

**Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a
Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady**

pořádají

7. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 15.-16. března 2025 (sobota a neděle)

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady vypisují

7. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců.

I. kategorie dívek závodí na prostných, lavičce, hrazdě a přeskoku, II. kategorie dívek na prostných, kladince, hrazdě a přeskoku, III.–VIII. kategorie dívek v celém čtyřboji.

I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskoku a hrazdě, II.–VI. kategorie chlapců v celém šestiboji.

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:

15.3. 2025 - od 7:30 h - závod dívek

16.3. 2025 - od 8:00 h - závod chlapců

Sokolovna Poděbrady, Tyršova čp. 26,

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. Jaroslava Mejzrová

zdravotník: MUDr. Hana Zmeškalová

hospodář: Ing. Radek Smejkal

moderátor: Mgr. Marek Šmíd

vedoucí nástupu: Tereza Bártová

IT podpora: Michal Šotola, Ing. Jan Mejzr

4. Přihlášky: Elektronicky do 7. 3. 2025 na stránkách ČGF
Kontakt pro případné dotazy:
cvicka@gymnastika-podebrady.cz
tel: 776 799 907

Rozlosování bude provedeno 12. 3. 2025.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné na 1 účastníka činí 400 Kč.

7. Závodní kancelář:
Bude otevřena v den závodu od 7:30 h.

8. Předběžný časový rozvrh:

Závod dívek:

7:30–8:30	Prezence a rozcvičení dívek I. a IV. kat.
8:00	Porada trenérů a rozhodčích dívek (minimálně 1 rozhodčí za oddíl)
8:30-10:00	Závod dívek I. a IV. kat.
10:00-11:00	Prezence a rozcvičení dívek II. a V. kat.
10:15	Vyhlášení výsledků závodu dívek I. a IV. kat.
11:00-12:30	Závod dívek II. a V. kat.
12:45	Vyhlášení výsledků dívek II. a V. kat.
12:30-13:30	Prezence a rozcvičení dívek III. a VI. kat.
13:30-15:30	Závod dívek III. a VI. kat.
do 15:00	Prezence dívek VII. a VIII. kat.
15:30-17:00	Rozcvičení a závod dívek VII. kat.
17:00-18:30	Rozcvičení a závod dívek VIII. kat.

- 18:45 Vyhlášení výsledků dívek **III.**, **VI.**, **VII.** a **VIII.** kat.
19:00 Konec závodu

Závod chlapců:

- 8:00-9:00 Prezence a rozcvičení chlapců **I.** a **II.** kat.
8:30 Porada rozhodčích a trenérů chlapců
9:00-10:30 Závod chlapců **I.** a **II.** kat.
10:30-11:30 Prezence a rozcvičení chlapců **III.** a **IV.** kat.
10:45 Vyhlášení výsledků závodu chlapců **I.** a **II.** kat.
11:30-13:00 Závod chlapců **III.** a **IV.** kat.
13:00-14:00 Prezence a rozcvičení chlapců **V.** a **VI.** kat.
13:15 Vyhlášení výsledků závodu chlapců **III.** a **IV.** kat.
14:00-15:30 Závod chlapců **V.** a **VI.** kat.
15:45 Vyhlášení výsledků chlapců **V.** a **VI.** kat.
16:00 Konec závodu

**Závod kategorie dívek I., II., III. a IV. a chlapců I. a II. bude probíhat bez 30 s rozcvičení před závodem na náradí.
Změny v časovém rozvrhu vyhrazeny.**

9. Vstup do sportovní haly:

Z ulice Tyršova 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: 800 Kč
- rozhodčí 2. třídy: 650 Kč
- rozhodčí 3. třídy: 500 Kč

Každý oddíl zajistí minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí/kvalifikovaného rozhodčího na každých 5 závodnic/závodníků (nedodržení - pokuta 400 Kč).

10. Ceny: Všichni zúčastnění obdrží věcné ceny, vítěz každé kategorie obdrží gymnastické cvičky. Hvězdování je samostatně hodnocená disciplína. Podmínkou účasti na hvězdování je start v hlavním závodě.

B. Technická ustanovení

1. Hodnocení:

Závodí se dle platných pravidel FIG sportovní gymnastiky PLATNÉ od 1. ledna 2025, Závodního programu ženských složek ČGF (verze 21): 2018 aktualizace 2025 - platnost od 1. 1. 2025 a ustanovením tohoto rozpisu.

Závodního programu mužských složek ČGF (platné od 1.1.2025) s drobnými úpravami dle tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

Dívky

I. kategorie roč. 2019 a mladší

II. kategorie roč. 2018

III. kategorie roč. 2017

IV. kategorie roč. 2016 (VS3C dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2015 (VS3C dle závodního programu ČGF)

VI. kategorie roč. 2014–2013 (VS4B dle závodního programu ČGF)

VII. kategorie roč. 2012-2011 (VS5B dle závodního programu ČGF)

VIII. kategorie - 2010 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

Chlapci: I. kategorie roč. 2018 a mladší (U7)

II. kategorie roč. 2017–2016 (U9 dle závodního programu ČGF)

III. kategorie roč. 2015–2014 (U11 dle závodního programu ČGF)

IV. kategorie roč. 2013–2012 (U13 dle závodního programu ČGF)

V. kategorie roč. 2011–2010 (U15 dle závodního programu ČGF)

VI. kategorie roč. 2009–2007 (U18 dle závodního programu ČGF)

Podrobněji viz rozpisy jednotlivých kategorií níže:

I. kategorie dívky roč. 2019 a mladší – prostná, hrazda, lavička (čalouněná) a přeskok.

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- kotoul vpřed
- přemet stranou
- gymnastický skok
- hluboký předklon (placka)

LAVIČKA

- náskok do vzporu dřepmo
- rovnovážný prvek
- gymnastický skok
- akrobatický prvek

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA doskočná - hrazdová tyč, možnost přidání žíněnky

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí) (výdrž 2s)
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°) (výdrž 2 s)
- plynule přechod do stoje

Max. známka D je 2 b.

