



**ČESKÁ OBEC  
SOKOLSKÁ**

**VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ**

**ČESKÁ OBEC SOKOLSKÁ – ODBOR SPORTU – KOMISE SG**

Tyršův dům, Újezd 450, 118 01 Praha 1

Tel.: 257 007 384

Fax: 257 007 384

E-mail: [psyrovy@sokol.eu](mailto:psyrovy@sokol.eu)

---

**ROZPIS**

**OBLASTNÍHO PŘEBORU ČOS**

**VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽÁKYŇ**

**— ČECHY —**

**T. J. SOKOL KOLÍN**

**23. 10. 2021**

**VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ**

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS Krajská soutěžní komise SG Středočeského kraje ve spolupráci s oddílem SG T.J. Sokol Kolín	
2. Datum	sobota 23. 10. 2021	
3. Místo	T.J. Sokol Kolín Kmochova 14, Kolín	
4. Činovníci závodu	Ředitel a hlasatel	Vratislava Prokůpková
	Hospodář	Marie Voglová
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Kolín
	Počtářská komise	Michal Šotola
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: <a href="mailto:elis.pospisil@gmail.com">elis.pospisil@gmail.com</a> , 775 196 601
	Zdravotní dozor	MUDr. Rosemarie Taftlová
5. Přihlášky	Do soboty <b>16. 10. 2021 přes GIS.</b>	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 20. 10. 2021 a zveřejněno nejpozději <b>21. 10. 2021</b> na stránkách ČGF. <b>Vzhledem k vyčerpání pořadatele bude na základě množství přihlášek vypsána/zrušena soutěž Mladších žáků II.</b> Rozhodnutí bude zveřejněno současně s losováním.	
7. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
8. Stravné	Na vlastní náklady. Občerstvení v budově sokolovny bude možné využít dle aktuálních epidemiických opatření.	
9. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
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). V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci. Při nesplnění požadavku – zvýšené startovné o 500,- Kč na každou kategorii. <b>Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod!</b> <b>Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.</b>	
11. COVID-19	Veškerá činnost bude v souladu s protiepidemiickými předpisy týkajícími se nemoci COVID-19, která budou platná v den závodu – výňatek z těchto předpisů týkajících se závodní činnosti bude zveřejněn den před závodem (možnost fungování občerstvení, přítomnost rodičů nebo dozoru v budově apod.). Každý, kdo vstoupí do sokolovny, bude povinen se prokázat platným negativním testem, dokladem o platném očkování nebo dokladem o prodělání nemoci COVID-19 dle platných předpisů.	

## TECHNICKÁ USTANOVENÍ

12. Startují	<b>Mladší žákyně I</b>	družstva 3 + 1 a jednotlivyně ročník narození 2012 – 2014 (7 – 9 let) <b>na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň</b>
	<b>Mladší žákyně II</b>	družstva 3 + 1 a jednotlivyně ročník narození 2012 – 2014 (7 – 9 let) <b>start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1</b> končí v oblastech
	<b>Starší žákyně</b>	jednotlivyně ročník narození 2009 – 2011 (10 – 12 let) <b>na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň</b>
	juniorky a ženy se přihlašují přímo na Přebor ČOS v Praze	
13. Hodnocení	Závodí se dle platných pravidel FIG, Závodního programu ČGF platného od 1. 1. 2018 ( <a href="https://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v18.pdf">https://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v18.pdf</a> ), včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorie <b>mladších žákyní</b> platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie <b>starších žákyní</b> platí <b>DTP pouze na bradlech.</b>	
14. Disciplíny a obtížnost	<b>Mladší žákyně I</b>	viz rozpis
	<b>Mladší žákyně II</b>	viz rozpis obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná
	<b>Starší žákyně</b>	viz rozpis
15. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2021. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši <b>350,- Kč</b> za závodnici.	
16. Časový pořad	časový harmonogram bude upřesněn po zpracování	prezenze a volné rozcvičení starších žákyní
		porada trenérů a rozhodčích <b>PRO VŠECHNY KATEGORIE</b>
		<b>závod starších žákyní</b>
		volné rozcvičení mladších žákyní I
		vyhlášení výsledků starších žákyní
		organizované rozcvičení mladších žákyní I
		<b>závod mladších žákyní I</b>
		volné rozcvičení mladších žákyní II
		vyhlášení výsledků mladších žákyní I
		volné rozcvičení mladších žákyní II
		<b>závod mladších žákyní II</b>
		vyhlášení výsledků mladších žákyní II
Prezenze závodnic kategorie mladších žákyní „I“ a „II“ bude vždy hodinu před plánovaným rozcvičením dané kategorie. V případě urychlení závodu se nebude čekat na čas stanovený rozpisem.		
<b>Prosím trenéry a rozhodčí, aby veškeré dotazy poslali v předstihu na email hlavní rozhodčí.</b>		

