

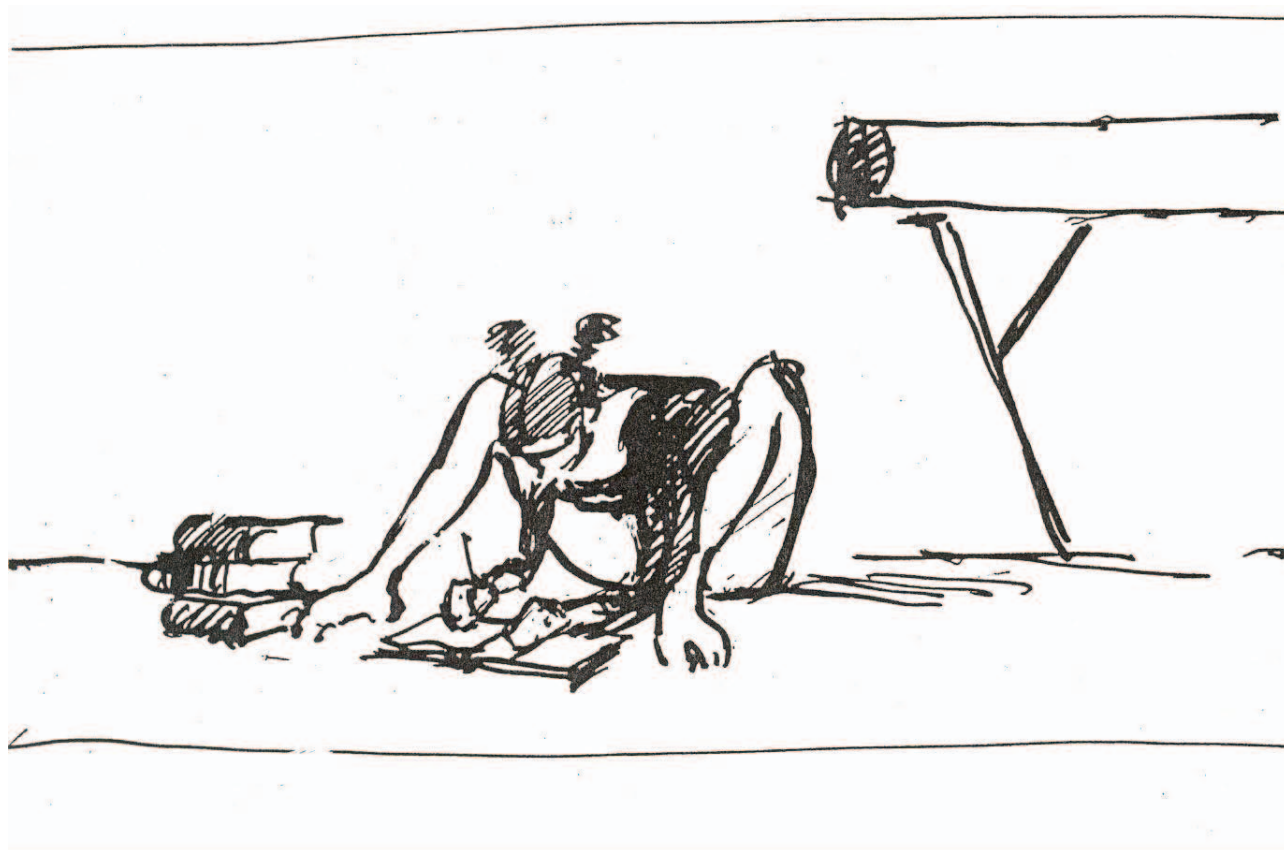


TJ Sokol Kampa a Sokolská župa  
Podbělohorská Újezd 450  
118 01 Praha 1

**27. ročník**

# **MEMORIÁLU VĚRY MEDOVÉ**

**28. 11. 2015**



## A/ Všeobecná ustanovení

1. **Pořadatel:** oddíl SG TJ Sokol Kampa a Sokolská župa Podbělohorská
2. **Datum:** sobota 28. 11. 2015
3. **Místo:** Tělocvična TJ Sokol Žižkov II., Na Balkáně 812, Praha 3
4. **Činovníci závodu:**

ředitel:	Zuzana Mazurovová
hlasatel:	Miluše Nekvasilová
jednatel:	Jana Novotná
technická četa:	odd. SG TJ Sokol Kampa
počtářská komise:	Michal Šotola
hlavní rozhodčí:	Ludmila Pazderová
5. **Přihlášky:** do 22. 11. 2014 prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF nebo e-mail: [sokol.kampa@centrum.cz](mailto:sokol.kampa@centrum.cz)
6. **Losování:** 26. 11. 2015 v sokolovně TJ Žižkov II.

## B/ Technická ustanovení

7. **Hodnocení:** Dle pravidel FIG a tohoto rozpisu.
8. **Startují:** Žákyně r. nar. 2010-2009 – I. KATEGORIE  
Žákyně r. nar. 2008-2007 – II. KATEGORIE  
Žákyně r. nar. 2006-2005 – III. KATEGORIE

**Vložený závod: Cena Alenky Zámostné na kladině 5. ročník. Nejlepší výkon na kladině závodnice III. kategorie bude odměněn zvláštní cenou na památku trenérky, učitelky a čs. reprezentantky A. Zámostné, zesnulé červnu 2011.**

DRUŽSTVA – pouze jedno z TJ, započítává se z každé kategorie nejlepší závodnice.