PŘESKOK - molitanová bedna našif 80 cm, trampolínový můstek

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku.- 1 b.

Skrčka - 2 b.

Max. známka D je 2 b.

II. kategorie dívky roč. 2018 – prostná, hrazda, kladinka (40 cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- váha úožmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek vzad
- přemet stranou

KLADINKA

- náskok do vzporu dřepmo
- gymnastický skok
- akrobatický prvek
- seskok štikou

Max. známka D je 2 b.

HRAZDA: hrazdová žerd' po čelo

Skladební požadavky (5 x 0,5 b):

- výmyk odrazem jednonož nebo tahem do vzporu
- sešin vpřed do svisu vznesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- svis stěmhlav vzadu (výdrž 2s)

- svis vznesmo vzadu (výdrž 2s)
- překot vzad do svisu vzadu stojmo, vzpřim s výkrokem a přinožením stoj spatný, vzpažit.

Max. známka D je 2,5 b.

PŘESKOK - bedna našír - 3 díly, trampolínový můstek, žíněnka 20cm z rozběhu odrazem snožmo kotoul letmo přes bednu našír na žíněnku.

Max. známka D je 2 b

III. kategorie dívky roč. 2017 – prostrná, bradla, kladina (100cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednoož
- pomalý přemet vzad
- pasáž/vazba dvou gym. skoků
- vazba dvou akro prvků (oba musí projít stojem na rukou a mohou být stejné)

KLADINA

- akrobatický prvek
- obrat 180° jednoož
- skok s roznožením
- seskok rondatem

Max. známka D je 2,0 b.

BRADLA

- | | |
|---|-------|
| ● tahem výmyk | 0,5 b |
| ● vzepření vzklopno | 1,0 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.

PŘESKOK

z rozběhu odrazem snožmo z přeskokového můstku salto vpřed skrčmo

Max. známka D je 2,0 b.

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

IV. kategorie dívky roč. 2016 - čtyřboj dle závodního programu žákyně C (VS3C,

ZP str.13)

V. kategorie dívky roč. 2015 - čtyřboj dle závodního programu žákyně C (VS3C, ZP str.13)

VI. kategorie dívky roč. 2014–2013 - čtyřboj dle závodního programu žákyně B (VS4B, ZP str. 14)

VII. kategorie dívky roč. 2012-2011 - čtyřboj dle závodního programu juniorky B (VS5B, ZP str. 15)

VIII. kategorie dívky roč. 2010 a starší čtyřboj dle závodního programu ženy B (VS6B, ZP str. 15)

I. kategorie chlapci roč. 2018 a mladší “U7”

Výchozí známka na hrazdě a prostných 10 b. Za každý nesplněný cvik na hrazdě či požadavek na akrobacii je srážka 0,5 b. Na přeskoku výchozí známka za výskok do dřepu a přímý seskok 9 b, za skrčku či přemet 10 b. Bonifikace za skupiny či cviky z pravidel FIG se nepočítá.

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

PROSTNÁ

- kotoul vpřed či vzad
- přemet stranou
- gymnastický skok (výskok s obratem, “kufr”, kotoul letmo či salto)
- libovolný rozštěp či “placka”

PŘESKOK (molitanová bedna našir 80 cm, trampolínový můstek).

Výskok do vzporu dřepmo na bednu, plynulý přímý skok a doskok na žíněnku (z 9 bodů), skrčka nebo přemet (z 10 bodů).

HRAZDA doskočná, možnost přidání žíněnky

- ze svisu přešvih skrčmo/schylmo do svisu vznesmo vzadu (dolní končetiny horizontálně), výdrž 2s
- průvlek zpět - svis vznesmo vpředu snožmo (špičky před žerdí), výdrž 2s
- zvolna přednos ve visu (úhel 90°), výdrž 2s
- plynule přechod do stoje

II. kategorie chlapci roč. 2017–2016 “U9”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U9, povinné sestavy dle rozpisu.

Celý šestiboj.

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

III. kategorie chlapci roč. 2015–2014 “U11”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U11, povinné sestavy. Celý šestiboj.
Výška přeskokového stolu 110-125 cm

IV. kategorie chlapci roč. 2013 – 2012 “U13”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U13, povinné sestavy. Celý šestiboj.

V. kategorie chlapci roč. 2011 – 2010 “U15”

Pravidla dle nového závodního programu - kategorie U15, volné sestavy. Celý šestiboj.
Výjimky: Cvik z pravidel FIG JUN lze nahradit cvikem z tabulky prvků závodního programu pro kategorii U11, penalizace za každý nahrazený cvik 0,5 bodů.

VI. kategorie chlapci roč. 2009 – 2007 “U18”

Pravidla dle nového závodního programu- kategorie U18, volné sestavy. Celý šestiboj.
Výjimky: Cvik z pravidel FIG JUN lze nahradit cvikem z tabulky prvků závodního programu pro kategorii U11, penalizace za každý nahrazený cvik 1 bod.

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 12 m. Hodnocení dle výše uvedených kategorií.

C. Závěrečná ustanovení

1. Výsledky: Úplné výsledkové listiny budou k dispozici na www.gymfed.cz

Činnost Tělocvičné jednoty Sokol Poděbrady je finančně podporována městem Poděbrady.

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady tímto upřímně děkuje všem svým sponzorům, kteří podpoří tento pohár a podporují činnost našich spolků.