

**S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**pořádá dne 23. 3. 2025**

**„ MEMORIÁL J. MLÁDKA „ - finále na kladině**  
Kategorie II. roč. nar. 2018 - 2013, Kategorie III. roč. nar. 2013 a starší

**„ MEMORIÁL J. ŠAFÁŘE „ - finále na prostných**  
Kategorie II. roč. nar. 2018 - 2013, Kategorie III. roč. nar. 2013 a starší  
Závodí se na pružinovém páse DIONY 16m

**„MEMORIÁL VĚRY a TONDY ROSENDORFOVÝCH“**  
**- dvojboj kladina- prosná**

Kategorie I. roč. nar. 2021 – 2014  
omezení: závod není určen pro závodnice se splněným VS1

---

Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice

spojení :                   ze stanice METRA B Černý most  
autobus MHD , linka č. 223, 224 do stanice SÍDLIŠTĚ HORNÍ POČERNICE

Přihlášky :               prostřednictvím systému GIS do 17.3.2025,  
dotazy E-mail [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com)  
tel. 722 763 543

Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com)

Možnost přespání ze soboty na neděli v tělocvičně Na Růžku ( zastávka autobusu Chvaly ) ve vlastních spacích pytlích – nutno čas příjezdu předem domluvit - poplatek 50,- Kč  
Požadavek stačí zaškrtnout v přihlášce GIS

**Startovné :       400,- Kč za jednu závodnici**

# Memoriál J. Mládka , Memoriál J. Šafáře, Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových

## A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci :

ředitelka závodu	Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka	Lucie KŘÍŽOVÁ
hl. rozhodčí	Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise	Michal ŠOTOLA
technická četa	Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
hudba	Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 23.3.2025 od 8.00 hod.
3. Podmínka účasti : přihláška prostřednictvím GIS – do 17.3.2025  
Pokud oddíl není členem ČGF lze email  
[sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com) do 13.3.2025  
**každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-6 závodnic – neúčast rozhodčí – pokuta 500 Kč**  
**Hudby prosím vložit do systému GIS k závodnici, POUZE v případě oddílu neregistrovaného v ČGF zaslat na email [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com)**

## B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP 2025 a tohoto rozpisu.  
**Kategorie I.** závodnice roč. nar. 2021 - 2014 - **požadavky viz příloha**  
**Kategorie II.** závodnice roč. nar. 2018 - 2013 – **obtížnost IV. liga, hudba**  
**povinná s uplatněním srážek za umělecký projev**  
**Kategorie III.** závodnice roč. nar. 2013 a starší – **obtížnost VS5 B**
5. Startují : závodnice - roč. nar. 2021 a starší ve třech kategoriích,  
roč. nar. 2013 může startovat dle výběru v kat. II. nebo III. kat.,  
roč. nar. 2018-2014 může startovat dle výběru v kat. I. nebo II. kat.  
závod kat I. **nesmí startovat** závodnice se splněným stupněm VS1
6. **Časový pořad : NEDĚLE – 23. 3. 2025 bude upřesněn po přihláškách**

prezentace	8.00 - 8.30 a další dle přihlášek
rozcvičení	bude určeno dle časového rozpisu po přihláškách
porada	8.30
zahájení závodu	9.00 I. sledu

### **finálové závody**

ihned po skončení kvalifikace

*kladina - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu*

*prostná - postupuje 8 nejvyšších známek z každé kategorie předchozího závodu*

*( v případě menšího počtu závodnic bude počet závodnic postupujících do finále určen na poradě před kvalifikací). V případě, že mezi 8 finalistkami nebude závodnice SHP, bude nejlepší ze SHP startovat jako devátá. Závodnice startují v opačném pořadí dle umístění v kvalifikaci.*

7. Úbor : dle pravidel
8. Ceny : finálové závody - 1.-3. místo - diplom a cena,  
ostatní finalistky - drobné upomínkové ceny  
dvojboj bude vyhlášen po ročnících narození
9. Hodnocení finálových závodů : **platí známka z finále**

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

# Memoriál J. Mládka a J. Šafáře

## Kategorie II. roč. nar. 2018 – 2013 – ZP IV. liga + hudba povinná s UP

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků (3 gym, 3 akro, 2 libovolné) vč. závěru. Min. 6 prvků, platí doplňková tabulka prvků.

### **KLADINA - volná sestava se skladebními požadavky**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat ( ze sk. 3 dle Pravidel FIG) / kotoul dle FIG (lze i náskokem dle FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

Skladební požadavky musí být předvedeny na kladině (vyjma SP2 kotoul), lze použít všechny prvky uvedené v pravidlech FIG a doplňkové tabulce, tedy i prvky s výdrží, stoje na rukou a kotouly, s výjimkou kotoulu s přehmatem pod kladinu.

### **PROSTNÁ – pružinový pás DIONY 16m, hudba povinná s uplatněním srážek za umělecký projev volná sestava se skladebními požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 2 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

úprava nad rámec Pravidel FIG: akrobatická řada bez salta – přímé spojení min.2 různých prvků, z nichž min. jeden musí obsahovat projití stojem na ruku, salto odrazem snožmo je považováno za akrobatickou řadu.  
V různých řadách bez salta se prvky nesmí opakovat. SP 3 a 4 musí být předvedeny v akro řadě.  
Platí požadavek 2 různých akrobatických řad pro uznání závěru sestavy.

