

R O Z P I S

„ ZÁVOD gymnastických nadějí “ a

„Podzimní PŘEBOR Prahy ZS, VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st“

A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel : **TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE**, odd. SG, z pověření PGS
2. Místo : tělocvična Ratibořická (z metra B Černý Most bus č. 223 na konečnou zastávku nebo č. 221 a 273 do zastávky Nádraží H. Počernice)
3. Datum : **2.11.2014 /neděle/**
4. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ
jednatelka, hospodář Zdena KOPECKÁ
5. Přihlášky : **do 25.10.2014 na E-mail: lenka.sotolova@volny.cz**
KAŽDOU KATEGORII ZVLÁŠTĚ : jméno, příjmení, rok nar., trenér
6. Losování : VS - 27.10. 2014 tělocvična Ratibořická,
Závod nadějí kat I.a II. TJ společně
7. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 2.11.2014 od 8.00 hod.
8. Podmínka účasti : **platná lékařská prohlídka v průkazce s podobenkou,**
zdravotní kartu s sebou, Závod nadějí startovné 100,- Kč, VS 150,- Kč
Na Závod nadějí mimopražské oddíly min. 1 rozhodčí – uvést do přihlášky.

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

9. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG platných od 1.1.2013, ZP ženských složek platného od 31.3.2014 a tohoto rozpisu, protná se závodí na páse
10. Startují : **Přebor Prahy : jednotlivkyně : ZS – žákyně nar. 2007 a starší**
VS1, VS2, VS3, VS1st, VS2st, VS3st – žákyně nar. 2007 a starší, které nemají splněn daný VS

Závod gymnastických nadějí: I. kategorie - žákyně nar. 2008 - 2011
II. kategorie - žákyně nar. 2007 – 2008

Každá závodnice v Závodě nadějí smí startovat pouze v jedné kategorii !!!

družstva : (jedno z TJ) - započítává se výsledek nejlepší závodnice z kategorie I. a II.

11. Disciplíny a obtížnost : ZS, VS1, VS2, VS3 – Závodní program, **Kategorie I. a II. viz příloha**
12. **Časový pořad : NEDĚLE - 2.11.2014 – bude upřesněn**

| | ZS, VS1, VS2, VS3 | závod nadějí kat. I. a II. |
|-----------------|-------------------|---|
| prezentace | 8.00 - 8.30 | do 11.30 |
| rozcvičení | 8.00 - 9.00 | po skončení závodu VS |
| porada | 8.50 | |
| zahájení závodu | 9.10 | při dostatku rozhodčích závodí obě kategorie současně |

13. Nominace rozhodčích : hl. rozhodčí Lenka Šotolová

| Přeskok | Bradla | Kladina | Prostná |
|-------------------------|---------------|-----------------------|------------------------------|
| Stejskalová P. | Hořká A | Kopecká Z. | Novotná J. |
| Myšáková H. | Augustová M. | Pavlicová M | Kuhnová Š |
| Barešová L. SHP | Pazderová L.. | Kampa Pecková K. | Dejvice Klabíková B. Sparta |
| Kvasničková.M. Vršovice | Knoblochová | Hradčany Augustová V. | SHP Spitzerová Š.. SHP |
| Vápenková. Hradčany | Březinová S. | Sparta Bažantová E. | Slovan Holasová J. Bohemians |
| Kudličková A. Ind. č. | Mrázová K. | Ohrada Králová H. | Gympra Dostálková L. Slovan |

Náhr.: Krejčíková V. Kampa, Kopecká Z. ml. SHP, Raková K. Slovan, Hukaufová V. Bohemians, Morysková B. Gympra
Rozdělení rozhodčích na Závod nadějí na poradě po závodu VS

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722/ 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 3.10.2014

PŘÍLOHA : „Závod gymnastických nadějí“

I. kategorie - žákyně nar. 2008 - 2011 : a) dvojboj

lavička (široká) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

| | | |
|---|---|----------|
| 1. 2 řady | - | 1 bod |
| 2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.) | - | 1 bod |
| 3. gymnastický skok | - | 1 bod |
| 4. kotoul vpřed pomalý (uvnitř sestavy) | - | 2 body |
| 5. 4 kroky ve výponu - spojitě | - | 1 bod |
| bonifikace: rychlý kotoul vpřed na jednu nebo obě nohy (nahrazuje požadavek kotoul vpřed pomalý) | - | 0,5 bodu |

prostná (pás) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

| | | |
|--|---|----------|
| 1. 1 řada (projít 12 m) | - | 1 bod |
| 2. rovnovážný gym prvek (výdrž 2 vt.) | - | 1 bod |
| 3. gymnastický skok | - | 1, bod |
| 4. kotoul vpřed a spojitě výskok | - | 2 body |
| 5. 2 žabáky (2x výskok ze dřepu do dřepu) | - | 1 bod |
| bonifikace: kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2 vt.) | - | 0,5 bodu |

b) vložené závody

(hodnocení dle času a délky)

skok z místa do dálky : odrazem snožmo skok na žíněnce - 2 pokusy

šplh na tyči : 4m na čas

II. kategorie - žákyně nar. 2007 - 2008 : čtyřboj

přeskok : bedna 80 ± 5 cm, můstek, duchny 40 cm (na kotoul lze vyrovnat do výše bedny)

povoleny 2 skoky – do výsledku se počítá lepší známka

kotoul letmo přes bednu s dohmatem na duchnu do stoje na ní - 6 bodů

výskok na bednu a plynule seskok - 5 bodů

bradlová žerď dosažná : (možnost přidání žíněnek – žerď po čelo závodnice)

- hodnota základní sestavy varianta a: 6 bodů, varianta b: 5 bodů

výmyk odrazem - 3 body

varianta a:

toč vzad - 1 bod

podmet - 2 body

varianta b:

sešín vpřed do visu vznesmo - 1 bod

přešvih do svisu vznesmo roznožmo vzad (výdrž) - 0,5 bodu

přešvih do visu vznesmo a přes přednos (výdrž)

do stoje spatného - 0,5 bod

bonifikace : výmyk tahem - 0,5 bodu

kladina 60 cm : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok - 1 bod

3. akro prvek - 1,5 bodu

4. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1,5 bodu

5. obrat (180°) ve výponu (na obou nohách) - 1 bod

bonifikace: akro prvek dle FIG (nahrazuje akro prvek) - 1 bod

obrat (180°) ve výponu na jedné noze - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek obrat na obou nohách)

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

prostná (pás 12 m) : volná sestava s pov. prvky – hodnota základní sestavy 6,00 bodů

1. 2 řady - 1 bod

2. gymnastický skok odrazem jedné nohy - 1 bod

3. váha (předklonmo či únožmo s držením), (výdrž 2vt.) - 1 bod

4. kotoul vpřed do „placky“ (výdrž 2vt.) - 1 bod

5. přemet stranou - 1 bod

6. VAZBA kotoul a gymnastický skok - 1 bod

bonifikace: spojení 2 akro prvků s projitím stojem i stejných - 1 bod

obrat jednož 360° - 1 bod

váha únožmo bez držení (výdrž 2vt.) - 0,5 bodu

(nahrazuje požadavek váha)

Další prvky obtížnosti, předvedené nad rámec vypsáných či bonifikovaných požadavků, nemohou zvýšit hodnotu známky D, platí doplňková tabulka prvků

Známka Emax pro obě kategorie je 10 bodů na všech nářadích.

ing. Lenka ŠOTOLOVÁ
TMK žen PGS
tel. 722 763 543

Lenka BAREŠOVÁ
předsedkyně oddílu SG

V Praze dne 3.10.2014