2005 (2005 možnost výběru)
juniorky a ženy(jedna kat.) - roč. nar. 2001 a starší
6. Losování: dne 18.6.2014 v 19:00 hod v tělocvičně Ratibořická
7. **Časový pořad : NEDĚLE - 22.6.2014**
prezentace 8.15 - 9.00
rozcvičení 8.30 - 9.50
porada 9.30
zahájení závodu **10.00**
8. Úbor : žákyně – trikot dle pravidel,
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky

Příloha – juniorky a ženy - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 125 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. vzepření vzklopmo
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď
4. stoj na rukou
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

čas: max. 1:30 min. (90vt)

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 3 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,00 b.
 - závěr saltem 0,30 b.
 - závěr obtížnosti min. B 0,50 b.

*) Poznámka: Prvky musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky

plocha: 12 x 12 m, čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází
4. salto vpřed/stranou
5. závěr sestavy
 - řada bez salta obdrží 0,00 b.
 - akrobatická řada se saltem 0,30 b.
 - akrobatická řada nebo akrobatický prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem z nichž min. 1 musí být s letovou fází.

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Příloha – starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

žákyně: přeskokový stůl 115 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. výmyk tahem obdrží 0,20 b.
vzepření vzklopmo obdrží 0,50 b.
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerd'
4. zákmih nad 45%
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
 - závěr saltem nebo obtížnosti min. B 0,50 b.

neutrální srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
 - závěr saltem nebo prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz FIG)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
 - akrobatická řada bez salta obdrží 0,30 b.
 - akrobatická řada se saltem nebo akro prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází.

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

bedna našíř 80 cm + žíněny v úrovni bedny - povolen 1 můstek

možnosti:

1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech – 3 body

2/ z rozběhu náskok do dřepu a plynulý výskok na žíněny - 1 bod

Povoleny 2 skoky.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 3 prvky (nemusí být prvky obtížnosti, lze např. sestava ZS)
2. prvek A
3. prvek A
4. prvek A

srážka na bradlech: 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. 2 různé gymnastické prvky
2. obrat 180° jednož
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy A

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba dobrovolná bez srážek za umělecký projev

Skladební požadavky: á 0,5 bodu

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek projití stojem
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné)

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha rozpisu. Počet prvků na kl a ak dle pravidel FIG

Závod „VETERANIÁDA“

Motto: **Gymnastika patří k našemu životnímu stylu,
k dobré pohodě, k posílení a udržení tělesné
a psychické svěžesti a mládí**

Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2013 v platném znění a tohoto rozpisu.

Kategorie B - všechny disciplíny pouze známka E z 10 bodů
bonifikace : za každý rok nad 26 let získá závodnice – závodník
bonifikaci 0,1 bodu

přeskok - kůň (stůl) 120 cm, volný skok
bradla - 3 prvky, volná sestava
kladina – 120 cm, min. 6 prvků, volná sestava
prosná - prostor 12x12, volná sestava s hudbou, min 7 prvků

Kategorie A - požadavky viz příloha
úpravy pro tento závod + prosná s hudbou

Pro obě kategorie:

Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel viz příloha

Startují : účastnice a účastníci od dvaceti let na ženském nářadí

Časový pořad : NEDĚLE - 22.6.2014

prezentace do 14.00 hod
rozcvičení cca od 15.00 hod (po skončení předchozího závodu)
zahájení závodu cca 15.30

Úbor : dle vlastního výběru (trikot, legíny atd.)

X X X Závod je dvojboj dle vlastního výběru.

Pokud závodnice/závodník absolvuje čtyřboj, počítají se do výsledku 2 nejvyšší známky.

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

Příloha - Veteraniáda kat. A 2014 - volný čtyřboj se skladebními požadavky

PŘESKOK

přeskokový stůl 120 cm

1/ volný přeskok

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

- | | | | |
|----|------------------------------|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem | obdrží | 0,20 b. |
| | vzepření vzklopmo | obdrží | 0,50 b. |
| 2. | točový prvek vpřed nebo vzad | | |

3. přechod z nižší na vyšší žerď
4. zákmih nad 45%
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
 - závěr saltem nebo obtížnosti min. B 0,50 b.

srážka na bradlech: 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky
 3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

KLADINA

volná sestava se skladebními požadavky

Skladební požadavky:

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrát (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek
5. závěr sestavy
 - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
 - závěr saltem nebo prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná

Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrát jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad
5. závěr sestavy
 - akrobatická řada bez salta obdrží 0,30 b.
 - akrobatická řada se saltem nebo akro prvek obtížnosti min. B 0,50 b.

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází.

Platí doplňková tabulka prvků viz příloha

DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ 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.,

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 („kufr“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°,

pro mladší žákyň a veteraniádu navíc: váha předklonmo i únožmo s výdrží 2 vt.,
náskok do vzporu dřepmo, přímý skok

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°

pro mladší žákyň a veteraniádu navíc: váha předklonmo i únožmo s výdrží 2 vt.