

TJ Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady

pořádají

2. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 24. března 2018 (sobota)

2. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců. I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce a hrazdě, II. kategorie dívek na prostných, kladině a hrazdě, III. - VI. kategorie dívek na prostných, kladině a bradlech. I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskoce a hrazdě, II. - V. kategorie chlapců na prostných, kruzích a bradlech. Závěrečná samostatně hodnocená disciplína je "hvězdování" na pásu prostných na čas.

Časový a organizační program

A. Všeobecná ustanovení

1. Pořadatel: TJ Sokol Poděbrady

2. Datum a místo:

Sobota 24. 3. 2018 od 8,00 hod, Sokolovna Poděbrady, Tyršova
ulice 26, Poděbrady, GPS: *50.1456358N, 15.1247364E*

3. Vedoucí činovníci:

ředitel závodu:	Vladimíra Zmeškalová
hlavní rozhodčí žen:	Mgr. Kateřina Pokorná
hlavní rozhodčí mužů:	MUDr. Miroslav Zmeškal
jednatel závodu:	Mgr. Marek Šmíd, Mgr. Jarmila

Mejzrová

zdravotník:	MUDr. Hana Zmeškalová
hospodář:	Ing. Radek Smejkal
moderátor:	Mgr. Marek Šmíd
vedoucí nástupu:	Pavčina Rampouchová
IT podpora:	Ing. Petr Žák, Ing. Jan Mejzr
ved. počt. komise:	Ing. Pavel Švimberský
technická četa:	Mgr. Josef Svoboda

4. Přihlášky: Zaslát do 10.3. 2018 na email: vladka.zmeskalova@centrum.cz
(do přihlášky uvést jméno rozhodčí). Rozlosování bude provedeno
17. 3. 2018

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady.
Startovné na 1 účastníka činí 100,- Kč.

7. Závodní kancelář:
Bude otevřena v den závodu od 8,00 hod.

8. Předběžný časový rozvrh:

Dopolední závod: chlapci

Odpolední závod: dívky

Závod chlapců:

8:00 – 9:00 Prezence chlapců

8:00 – 9:00 Rozcvičení chlapců

8:30 Porada rozhodčích

9:00 – 11:15 Závod

11:30 Vyhlášení výsledků dopoledního závodu chlapců

Závod dívek:

12:00 – 13:00 Prezence dívek I., III., a V. kategorie

12:00 – 13:00 Rozcvičení dívek I., III., a V. kategorie

12:30 Porada rozhodčích

13: 00 – 15:30 Závod dívek I., III., a V. kategorie (2 sledy)

15:30 – 16:15 Prezence dívek II., IV. a VI kategorie

15:30 – 16:30 Rozcvičení dívek II., IV. a VI kategorie

15:45 Vyhlášení výsledků dívek I., III., a V. kategorie

16:30 – 18:30 Závod dívek II., IV. a VI kategorie (2 sledy)

18:45 Vyhlášení výsledků dívek II., IV. a VI kategorie

19:00 Konec závodu

Závod kategorie dívek I, II, III a IV a chlapců I, II a III bude probíhat bez 30 sec rozcvičení před závodem na nářadí.

K rozcvičení je možné využít během celého závodu malý sál tělocvičny.

9. Vstup do sportovní haly:

Z Tyršovy ulice přes dvůr s parkovištěm. Prosíme všechny o přezutí.

10. Podmínka účasti:

Včas zasláná přihláška, zaplacené startovné, kartička zdravotní pojišťovny.

11. Rozhodčí: Rozhodčí, kteří budou rozhodovat celý závod, obdrží finanční odměnu:

- rozhodčí 1. třídy: 600 Kč

- rozhodčí 2. třídy: 400 Kč

- rozhodčí 3. třídy: 300 Kč

Každý oddíl zajistí minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí / kvalifikovaného rozhodčího na každých 5 závodnic/závodníků (nedodržení — pokuta 300 Kč).

10. Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, 1.-3. místo každé kategorie navíc diplom. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína taktéž o věcné ceny, podmínkou účasti na hvězdování je start v hlavním závodě.