Eliška Pospíšilová  
členka komise SG OS ČOS  
hlavní rozhodčí

Vratislava Prokůpková  
ředitelka závodu

**Mladší žákyně I - volný čtyřboj se skladebními požadavky**  
na přebor ČOS ČR postupuje 8 nejlepších družstev (3+1) a 8 nejlepších jednotlivkyň z celé ČR  
**bez 30 s rozcvičení před závodem**

**PŘESKOK** přeskokový stůl, výška 110 cm

Volný přeskok Povoleny 2 přeskoky stejné, nebo různé.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

**BRADLA** volná sestava se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm

**Skladební požadavky (max 2,00 b.)**

1. vzepření vzklopno 0,50 b., nebo výmyk tahem 0,10 b.
2. toč vpřed, nebo vzad (včetně prvků jako veletoč, přemyk apod.)
3. přechod z nižší žerdi do vzporu na žerdi vyšší (nemusí být prvkem → bez srážky)
4. zákmih nad 45° (celé tělo nad 45°, při zákmihu roznožmo nutné spojit nohy)

Na bradlech musí závodnice předvést min. 5 prvků.

Méně než 5 prvků: závodnice obdrží neutrální srážku z výsledné známky takto:

při předvedení 4 prvků	srážka 2,00 body
při předvedení 3 prvků	srážka 4,00 body
při předvedení 2 prvků	srážka 6,00 bodů
při předvedení 1 prvku	srážka 8,00 bodů
nepředvede-li žádný prvek	srážka 10,00 bodů

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky  
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. gymnastický skok FIG
2. obrat jednož min. 180°
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině. Neplní je výdrže a stojky (dle FIG).

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  
hudba možná, čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

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

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 3 a 4 musí být předveden v akrobatické řadě.

Nad rámec pravidel FIG se za akrobatickou řadu považuje i z rozběhu samostatné salto vpřed odrazem snožmo a také spojení min. 2 různých akrobatických prvků – z nichž alespoň 1 musí být s letovou fází (např.: hvězda + blecha, přemet vpřed + rondat, atd.). Do akrobatické řady nelze použít kotouly a stoje na ruce.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

**Mladší žákyně II - volný čtyřboj se skladebními požadavky  
bez 30 s rozcvičení před závodem**

**PŘESKOK** Bedna na šíř/kostka/měkký stůl, výška cca 90 cm, žíněnky v úrovni bedny, povolen jeden můstek

Povinný skok D=2,00 b. Z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech.  
Povoleny 2 přeskoky.  
Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

**BRADLA** povinná sestava

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. výmyk tahem
2. zákmih min. vodorovně - ramena, boky, špičky v jedné přímce
3. toč vpřed, nebo vzad
4. podmet

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{max}=2,00$  b.).

**KLADINA** volná sestava se skladebními požadavky  
výška 125 cm (tj. 105 cm od žíněnky), čas max. 1:30

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. gymnastický skok
2. akrobatický prvek předvedený na kladině \*)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{max}=2,00$  b.).

\*) Skladební požadavek č. 2 lze plnit také prvky uvedenými v „Doplňkové tabulce prvků“ s výjimkou kotoulů s přehmaty pod kladinu. Prvky musí být různé a musí být předvedeny na kladině. Neplní je výdrže a stojky (dle FIG).

**PROSTNÁ** volná sestava se skladebními požadavky  
bez hudby, pás 12-17 m

**Skladební požadavky (2,00 b.)**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků
2. akrobatický prvek vpřed/stranou \*)
3. libovolný prvek dle pravidel FIG
4. 5 prvků

Prvky předvedené nad rámec skladebních požadavků neobdrží hodnotu obtížnosti ( $D_{max}=2,00$  b.).

\*) Poznámka: skladební požadavek č. 2 musí být předveden v akrobatické řadě.  
Nad rámec pravidel FIG se za akro řadu považuje spojení min. 2 různých akrobatických prvků - z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou.

**Starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky**  
na přebor ČOS ČR postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň

**PŘESKOK** přeskokový stůl, výška 115 nebo 125 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 skupin 1 a 2, má nárok pouze na 2 rozcvičovací skoky.

**BRADLA** volná sestava se skladebními požadavky, doskok na žíněnku výšky max. 60 cm, bonifikace nad rámec FIG

**Skladební požadavky (max 2,00 b.)**

1. vzepření 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 rukou

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
3. akrobatický prvek \*)
4. akrobatický prvek \*)

\*) Poznámka: skladební požadavky č. 3 a 4 musí být různé a musí být předvedeny na kladině.

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. salto vpřed/stranou \*)

\*) 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 z rozběhu 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)

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

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

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

**DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ  
NAD RÁMEC PRAVIDEL FIG**

<b>PŘESKOK</b>	<b>hodnoty přeskoků</b>	
	roznožka	0,80 b.
	roznožka se zášvihem	1,30 b.
	skrčka	1,00 b.
	skrčka se zášvihem	1,50 b.

<b>BRADLA</b>	<b>prvky A</b>
	výmyk na nižší žerdi
	výmyk na vyšší žerdi
	výskok skrčmo do vzporu dřepmo
	podmet ze vzporu stojmo
	podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

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

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