

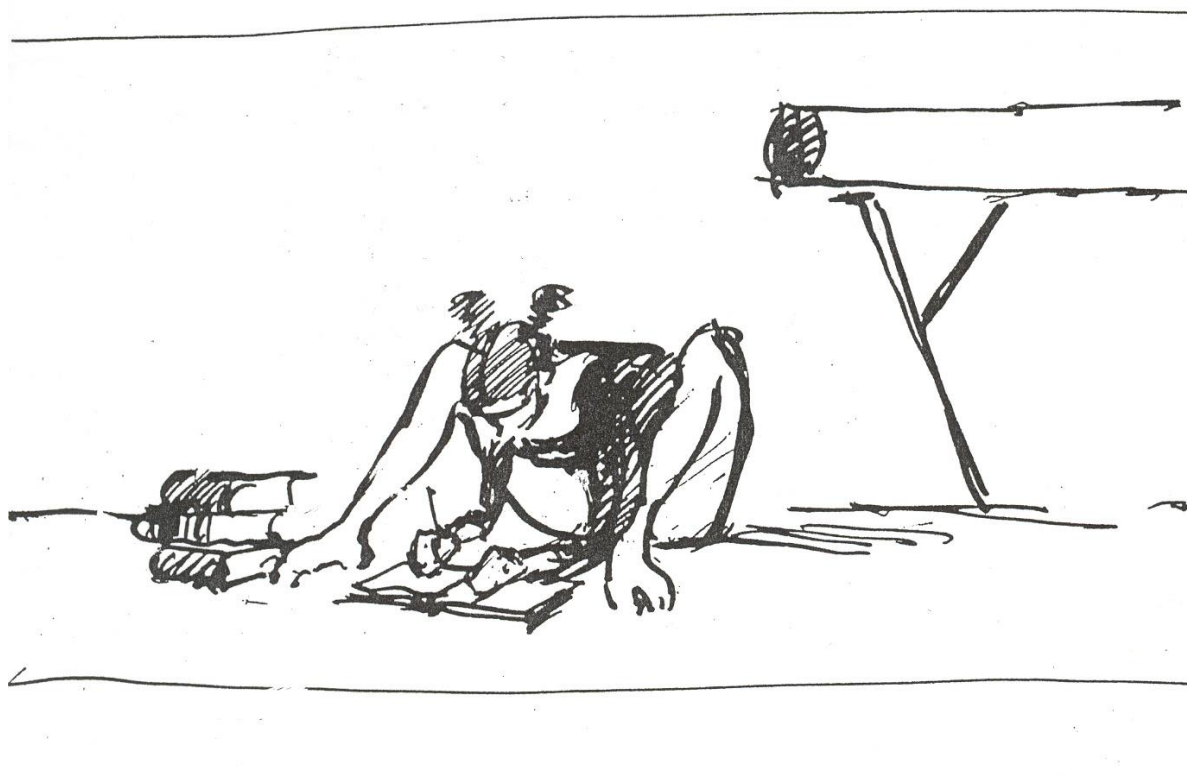


TJ Sokol Kampa a Sokolská župa Podbělohorská
Újezd 450
118 01 Praha 1

28. ročník

MEMORIÁLU VĚRY MEDOVÉ

12. 11. 2016



PRA HA
PRA GUE
PRA GA
PRA G

GK
from ELITE
SPORTSWEAR, L.P.

A/ Všeobecná ustanovení

1. **Pořadatel:** oddíl SG TJ Sokol Kampa a Sokolská župa Podbělohorská
2. **Datum:** sobota 12. 11. 2016
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 6. 11. 2016 prostřednictvím systému GIS na stránkách ČGF nebo e-mail: sokol.kampa@centrum.cz
6. **Losování:** 10. 11. 2016 v sokolovně TJ Sokol Žižkov II.

B/ Technická ustanovení

7. **Hodnocení:** Dle pravidel FIG a tohoto rozpisu.
8. **Startují:** Žákyně r. nar. 2010-2011 – I. KATEGORIE
Žákyně r. nar. 2008-2009 – II. KATEGORIE
Žákyně r. nar. 2006-2007 – III. KATEGORIE

Vložený závod: Cena Alenky Zámostné na kladině 6. 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 pojištění, 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 – 2011

Známka D – maximálně 4 body – pouze požadavky viz níže

PŘESKOK

bedna našif 80 cm, můstek (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 žíněnku

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 žíněnku | 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. 2008-2009

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 žíněnku

Hodnota D = 4,5 bodů

BRADLOVÁ ŽERĎ dosažná

- | | | |
|----|--|----------|
| 1. | výmyk tahem nebo vzeprění 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
(oba musí procházet stojem na rukou a mohou být stejné) | 1 bod |

III. KATEGORIE – žákyně nar. 2006-2007

Známka D– dle pravidel s úpravou PP 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 s povinnými požadavky

Povinné požadavky:

1. vzepření vzklopno 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. zákrah 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 s povinnými požadavky

Povinné 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 s povinnými požadavky

Povinné 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.