

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 21.6.2015

37. ročník závodu

**o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic
- závod družstev**

(juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně) a závod jednotlivkyň

odpoledne

**31. 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 16.6.2015, prostřednictvím systému GIS
dotazy E-mail sotola@gymfed.cz nebo 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 21.6.2015 od 8.15 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS – do 16.6.2015,
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. 2006 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2003 – 2006 (2006 možnost výběru)
juniorky a ženy(jedna kat.) - roč. nar. 2002 a starší
6. Losování: dne 17.6.2015 v 19:00 hod v tělocvičně Ratibořická
7. **Časový pořad : NEDĚLE - 21.6.2015**
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 ruce
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 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. |

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 na šíř 80 cm + žíněnky 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 žíněnky - 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 výška 100 cm

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 náradí

Časový pořad : NEDĚLE - 21.6.2015

prezentace do 14.00 hod

rozsvícení 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 dvojbój 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 2015 - 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. | 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. | 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° | | |
| 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 („kufř“),
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180°

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