

TJ SOKOL KAMPA A SOKOLSKÁ ŽUPA PODBĚLOHORSKÁ

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 606 313 515

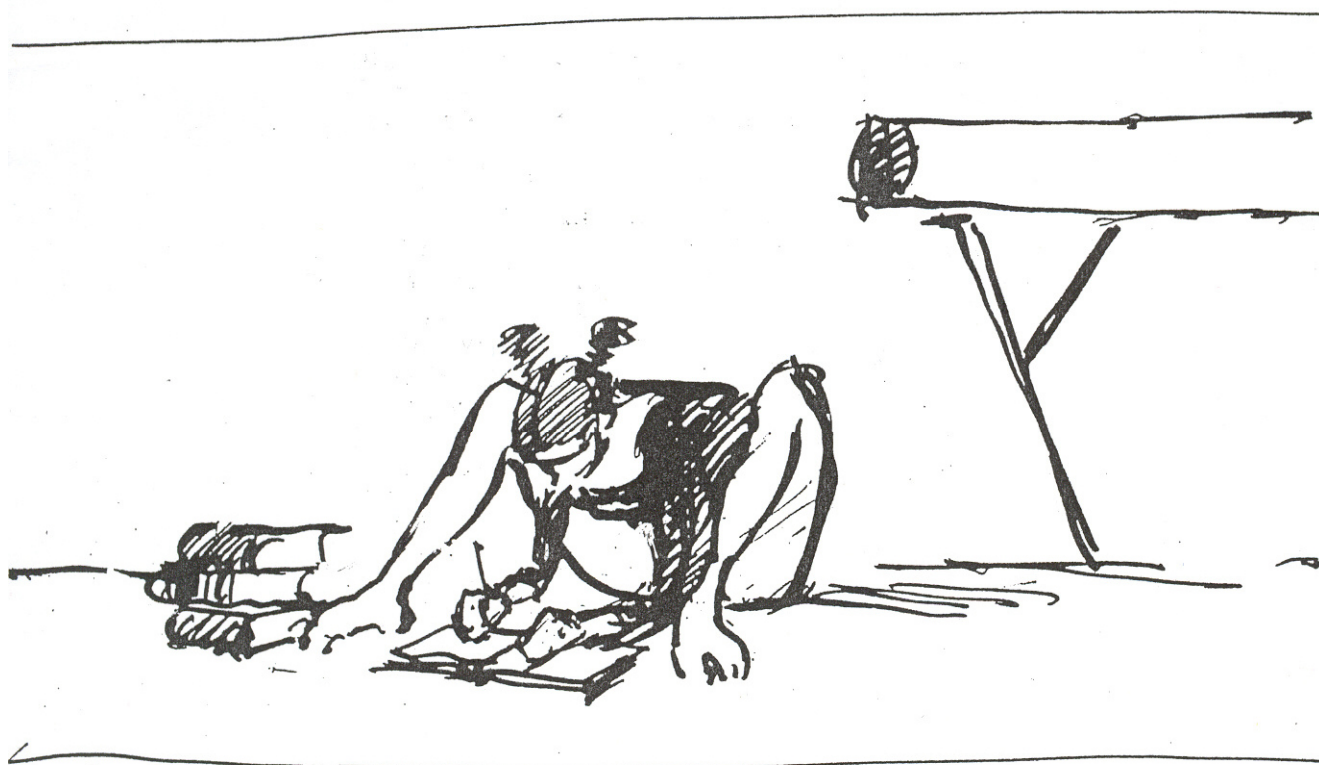
E-mail: sokol.kampa@centrum.cz

30. ROČNÍK

MEMORIÁLU

VĚRY MEDOVÉ

10. 11. 2018



VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	oddíl SG TJ Sokol Kampa a Sokolská župa Podbělohorská	
2. Datum	sobota 10. 11. 2018	
3. Místo	Sokolovna TJ Sokol Žižkov II Na Balkáně 812 130 00 Praha 3	
4. Činovníci závodu	Ředitel	Zuzana Mazurovová
	Jednatel	Jana Novotná
	Hlasatel	Kateřina Machů
	Technická četa	oddíl SG TJ Sokol Kampa
	Počtářská komise	Michal Šotola
	Hlavní rozhodčí	Ludmila Pazderová
5. Přihlášky	Do neděle 4. 11. 2018 prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF (oddíly které nejsou registrované na email sokol.kampa@centrum.cz).	
6. Losování	Ve středu 7. 11. 2018 v sokolovně TJ Sokol Žižkov II.	
7. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:30 hod.	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

8. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG a tohoto rozpisu. Pro všechny kategorie platí Doplňková tabulka prvků.	
9. Startují	I. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2012 – 2013
	II. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2010 – 2011
	III. KATEGORIE	žákyně, rok narození 2008 – 2009
	DRUŽSTVA	Pouze jedno z TJ, započítává se z každé kategorie nejlepší závodnice.
10. Vložený závod	Cena Alenky Zámstné na kladině – 8. ročník. Nejlepší výkon na kladině závodnice III. kategorie bude odměněn zvláštní cenou na památku trenérky, učitelky a československé reprezentantky A. Zámstné, zesnulé červnu 2011.	
11. Omezení	Max 12 závodnic z jedné TJ, mimo pořádajícího oddílu.	
12. Podmínka účasti	Lékařská prohlídka v průkazu s fotografií, průkaz pojištěnce. STARTOVNÉ 150,- Kč.	
13. Nominace rozhodčích	Na každé náradí bude nominována jedna rozhodčí. Každý oddíl je povinen vyslat na každých 6 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí pro celý závod (jméno a kategorii, prosím, uvést do přihlášky). V případě neúčasti rozhodčí z TJ hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii.	
14. Časový pořad	8:30	prezence I. a II. kategorie
	8:45 – 9:45	rozcvičení
	9:15	porada trenérů a rozhodčích
	10:00 – 11:30	závod I. a II. kategorie
	11:15 – 11:30	prezence III. kategorie
	11:55	porada trenérů a rozhodčích
	12:00 – 13:00	rozcvičení
	13:15 – 15:15	závod III. kategorie
	po skončení	nominační závod pro Závod OH nadějí
	Závod I. a II. kategorie bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na náradí!	
	Změna časového programu je vyhrazena pořadatelem.	

I. KATEGORIE – žákyně narozené 2012 – 2013
D_{max}=4,00 b. (pouze skladební požadavky – viz níže)

PŘESKOK bedna našíř 80 cm, můstek (možno použít menší pěnový můstek), žíněnka

Povinný skok: Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynule přímý skok a doskok na žíněnku.
D=4,00 b. Povoleny 2 přeskoky.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

HRAZDA doskočná

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|---|---------|
| 1. ze svisu přešvih skrčmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž) | 1,00 b. |
| 2. přešvih schylmo do svisu vznesmo vpředu (výdrž) | 1,00 b. |
| 3. svis, přednožit – úhel 90° (výdrž) | 1,00 b. |
| 4. zákmihem seskok | 1,00 b. |

LAVIČKA široká

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|---|---------|
| 1. 2 řady | 1,00 b. |
| 2. gymnastický skok | 1,00 b. |
| 3. kotoul (náskok, nebo v sestavě) | 1,00 b. |
| 4. seskok: odrazem snožmo přímý skok do stoje na žíněnku, vzpažit | 1,00 b. |

PROSTNÁ pás 12 m

Skladební požadavky (4,00 b.)

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1. arabeska | 1,00 b. |
| 2. gymnastický skok | 1,00 b. |
| 3. kotoul vpřed do placky | 1,00 b. |
| 4. přemet stranou | 1,00 b. |

II. KATEGORIE – žákyně narozené 2010 – 2011D_{max}=5,00 b. (pouze skladební požadavky – viz níže)**PŘESKOK** bedna měkká (GYMNOVA) 90 cm, žíně v úrovni bedny**Povinný skok:**

- | | |
|---|---------|
| 1. z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech | 5,00 b. |
| 2. výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíně | 4,00 b. |

Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

BRADLOVÁ ŽERĎ dosažná**Skladební požadavky (5,00 b.)**

- | | |
|---|---------|
| 1. výmyk tahem, nebo vzepření vzklopno | 1,50 b. |
| 2. zákmih min. do vodorovna (ramena-boky-špičky v rovině) | 1,00 b. |
| 3. toč vzad | 1,50 b. |
| 4. zákmihem seskok, nebo podmet | 1,00 b. |

KLADINA (100 cm)**Skladební požadavky (5,00 b.)**

- | | |
|---|---------|
| 1. náskok do vzporu dřepmo | 1,00 b. |
| 2. gymnastický skok | 1,00 b. |
| 3. akrobatický prvek | 1,00 b. |
| 4. váha (i únožmo s držením) | 1,00 b. |
| 5. seskok – „štika“ (skok s přednožením roznožmo) | 1,00 b. |

PROSTNÁ pás 12 m**Skladební požadavky (5,00 b.)**

- | | |
|--|---------|
| 1. váha (lze i únožmo s držením) | 1,00 b. |
| 2. pasáž nejméně dvou gymnastických skoků | 1,00 b. |
| 3. stoj na rukou | 1,00 b. |
| 4. VAZBA kotoul a gymnastický skok | 1,00 b. |
| 5. VAZBA nejméně dvou akrobatických prvků
(oba musí projít stojem na rukou, mohou být stejné) | 1,00 b. |

III. KATEGORIE – žákyně narozené 2008 – 2009
D_{max}=dle pravidel FIG s úpravou skladebních požadavků (viz níže)

PŘESKOK přeskokový stůl výška 115 cm

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

BRADLA volná sestava s povinnými požadavky

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 min. vodorovně (celé tělo v horizontále, 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 s povinnými požadavky, výška 125 cm, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. gymnastický skok
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 dle pravidel FIG:

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

PROSTNÁ volná sestava s povinnými požadavky, bez hudby, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem jedné nohy
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází *)
4. akrobatický prvek vzad s letovou fází*)

*) Poznámka: skladební požadavky č. 3 a 4 musí být předvedeny v akrobatické řadě. Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto odrazem snožmo a také spojení min. 2 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 dle pravidel FIG (viz. kladina).

**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 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 přednožmo s obr. 180°