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení: dle platných pravidel FIG, závodního programu ženských i mužských složek v platném znění včetně doplňkové tabulky prvků (pro kategorie I,II,III a IV) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

Dívky

I. kategorie roč. 2012 a mladší

II. kategorie roč. 2011

III. kategorie roč. 2010

IV. kategorie roč. 2009

V. kategorie roč. 2008 - 2007

VI. kategorie roč. 2006 a starší

Chlapci:

I. kategorie roč. 2011 a mladší

II. kategorie roč. 2010 - 2009 (nejmladší žáci dle závodního programu ČGF)

III. kategorie roč. 2008 - 2007 (mladší žáci dle závodního programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2006 - 2004 (starší žáci dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2003 - 2000 (dorostenci dle závodního programu ČGF)

I. kategorie dívky roč. 2012 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná)

Skladební požadavky (4x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 8 metrů)

LAVIČKA

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| - rovnovážný prvek | - náskok do vzporu dřepmo |
| - gymnastický skok | - rovnovážný prvek |
| - akrobatický prvek | - gymnastický skok |
| - hluboký předklon (placka) | - akrobatický prvek |

Max. známka D je 2,0 b

HRAZDA hrazdová tyč, možnost přidání žíněnky

- průvlek schylmo do visu vznesmo vzadu (špičky k zemi)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před ž.)
- svis vznesmo vzadu roznožmo vně (nohy vodorovně)
- svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerď)
- zvolna přednos do visu (úhel 90) výdrž 2s
- zákmihem snožmo seskok

Max. známka D je 3 b.

II. kategorie dívky roč. 2011 – prostná, hrazda, kladinka (40cm)

Skladební požadavky (4x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby, projít 10 metrů)

KLADINKA

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| - arabeska | - náskok do vzporu dřepmo |
| - gymnastický skok | - arabeska |
| - akrobatický prvek vpřed | - akrobatický prvek |
| - přemet stranou | - gymnastický skok |

Max. známka D je 2,0 b

HRAZDA:

Skladební požadavky (5x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž)
- svis střemhlav vzadu (výdrž)
- svis vznesmo vzadu (výdrž)

- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 bodů

III. kategorie dívky roč. 2010 – prostná, bradla, kladina

Skladební požadavky (5x 0,5 b):

PROSTNÁ

- obrat o 360° jednož
- odrazem z kleku špicar do stoje na rukou
- akrobatický prvek vzad
- vazba 2 gymnastických skoků
- kotoul vzad do stoje na rukou

KLADINA

- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek
- gymnastický skok
- obrat 180° jednož
- seskok prvkem

BRADLA

- tahem výmyk 0,5 b
- vzepření vzklopno 1 b
- zákmih min. do vodorovna ramena-boky-špičky 0,5 b
- toč vzad 0,5 b
- podmet 0,5 b

Max. známka D je 2,5 b

NS za krátkou sestavu se v kategorii I, II a III neuplatňují.

IV. kategorie dívky roč. 2009

Do známky D se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru

Skladební požadavky (4x 0,5 b):

PROSTNÁ

- pasáž nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat o 360° jednož
- akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
- akrobatický prvek vzad s letovou fází

KLADINA

- spojení nejméně 2 různých gym. skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat o 360° jednož
- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek

BRADLA (4x 0,5 b):

- vzklopka
- toč vpřed/vzad
- přechod z nižší na vyšší žerd'
- zákmih min. do vodorovna ramena-boky-špičky

*

Pro kategorie I.,II.,III a IV. platí Doplňková tabulka prvků

V. kategorie dívky roč. 2008-2007

Do známky D se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru

Skladební požadavky (4x 0,5 b):

PROSTNÁ – volná sestava s hudbou

- pasáž nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat jednožez min 360° (z Pravidel)
- akrobatický prvek vpřed/stranou s letovou fází
- akrobatický prvek vzad s letovou fází

KLADINA

- spojení nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat (ze sk.3 dle Pravidel FIG)
- akrobatický prvek
- jiný akrobatický prvek

Úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem (bez salta) nebo samostatné salto vpřed (pro uznání závěru (osmého prvku) musí sestava obsahovat min.dvě různé akrobatické řady.

BRADLA (platí DTP)

- vzepržení vzklopno
- toč vpřed/vzad
- přechod z nižší na vyšší žerď
- stoj na rukou

*Doplnění nad rámec pravidel

NS u prostných a kladiny pro kategorii IV a V.:

7 a více prvků	- neutrální srážky 0 b
6 prvků	- neutrální srážky 2 b
5 prvků	- neutrální srážky 3 b
4 prvky	- neutrální srážky 4 b
3 prvky	- neutrální srážky 5 b
2 prvky	- neutrální srážky 6 b
1 prvek	- neutrální srážky 8 b

u bradel:

5 a více prvků	- neutrální srážky 0 b
4 prvky	- neutrální srážky 3 b
3 prvky	- neutrální srážky 5 b
1-2 prvky	- neutrální srážky 8 b
0 prvků	- neutrální srážky 10b

