

**TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA SOKOL PRAHA VRŠOVICE**

**ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**ROZPIS**

**XXIX. ROČNÍKU**  
**MEMORIÁLU VÍTA SOMOLÍKA**

**VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKŮ**



**SOBOTA 19. 10. 2024**

## A/ Všeobecná ustanovení:

1. Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 111/2, Praha 10

2. Datum: Sobota **19. 10. 2024**

3. Činovníci: Ředitel závodu:	Jan Chrudimský
Jednatel:	Petr Syrový
Vedoucí technické čety:	Michal Boltnar
Vedoucí nástupu:	Jaroslav Skokan
Počtářská komise:	Jan Chrudimský
Zdravotní dozor:	Jindřich Křepelka
Hlavní rozhodčí:	Michal Vopelka
Hlasatel:	Jaroslav Marek

4. Přihlášky: Uzávěrka 15. 10. 2024, **nejlépe prostřednictvím GIS** a dále případně mail: [psyrov@ Sokol.eu](mailto:psyrov@ Sokol.eu) a [jan.chrudimsky@ftvs.cuni.cz](mailto:jan.chrudimsky@ftvs.cuni.cz). V přihlášce uveďte: Jméno a příjmení závodníka, datum narození, kategorii, jméno trenéra, TJ či klubu, **ze vzdálenějších míst požadavek na ubytování.**

5. Losování: Bude provedeno ve středu 16. 10. 2024 ve 20,00 hod. v kanceláři OSG.

6. Prezence: V den závodu **od 9,15 do 10,00 hod.** v tělocvičně.

## B/ Technická ustanovení:

7. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a podle platných pravidel FIG.

8. Startují: Žáci nar. 2015 – 2018 + kategorie začátečníků

2013 – 2016 kategorie mladší žáci

**Upozornění:** Žáci, bez ohledu na datum narození, kteří se zúčastnili mistrovství ČR mladších žáků, nemohou startovat v kategorii začátečníků. Mohou startovat v kategorii mladší žáci.

9. Podmínka účasti: Platná lékařská prohlídka a úhrada startovného ve výši **300,- Kč**/závodník při prezenci.

10. Finálový závod: "**Hrazda Víta Somolíka**" (dle kategorie mladších žáků)

Předpis: Dle platného ZP ČGF mladší žáci, postupuje celkem 8 závodníků s nejvyšší známkou ve cvičení na hrazdě.

11. Úbor: Závodníci – trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky, ponožky, trenéři – sportovní oblečení, rozhodčí podle předpisu.

12. Námitky: Pouze technického rázu na poradě trenérů a rozhodčích.

### 13. Časový pořad: Sobota 19. října 2024

9.00 hod	otevřen vstup do sokolovny pro začátečníky
9.15 – 10.00 hod	prezence začátečníků v tělocvičně
9.15 – 10.20 hod	rozcvičení začátečníků
9.45 hod	porada rozhodčích
10.30 hod	zahájení závodu začátečníků
11.45 hod	vyhlášení závodu začátečníků
11.30 – 12,00 hod	prezentace mladších žáků
12,00 – 12,40 hod	rozcvičení mladších žáků
12.45	zahájení závodu mladších žáků
14,00	finále Memoriálu V. Somolíka
14.30 hod	vyhlášení výsledků

### 14. Nominace rozhodčích:

Každý zúčastněný oddíl nebo klub zajistí pokud možno alespoň 1 rozhodčího III. třídy. Na potřebný počet rozhodčích doplní pořadající oddíl. Jména rozhodčích uveďte, prosíme, v přihlášce.

15. Závodníci bojují o vítězství v Memoriálu V. Somolíka v kategorii začínající žáci, mladší žáci ve více-boji a 8 z kategorie mladší žáci s nejvyšší známkou dosaženou na hrazdě ve finálové soutěži Hrazda Víta Somolíka.

### Zvláštní upozornění:

1. Časový program může být pořadatelem upraven podle počtu přihlášených závodníků.



