

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

ROZPIS

OBLASTNÍHO PŘEBORU ČOS

VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE ŽÁKYŇ

— MORAVA —



T.J. SOKOL MORAVSKÁ OSTRAVA 1

23. 10. 2021

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS oddíl SG T.J. Sokol Moravská Ostrava 1	
2. Datum	sobota 23. 10. 2021	
3. Místo	T.J. Sokol Moravská Ostrava 1 Čs. Legií 16, Ostrava	
4. Činovníci závodu	Ředitelka	Adolfina Tačová
	Hospodář	Marie Marchlíková
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Moravská Ostrava 1
	Hlavní rozhodčí	Daniel Marchlík kontakt: marchlik@unodor.cz, 605 519 723
5. Přihlášky	Do soboty 16. 10. 2021 přes GIS.	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 20. 10. 2021 a zveřejněno nejpozději 21. 10. 2021 na stránkách ČGF. Vzhledem k vytíženosti pořadatele bude na základě množství přihlášek vypsána/zrušena soutěž Mladších žáků II. 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 epidemických 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. Rozhodčí jsou povinny rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	
11. COVID-19	Veškerá činnost bude v souladu s protiepidemickými 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	Mladší žákyně I	družstva 3 + 1 a jednotlivkyň ročník narození 2012 – 2014 (7 – 9 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň
	Mladší žákyně II	družstva 3 + 1 a jednotlivkyň ročník narození 2012 – 2014 (7 – 9 let) start je povolen žákyním se splněným maximálně VS1 končí v oblastech
	Starší žákyně	jednotlivkyň ročník narození 2009 – 2011 (10 – 12 let) na přebor ČOS postupuje z kvalifikace Čech a Moravy celkem 40 nejlepších jednotlivkyň
	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 (https://www.gymfed.cz/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v18.pdf), včetně změn, doplňků a směrnic tohoto rozpisu. Pro kategorie mladších žákyní platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie starších žákyní platí DTP pouze na bradlech.	
14. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně I	viz rozpis
	Mladší žákyně II	viz rozpis obtížnost pro Čechy a Moravu může být rozdílná
	Starší žákyně	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 350,- Kč za závodnici.	
16. Časový pořad	časový harmonogram bude upřesněn po zpracování	prezenze a volné rozcvičení starších žákyní
		porada trenérů a rozhodčích PRO VŠECHNY KATEGORIE
		závod starších žákyní
		volné rozcvičení mladších žákyní I
		vyhlášení výsledků starších žákyní
		organizované rozcvičení mladších žákyní I
		závod mladších žákyní I
		volné rozcvičení mladších žákyní II
		vyhlášení výsledků mladších žákyní I
		volné rozcvičení mladších žákyní II
		závod mladších žákyní II
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.		
Prosím trenéry a rozhodčí, aby veškeré dotazy poslali v předstihu na email hlavní rozhodčí.		

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)

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

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

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

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

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

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

KLADINA	prvky A
	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 držení nohy (roznožení min. 135°)

PROSTNÁ	prvky A
	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°