

ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 387

Mobil: 731 533 446

E-mail: jhaupt@sokol.eu

ROZPIS

OBLASTNÍHO PŘEBORU ČOS

VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKYNĚ

— MORAVA —



T.J. SOKOL MORAVSKÁ OSTRAVA 1

19. 10. 2024

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS oddíl SG T. J. Sokol Moravská Ostrava 1	
2. Datum	sobota 19. 10. 2024	
3. Místo	T.J. Sokol Moravská Ostrava 1 Čs. Legií 16, Ostrava gymmostrava1@seznam.cz	
4. Činovníci závodu	Ředitel a hlasatel	Adolfina Tačová
	Hospodář	Marie Marchlíková
	Počtářská komise	Vendula Žáčková
	Hlavní rozhodčí	Daniel Marchlík Kontakt: marchlik@unodor.cz
5. Přihlášky	Do pondělí 14. 10. 2024 přes GIS.	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem co nejdříve po uzavření přihlášek a zveřejněno na stránkách ČGF.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Na vlastní náklady. Občerstvení v budově sokolovny nebude možné.	
9. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu dle časového rozpisu	
10. Nominace rozhodčích	<i>bude doplněno</i>	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat na každých 5 závodnic jednu kvalifikovanou rozhodčí – (vyjma rozhodčí nominované) – maximálně však 4 rozhodčí na závod. V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 1 000,- Kč na každou kategorii. Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

11. Startují	Mladší žákyně I	Družstva jsou složena až z 6 závodnic. Družstva startují ve složení 3+1. Hostování není povoleno. Ročník narození 2014-2017 (7-10 let). Na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň. Maximálně 2 družstva z jednoty – pokud nebude naplněna kapacita závodu, postupují 3. družstva, dále 4., ...
	Mladší žákyně II	Družstva jsou složena až z 6 závodnic. Družstva startují ve složení 3+1. Hostování není povoleno. Ročník narození 2015-2017 (7-9 let). Končí v oblastech.
	Starší žákyně	Jednotlivkyň. Ročník narození 2012-2013 (11-12 let). Na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 28 nejlepších jednotlivkyň.
	Juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze.	
	U kategorie starších zákyň platí DTP pouze na bradlech.	
12. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG , Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 (https://www.gymfed.cz/data/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v20.pdf), včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu.	
13. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně I	IV. liga Do přihlášky, prosím, uveďte, zda bude závodnice cvičit prostná na hudbu, nebo bez.
	Mladší žákyně II	V. liga Předpis pro tuto kategorii se může v Čechách a na Moravě lišit.
	Starší žákyně	viz rozpis
14. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezence v závodní kanceláři. Členský průkaz ČOS s platnou spolkovou známkou. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 500,- Kč za závodnici.	
15. Časový pořad	časový harmonogram bude upřesněn po losování	
	V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.	
	Prosím trenéry a rozhodčí, aby veškeré dotazy poslali v předstihu na email oddílu gymmostrava1@seznam.cz	

Daniel Marchlík
hlavní rozhodčí

Adolfina Tačová
ředitelka závodu

Starší žákyně – volný čtyřboj se skladebními požadavky
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 28 nejlepších jednotlivkyň

PŘESKOK přeskokový stůl, výška 115 nebo 125 cm (**115 cm nutné uvést do přihlášky**)

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.
Pokud závodnice předvádí skoky ze skupiny 1 má nárok pouze na 2 rozcvičovací skoky.

BRADLA volná sestava se skladebními požadavky, povoleny jsou přídatné žíněnky ve výšce 20 cm, bonifikace nad rámec FIG

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. vzepržení vzklopno
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší
4. stoj na ruku

Na bradlech musí závodnice předvést min. 6 prvků.
Méně než 6 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:

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

KLADINA volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků (dle FIG, čl. 12.3, SP #1)
2. obrat ze skupiny 3 pravidel FIG, nebo kotoul dle FIG
3. akrobatický prvek *)
4. akrobatický prvek *)

*) Poznámka:

- skladební požadavky č. 3 a 4 musí být různé
- skladební požadavky 1, 2 (obrat), 3 a 4 musí být předvedeny na kladině
- stoje na ruku a výdrže nemohou být použity k plnění skladebních požadavků
- kotouly mohou plnit pouze požadavek 2

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky následovně:

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

PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky, bonifikace nad rámec FIG

hudba povinná, čas max. 1:30

Skladební požadavky (2,00 b.)

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků (dle FIG čl. 13.3, SP #1)
2. obrat jednož min. 360° (FIG)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází *)
4. saltový prvek *)

*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě. Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení FIG ohledně počtu akrobatických řad (min. 2, max 4). Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i samostatné salto odrazem snožmo.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz kladina.

Starší žákyně – bonifikace nad rámec pravidel FIG
(viz strana 15 ZP – kategorie VS5 B, VS6 B)

BRADLA	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
0,20 b.	B (obrat) + B (obrat, nebo let) B (obrat) + C
0,30 b.	C (obrat) + B (let, nebo závěr) C (obrat) + C
0,40 b.	B/C + D (let)
	vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.
	*) pořadí prvků ve vazbách FIG i nad rámec pravidel musí být zachováno

KLADINA	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
0,20 b.	B + B akro (oba s letovou fází, i stejné) mimo závěr
0,30 b.	A/B + C akro (s letovou fází) B + B + B akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
0,30 + 0,10 b.	B + B + C akro (všechny s letovou fází) včetně závěru, 2 prvky lze opakovat
	akrobatické vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.
	gym. a mix. vazby (včetně SB) dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,20 b.

PROSTNÁ	hodnoty vazeb nad rámec pravidel FIG
	přímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
0,20 b.	B + A
0,30 b.	A/B + C
	nepřímé vazby akrobatických prvků s letovou fází bez dohmatu rukou
0,20 b.	A/B + C A + A + B
0,30 b.	A + A + C
	vazby dle pravidel FIG
	hodnota vazby + 0,50 b.

Příloha

**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/schylmo do vzporu dřepmo/schylmo	
	podmet ze vzporu stojmo	
	podmet ze zákmihu (bez výšlapu)	

KLADINA	prvky A	
	gymnastické prvky:	skok prohnutě s obr. 180° skok se skrčením přednožmo („kufr“) obrat jednož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držení nohy (roznožení min. 135°)
	akrobatické prvky:	kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu kotoul vpřed bez přehmatu 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)

PROSTNÁ	prvky A	
	gymnastické prvky:	nůžky čertík s obr. 180° skok se skrčením přednožmo skok se skrčením přednožmo s obr. 180°
	akrobatické prvky:	kotoul vpřed kotoul vzad stoj kotoul (bez obratu) kotoul vzad do stoje na rukou přemet stranou přemet vpřed zvolna přemet vzad zvolna