

# T. J. Sokol Praha Vršovice, Sportovní 1, Praha 10

oddíl sportovní gymnastiky za finančního přispění  
odboru sportu České obce sokolské

## R O Z P I S

# V á n o ě n í h o z á v o d u

## ve sportovní gymnastice žáků a zákyň – 2024

### A/ Všeobecná ustanovení:

- Pořadatel: Oddíl SG T. J. Sokol Praha Vršovice, Vršovické náměstí 2, Praha 10
- Datum: **Sobota 14. 12. 2024**
- Činovníci:

Ředitel závodu	Michal Vopelka
Jednatel	Petr Syrový
Hospodář	Táňa Boltnarová
Ved. tech. čety	Michal Boltnar
Vedoucí nástupu:	Dominik Barus
Počtářská komise	Michal Šotola
Zdravotní dozor	Petr Tříška
Hl. rozhodčí (M/Ž)	Michal Vopelka, Karel Polák
- Přihlášky: Uzávěrka 4. 12. 2024, prostřednictvím **GIS**, jen v případě nouze vysílatele - možno zaslat na mail [m.vopelka@volny.cz](mailto:m.vopelka@volny.cz) s předmětem „Vánoční závod 2024“. V přihlášce uveďte: Jméno závodníka nebo závodnice, datum narození, jméno trenéra, rozhodčích, TJ či klub.
- Losování: Bude provedeno na poradě pořadatelů.
- Závodní kancelář: Bude otevřena v den závodu od 9,45 do 10,15 hod.
- Časový pořad:

9:30	Otevřen vstup do sokolovny
9:45 - 10:15	Závodní kancelář, prezence
9:45 - 10:55	Rozcvičení žáků a zákyň prvního sledu
10:30	Porada trenérů a rozhodčích - mužská část
10:40	Porada ženské složky
11:00	Nástup a zahájení závodu prvního sledu
13:20	Vyhlášení výsledků prvního sledu
11:00 - 13:30	Možnost volného rozcvičení v „rozcvičovně“
13:30 - 14:25	Rozcvičení žáků a zákyň druhého sledu
14:30	Zahájení závodu druhého sledu
17:00	Vyhlášení výsledků druhého sledu, ukončení

## **B/ Technická ustanovení:**

8. Předpis: Závodí se podle ustanovení tohoto rozpisu a dle platných pravidel SG.

9. Startují: Žáci nar. 2013 a mladší  
Žákyně nar. 2015 a mladší

10. Podmínka účasti:

- Platná lékařská prohlídka, průkaz TJ nebo klubu,
- Uhrazené startovné: **300,- Kč chlapci, 400,- Kč dívky.**

### **Pozor!**

Za každý oddíl může takto startovat max. 2 dívky v jedné kategorii, každá další bude mít zvýšené startovné na

**600,-**

- **Nejméně 1 rozhodčí** na 6 závodnic/závodníků, v případě nedodržení bude účtováno zvýšené startovné o 500,-/oddíl

11. Úbor: Závodníci - chlapci: trenýrky nebo šponovky, tričko nebo tílko, cvičky  
- děvčata: dres, cvičky  
Trenéři a trenérky - sportovní oblečení a obuv  
Rozhodčí - halenka, košile, kalhoty

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

13. Nominace rozhodčích na nářadí: Provedou hlavní rozhodčí po osobním dohovoru.

14. Ceny: Získávají závodníci vyhlášení podle pořadí v následujících věkových skupinách:

Chlapci: 2013 + 2014, 2015, 2016, 2017, 2018 a mladší

Dívky: 2015, 2016, 2017, 2018 a mladší

# 15 Disciplíny a) žákyně:

## Přeskok

Bedna našíř, výška 80 cm, můstek, volný skok dle vlastního výběru:

- |  |                |
|--|----------------|
| 1/ výskok do vzporu dřepmo na bednu a plynule přímý skok a doskok na žíněnku | známka D = 0 b |
| 2/ skrčka, roznožka, kotoul letmo přes bednu                                 | známka D = 1 b |
| 3/ přemet  | známka D = 2 b |