VI. kategorie dívky roč. 2006 a starší

Do známky D se započítává 8 nejobtížnějších prvků v sestavě včetně závěru

Skladební požadavky (4x 0,5 b):

PROSTNÁ - volná sestava s hudbou

KLADINA

- pasáž nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- akrobatická řada se dvěma různými salty
- dvě salta v různém směru
- obrat jednož min 360° (z pravidel)
- spojení nejméně 2 různých gym.skoků (1 s rozsahem 180°)
- obrat (ze sk.3 dle Pravidel FIG)
- akrobatický řada 2 prvků, z nichž 1 musí být s letovou fází
- akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

BRADLA (platí DTP)

- vzeptění vzklopno
- toč vpřed/vzad
- přechod z nižší na vyšší žerď
- stoj na rukou

NS pro kategorii VI:

- 7 a více prvků - neutrální srážky 0 b
- 6 prvků - neutrální srážky 2 b
- 5 prvků - neutrální srážky 3 b
- 4 prvky - neutrální srážky 4 b
- 3 prvky - neutrální srážky 5 b
- 2 prvky - neutrální srážky 6 b
- 1 prvek - neutrální srážky 8 b

I. kategorie chlapci roč. 2011 a mladší

Závod bude probíhat bez 30 sec rozcvičení před závodem na nářadí.

PROSTNÁ

- min. 1 řada (projít 8 metrů)
- rovnovážný prvek
- kotoul vpřed
- 2x „žabák“
- hluboký předklon (placka)

PŘESKOK (molitanová bedna 80cm)

- výskok do dřepu a přímý seskok

HRAZDA

- ze stoje průvlek schylmo do svisu vzadu (špičky k zemi)
- průvlek zpět - svis vnesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)
- svis vnesmo vzadu roznožmo vně (nohy vodorovně)
- svis vnesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí)

- zvolna přednos ve visu (úhel 90) výdrž 2s
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2010 - 2009

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejmladší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 215cm, BRADLA – výška 120cm

III. kategorie chlapci roč. 2008 – 2007

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie mladší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 220cm, BRADLA – výška 160-180cm

IV. kategorie chlapci roč. 2006 - 2004

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie starší žáci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška 180cm

V. kategorie chlapci roč. 2003 – 2000

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie dorostenci

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška 180cm

Hvězdování na pásu prostných na čas

Závěrečná samostatně hodnocená disciplína určená všem účastníkům závodu. Vítězem se stane závodník / závodnice, který / á v co nejkratším čase překoná hvězdami délku 12m.

Hodnocení dle výše uvedených kategorií.

C. Závěrečná ustanovení

1. Výsledky: Úplné výsledkové listiny obdrží oddíly ihned po závodě. Dále je pořadatel vyvěsí na webové stránky oddílu www.gymnastika-podebrady.cz

Vítězové nultého ročníku 2016:

Dívky

T.J. SOKOL PODĚBRADY A ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY PODĚBRADY

I. kategorie	Žvejkalová Amélie, Říčany
II. kategorie	Recmanová Johana, Vítkovice
III. kategorie	Kludie Hynek, Vítkovice, Tatíčková Anna, Kladno
IV. kategorie	Tikmanová Lenka, Horní Počernice
V. kategorie	Horníková Karolína, Chrudim
VI. kategorie	Zahradníčková Lucie, Horní Počernice
VII. kategorie	Holečková Adéla, Doksy

Chlapci:

I. kategorie	Kusák Jan , Kladno
II. kategorie	Hammadi Azíz, Kladno
IV. kategorie	Adam Bělohávek, Poděbrady
V. kategorie	Zbyněk Malec, Kladno

Vítězové prvního ročníku 2017:

Dívky

I. kategorie	Kubičková Aneta, Kladno
II. kategorie	Žvejkalová Amélie, Říčany
III. kategorie	Jechová Andrea, Říčany
IV. kategorie	Tikmanová Lenka, Horní Počernice
V. kategorie	Štemberová Veronika, Kladno
VI. kategorie	Zahradníčková Lucie, Horní Počernice

Chlapci:

I. kategorie	Bedrna Jan, Poděbrady
II. kategorie	Šik Marek, Domažlice
III. kategorie	Kusák Jan, Kladno
IV. kategorie	Scholz Tobiáš, Poděbrady
V. kategorie	Zbyněk Malec, Kladno

Tělocvičná Jednota Sokol Poděbrady a oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady tímto upřímně děkuje všem svým sponzorům, kteří podpoří tento pohár a podporují činnost našich spolků. Zvláště děkujeme městu Poděbrady za dlouholetou podporu.