## Kategorie III. roč. nar. 2013 a starší - ZP VS5B

Známka D = skladební požadavky + max. 8 nejobtížnějších prvků vč. závěru + vazby

### **KLADINA volná sestava se skladebními požadavky**

#### **a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo přednož. roznožmo
2. obrat ze sk.3 / kotoul dle FIG
3. akrobatická řada nejméně 2 prvků, z nichž jeden musí být s letovou fází
4. akrobatické prvky v různém směru (vpřed/stranou a vzad)

#### **b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:**

- B (s letovou fází) + B (s letovou fází) mimo závěr . . . . . 0,20 b.
- B + B + B (SB z gym a mix vazby) . . . . . 0,20 b.
- A/B + C (s letovou fází) mimo závěr . . . . . 0,30 b.
- B + B + B (všechny s letovou fází) vč. závěru, 2prvky možno opakovat 0,30 b.
- B + B + C (akro, všechny s letovou fází) hodnota vazby + 0,30 b.
- akrobatické vazby dle pravidel hodnota vazby + 0,50 b.
- gym a mix. vazby vč, SB dle pravidel hodnota vazby + 0,20 b.

### **PROSTNÁ**

#### **volná sestava se skladebními požadavky s hudbou, pružinový pás DIONY 16m**

#### **a/ Skladební požadavky dle pravidel FIG s touto úpravou:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. akrobatická řada se dvěma různými salty nebo dvojnásaltem
3. dvě salta v různém směru (vpřed/stranou a vzad)
4. salto s obratem minimálně 360° kolem podélné osy

#### **b/ Hodnota vazeb nad rámec pravidel:**

##### *Přímé vazby akrobatických prvků\* s letovou fází*

- B + A . . . . . 0,20 b.
- A/B + C . . . . . 0,30 b.

##### *Nepřímé vazby akrobatických prvků\* s letovou fází*

- A/B + C . . . . . 0,20 b.
- A + A + B . . . . . 0,20 b.
- A + A + C . . . . . 0,30 b.

vazby dle pravidel **hodnota vazby + 0,50 b**

Hodnocení krátké sestavy (neutrální srážka) panelem D

Kategorie	7 prvků	6 prvků	5 prvků	4 prvky	3 prvky	2 prvky	1 prvek	0 prvků
IV. liga	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00
VS5 B	0,00	0,00	4,00	6,00	6,00	8,00	8,00	10,00

## Memoriál Věry a Tondy Rosendorfových – IV. ročník

### Kategorie I. roč. nar. 2021 – 2014 - dvojboj

Známka D = skladební požadavky tj. 4 x 0,5 b, max. 2b.

Prvky nad rámec skladebních požadavků nemohou zvýšit známku D, **bez požadavku na závěr Neuplatňují se srážky za krátkou sestavu.**

**KLADINA – 60 cm (roč. 2014-16), 30 cm (roč. 2017-18), lavička (roč. 2019-21)**

**Skladební požadavky:**

1. gymnastických skok FIG/DT
2. obrat 180° ve výponu **na jedné noze(2014-18)/obrat 180° ve výponu snožmo(2019 a ml)**
3. akrobatický prvek FIG/DT – lze plnit všemi akro prvky FIG/DT(i kotouly, akro výdržemi)
4. váha min. 135° DT ( roč. 2014-2018) / rovnovážný prvek na jedné noze (roč. 2019 a ml.)  
**chybějící výdrž min. 2s – srážka E 0,3b**

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	0,1/0,2
• nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)	0,1
• nedostatečné zapojení různých částí těla	0,1
• nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	0,1
• nesprávné držení nohou	
○ nenapnuté/vtočené/povolené špičky	0,1
○ nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	0,1
• nedostatečná různorodost rytmu a tempa, nenapojení prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	0,1/0,2

**PROSTNÁ – koberecový pás ca 12m**

**Skladební požadavky: bez požadavku na akro řady**

1. **pasáž** 2 různých gym. skoků (roč. 2014-18) / gym. skok FIG/DT (roč. 2019 a ml)
2. obrat jednož min. 360° (roč. 2014-18) / obrat jednož min. 180° (roč. 2019 a ml)
3. baletní prvek – spojení **min 4 různých** pohybů (spojení pohybu rukou a nohou na místě nebo do prostoru)
4. akro prvek s projitím stojem (roč. 2014-18) / akro prvek FIG/DT (roč. 2019 a ml)

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení hlavy, těla a ramen	0,1/0,2
• nedostatečný rozsah pohybů	0,1
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	0,1
• Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	0,1

**Platí doplňková tabulka prvků pro kategorii I. a II. – prvky A (viz ZP)**

**KLADINA:**

**akrobatické prvky** - kotoul vpřed s přehmatem, rychlý kotoul vpřed, kotoul vzad i přes rameno,

**gymnastické prvky** - skok prohnuté s obr. 180°, skok prohnuté v provedení čelně, skok se skrčením přednožmo, obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v lib. provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením nohy (roznožení min. 135°)

**náskok** do vzporu dřepmo,

**závěry:** rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

**PROSTNÁ:**

**akrobatické prvky**-kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj na rukou, stoj kotoul, kotoul vzad do stoje na rukou, přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

**gymnastické prvky**- skok se skrčením přednožmo (kufr), odrazem jednož skok s přednožením jedné nohy