Povoleny 2 přeskoky. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

## Kladina - 100 cm

Volná sestava se skladebními požadavky. Čas do 30 s, jinak srážka 1,0 bod.  
Ročník 2018 a mladší cvičí na lavičce

<b>skladební požadavky:</b>	1/ gymnastický skok	1,0 b
	2/ akrobatický prvek nebo obrat min 360°	1,0 b
	3/ libovolná váha - výdrž 2s (2017 arabeska)	1,0 b
	4/ seskok	1,0 b

Prostná - bez hudby Volná sestava se skladebními požadavky.

<b>skladební požadavky pro 2017 a starší:</b>	1/ pasáž 2 gymnastických skoků	2,0 b
	2/ akrobatická řada	2,0 b
	3/ obrat jednož min. 360°	2,0 b

<b>skladební požadavky pro 2018 a mladší:</b>	1/ gymnastický skok	2,0 b
	2/ akrobatický prvek	2,0 b
	3/ svíčka	2,0 b
	4/ obrat jednož min. 180°	2,0 b

Srážky za umělecký projev se neuplatňují. Skladební požadavky mohou být plněny prvky z Pravidel FIG i prvky z Doplnkové tabulky prvků platné pro tento závod. Skladební požadavky na kladině lze plnit kotouly, stojí na rukou a výdržími. Skladební požadavek č. 4 na kladině lze plnit i seskokem. Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec povinných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D. Znamka E z 10,0 b. Na prostných není požadavek na závěr sestavy.

DOPLŇKOVÁ TABULKA PRVKŮ PRO TENTO ZÁVOD:

**kladina: akrobatické prvky** – kotoul vpřed i s přehmatem, kotoul vzad (i přes rameno)

**gymnastické prvky** – nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufř, skok se skrčením přednožmo), váha předklonmo nebo únožmo s držením či bez držení nohy (výdrž 2 s), rozsah min. 135°.

**Seskok** - salto, randat, přemet, štika, seskok s obratem, rondat

**akrobacie: akrobatické prvky** – kotoul vpřed i vzad, stoj na rukou kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet vpřed i stranou i vzad

**gymnastické prvky** – čertík s obratem 180°, nůžky, výskok s obratem 180°, skrčka (kufř) i s obratem 180°.

**akrobatická řada** je přímé spojení min. 2 různých akrobatických prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na rukou.

## **b) žáci:**

**Akrobacie** - pás 12 m, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: kotoul, stoj na lopatkách, přemet stranou á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- čas: maximálně 30 s
- max. hodnocení 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**Kruhy** - kruhy doskočné, cívkové, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: svis vznesmo, svis vzadu, přednos ve svisu nebo shyb á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**Přeskok** - bedna našíř, výška 0,80 m

- libovolný skok dle vlastního výběru
  - náskok do vzporu dřepmo-výskok-doskok hodnota 0,4
  - roznožka, skrčka hodnota 0,8
  - schylka, kotoul letmo hodnota 1,2
  - přemet hodnota 1,6
- skáčou se dva skoky – lépe oceněný se počítá
- hodnocení provedení z 10 bodů

**Hrazda** - výška po čelo, volná sestava

- 4 prvky, hodnota prvku 1,0 bod
- speciální požadavky: výmyk, přešvih ve vzporu, obrat ve vzporu nebo jakýkoliv toč á 0,4 bodu, celkem 1,2 bodu
- max. hodnocení z 15,20 bodu (provedení 10,0 b)

**16. Důležité upozornění:** **Závod probíhá bez rozevření během závodu.**  
**Trenéři odpovídají za své svěřence v průběhu celé akce.**

Praha 12. 11. 2024

Ing. Michal Vopelka  
Ředitel závodu a Hlavní rozhodčí (M)

Mgr. Petr Syrový  
Předseda oddílu



**Městská  
část  
Praha 10**