9. **Omezení:** Max 12 závodnic z jedné TJ, mimo pořadajícího oddílu.
10. **Podmínka účasti:**

lékařská prohlídka v průkazu s fotografií, průkaz pojištěnce, STARTOVNÉ Kč 100,--.

11. **Nominace rozhodčích:**

Na každé náradí bude nominována jedna rozhodčí.

Každý oddíl je povinen vyslat na každých 6 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí na všechny kategorie (uvést do přihlášky).

V případě neúčasti rozhodčí z TJ hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii.

12. **Časový pořad:**

prezentace I. a II. KAT.	8,45
porada trenérů a rozhodčích	9,30
rozcvičení	9,00 – 10,00
závod I. a II. KAT.	10,15 – 12,15
prezentace III. KAT.	12,00 – 12,30
porada trenérů a rozhodčích	12,40
rozcvičení	12,45 – 13,45
závod III. KAT.	14,00 – 16,00

**!!! Závod I. a II. kategorie bude probíhat bez 30 sec rozcvičení před závodem na náradí !!!**

### 13. Disciplíny a obtížnost:

#### I. KATEGORIE – žákyně nar. 2010 – 2009

Známka D – maximálně 4 body – pouze požadavky viz níže

##### **PŘESKOK**

bedna našíř 80 cm, můstek (pro r. 2010 možno použít menší pěnový můstek), žíněnka. Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

##### **1. výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žínětku**

Hodnota D = 4,0 bodů

##### **HRAZDA doskočná**

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

##### **LAVIČKA široká**

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | 2 řady   | 1 bod |
| 2. | gymnastický skok   | 1 bod |
| 3. | kotoul (náskok nebo v sestavě)                                   | 1 bod |
| 4. | seskok – odrazem snožmo přímý skok, vzpažit, do stoje na žínětku | 1 bod |

##### **PROSTNÁ (pás 12 m)**

- |    |  |       |
|----|--|-------|
| 1. | arabeska                                     | 1 bod |
| 2. | gymnastický skok                             | 1 bod |
| 3. | kotoul vpřed do placky                       | 1 bod |
| 4. | přemet stranou s ½ obratem (jako na kladině) | 1 bod |

#### II. KATEGORIE – žákyně nar. 2008-2007

Známka D – maximálně 5 bodů – pouze požadavky viz níže

##### **PŘESKOK**

bedna měkká GYMNOVA 90 cm + žíněnky v úrovni bedny. Povoleny 2 skoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

##### **1. z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech**

Hodnota D = 5,0 bodů

##### **2. výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žínětku**

Hodnota D = 4,5 bodů

##### **BRADLOVÁ ŽERĎ dosažná**

- |    |  |          |
|----|--|----------|
| 1. | výmyk tahem nebo vzeprání vzklopmo                     | 1,5 bodu |
| 2. | zákmih min. do vodorovna (ramena-boky-špičky v rovině) | 1 bod    |
| 3. | toč vzad   | 1,5 bodu |
| 4. | zákmihem seskok nebo podmet                            | 1 bod    |

##### **KLADINA (100 cm)**

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

##### **PROSTNÁ (pás 12 m)**

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

### III. KATEGORIE – Žákyně nar. 2006-2005

Známka D– dle pravidel FIG s úpravou SP viz níže

#### PŘESKOK

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. vzepření vzklopmo 0,50 b. nebo výmyk tahem 0,20 b.
2. točový prvek vpřed nebo vzad
3. přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem)
4. zákmih min. do vodorovna ramena – boky – špičky
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem z dopl. tabulek (ne saltový) obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo obtížnosti dle FIG 0,50 b.

#### KLADINA (125cm)

##### volná sestava se skladebními požadavky

###### Skladební požadavky:

1. gymnastický skok
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)
5. závěr sestavy
  - závěr prvkem A (ne saltový) obdrží 0,30 b.
  - závěr saltem nebo prvkem obtížnost min. B 0,50 b.

\*) Poznámka: povinný prvek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé.

#### PROSTNÁ - bez hudby volná sestava se skladebními požadavky

###### Skladební požadavky:

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy
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.
  - saltem (musí být jako poslední akro prvek) 0,50 b.

Poznámka: **Za provedení a umělecký projev může závodnice získat maximální známku E:**

- 10 bodů, pokud předvede 3 a více prvků na bradlech, 5 a více prvků na kladině a prostných
- 7 bodů, pokud předvede 2 prvky na bradlech, 4 prvky na kladině a prostných
- 5 bodů, pokud předvede 1 prvek na bradlech, 3 prvky na kladině a prostných
- 2 body, pokud předvede 1 – 2 prvky na kladině a prostných
- 0 bodů, nepředvede-li žádný prvek

**Pro všechny kategorie platí doplňková tabulka prvků ze závodního programu + Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel a ZP:**

kladina: prvky A – náskok do vzporu dřepmo, váha předklonmo rozsah 135° nebo únožmo s držením či bez držení nohy - s výdrží 2 vt.

Akrobatická řada bez salta – přímé spojení min. 2 různých prvků z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou. Pro uznání závěru nutno předvést 2 různé akrobatické řady.