Jan Chrudimský v. r.  
Ředitel závodu

Petr Syrový v. r.  
Předseda OSG



**Městská  
část  
Praha 10**

### Kategorie začátečníků

#### Akrobacie: Na pásu 12 - 15 m

Základní postavení: stoj spatný, připažit

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Výpon – upažit  | 0,5 b |
| 2. Kotoul vpřed do dřepu – předpažit   | 1,0 b |
| 3. Pádem vzad stoj na lopatkách (svíčka) 2 s   | 2,0 b |
| 4. Pádem vpřed široký sed roznožný – vzpažit – předklon (placka) 2,0 b   |       |
| 5. Vzpřim – upažit, snožit, vzpažit, hmitem předklonmo<br>kotoul vzad do vzporu dřepmo                         | 2,0 b |
| 6. Vztyk, stoj spojný – vzpažit  | 0,5 b |
| 7. Přednožením pravé (levé) přemet stranou do stoje<br>Rozkročného – upažit, přinožením stoj spatný – připažit | 2,0 b |

#### Kruhy: Ve výši 2,40 metru

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Ze svisu shyb – výdrž 2 s                   | 2,5 b |
| 2. Zvolna svis, přednos – výdrž 2 s            | 2,5 b |
| 3. Zákmih, předkmihem svis vzesmo              | 2,5 b |
| 4. Přednosem (naznačit) sešin do svisu, seskok | 2,5 b |

#### Přeskok: Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek

z rozběhu výskok do vzporu dřepmo – výskok – doskok do stoje na zemi.

Skáčou se 2 skoky, lépe hodnocený se počítá. 10,0 b

#### Hrazda: Hrazda po čelo (možno použít podložku)

Ze shybu stojmo nadhmatem:

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Odrazem jednonož nebo snožmo výmyk do vzporu   | 2,0 b |
| 2. Přešvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízdmu | 2,0 b |
| 3. Obrat o 180° ve vzporu jízdmu                  | 2,0 b |
| 4. Přešvih únožmo levou (pravou) vzad do vzporu   | 2,0 b |
| 5. Sešin vpřed do svisu stojmo, stoj, připažit    | 2,0 b |

## Kategorie mladší žáci

### Akrobacie: Na pásu 12 - 15 m

Volné cvičení, 6 prvků á 0,5 bodu, povinné zařazení těchto prvků:

- |  |        |
|--|--------|
| 1. 2 přemety stranou spojitě nebo obtížnější akrobatické tvary | 0,5 b  |
| 2. Cvik uvolněnosti  | 0,5 b  |
| 3. Rovnovážný stoj, postoj nebo poloha                         | 0,5 b  |
| 4. Minimálně 2x projít pásem                                   | 0,5 b  |
| Provedení – hodnotí se dle pravidel SG                         | 10,0 b |

### Kruhy: Ve výši 2,40 metru

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Ze svisu přednožit povýš – zákmih – předkmih – zákmih | 1,5 b |
| 2. Předkmihem svis vznesmo – svis střemhlav – výdrž 2 s  | 2,0 b |
| 3. Svis vznesmo – zvolna svis vzadu – naznačit           | 1,5 b |
| 4. Svis vznesmo – podmetmo kmih                          | 1,5 b |
| 5. Zákmih – předkmih – zákmih                            | 1,0 b |
| 6. Předkmihem překot vzad roznožmo                       | 2,5 b |

### Přeskok: Bedna našíř cca 80 cm, 1 můstek

- |   |        |
|---|--------|
| Z rozběhu kotoul letmo do dřepu – výskok – doskok | 9,5 b  |
| Přemet  | 10,0 b |
- Skáčou se 2 skoky, lépe oceněný se počítá.

### Hrazda: Hrazda po čelo (možno použít podložku)

Ze shybu stojmo nadhmatem:

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Odrazem jednonož nebo snožmo výmyk do vzporu                               | 2,0 b |
| 2. Přeshvih únožmo pravou (levou) do vzporu jízmo, přehmat souruč do podhmatu | 1,0 b |
| 3. Toč jízmo vpřed  | 2,0 b |
| 4. Přehmat souruč do nadhmatu, přeshvih únožmo pravou (levou) vzad do vzporu  | 1,0 b |
| 5. Toč vzad   | 2,0 b |
| 6. Podmet   | 2,0 b |

