



ČESKÁ OBEC
SOKOLSKÁ

VEDEME ČECHY K POHYBU A SPOLEČNÉ AKTIVITĚ

ROZPIS

PŘEBORU ČOS

VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE
ŽENSKÝCH SLOŽEK

2021



SOKOLOVNA T.J. SOKOL ŽIŽKOV II NA BALKÁNĚ

VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Pořadatel	Z pověření komise OS ČOS SG oddíl SG T.J. Sokol Kampa	
2. Datum	sobota 27. 11. 2021	
3. Místo	Sokolovna T.J. Sokol Žižkov II Na Balkáně 812 130 00 Praha 3	
4. Činovníci závodu	Ředitel	Zuzana Mazurovová
	Jednatel	Jana Novotná
	Hlasatel	Victorie Krejčíková
	Hospodář	Eliška Pospíšilová
	Technická četa	oddíl SG T.J. Sokol Kampa
	Počtářská komise	Lenka Šotolová
	Hlavní rozhodčí	Eliška Pospíšilová kontakt: elis.pospisil@gmail.com , 775 196 601
5. Přihlášky	Do soboty 20. 11. 2021 prostřednictvím systému GIS. Pro kategorii starších zákyň uveďte do přihlášky výšku přeskokového stolu (115/125 cm).	
7. Hudby	Hudby musí být nahrané v GIS, s sebou rezervní USB flash disk.	
6. Losování	Bude provedeno pořadatelem ve středu 24. 11. 2021 a zveřejněno nejpozději 25. 11. 2021 na stránkách ČGF.	
8. Jízdné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
9. Stravné	Všechny oddíly na vlastní náklady.	
10. Ubytování	Objednávky na tel. (vrátnice): 266310335 Možnosti: dospělí 140,- Kč, děti 120,- Kč, ubytovací kapacita na pokoji/zrcadlových sálech max cca 40 osob	
11. Závodní kancelář	Bude otevřena v místě závodu od 8:00 hod.	
12. Nominace rozhodčích	<i>bude doplněna</i>	
	Nominovaným rozhodčím bude proplaceno jízdné a odměna za rozhodování. Ostatním rozhodčím bude vyplacena odměna za rozhodování.	
	Každý oddíl je povinen vyslat jednu kvalifikovanou rozhodčí (kromě rozhodčí nominované). V přihlášce uveďte jméno rozhodčí a kvalifikaci . Při neúčasti vlastní rozhodčí hradí oddíl zvýšené startovné o 500,- Kč na kategorii.	
	Rozhodčí jsou povinni rozhodovat celý závod! Rozhodčí musí mít řádný oděv dle nejnovějších předpisů FIG, jinak jim nebude vyplaceno ošatné.	
	Omluvy nominovaných rozhodčích zasílejte na e-mail hlavní rozhodčí: elis.pospisil@gmail.com .	
13. 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

14. Startují	Mladší žákyně	ročník narození 2012 – 2014 (7 – 9 let) družstva 3 + 1 a jednotlivkyně 8 nejlepších družstev a 8 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka - <i>bude na stránkách ČGF</i>). Oddíly mohou ze svých postupujících jednotlivkyň sestavit družstvo.
	Starší žákyně	ročník narození 2009 – 2011 (10 – 12 let) jednotlivkyně 40 nejlepších jednotlivkyň postupujících z kvalifikace Čech a Moravy (viz postupová tabulka - <i>bude na stránkách ČGF</i>).
	Juniorky	ročník narození 2006 – 2008
	Ženy	ročník narození 2005 a starší
	Závod juniorek a žen proběhne v jednom sledu.	
15. 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 kategorii mladších žákynů platí doplňková tabulka prvků ze Závodního programu. U kategorie starších žákynů platí DTP pouze na bradlech .	
16. Disciplíny a obtížnost	Mladší žákyně	viz rozpis
	Starší žákyně	viz rozpis
	Juniorky, ženy	viz kategorie VS5 B a VS6 B – strana 15 ZP zde neplatí omezení obtížnosti prvků ze ZP , resp. pro kategorii juniorek povolena max. hodnota 0,50 b. (prvky E – dle FIG), pro kategorii žen bez omezení
17. Podmínka účasti	Včas zasláná přihláška a prezenze v závodní kanceláři. Žákyně účast v kvalifikaci. Průkaz ČOS se zaplacenými příspěvky na rok 2021. Platná lékařská prohlídka. Průkaz pojištění. Uhrazené startovné ve výši 500,- Kč za závodnici. Juniorky a ženy, které nejsou členkami ČOS, předloží registrační průkaz ČGF se všemi náležitostmi.	
18. Časový pořad	8:00 – 15:15	postupná prezenze všech kategorií
	8:00 – 9:15	rozcvičení mladších žákynů
	9:00	porada trenérů a rozhodčích
	9:25	nástup a zahájení Přeboru ČOS
	9:30 – 11:00	závod mladších žákynů (I. sled)
	11:05	porada trenérů a rozhodčích
	11:05 – 12:05	volné rozcvičení II. sledu, vyhlášení výsledků MŽ
	12:10 – 15:00	závod starších žákynů (II. sled)
	15:05	porada trenérů a rozhodčích
	15:05 – 16:15	volné rozcvičení III. sledu, vyhlášení výsledků SŽ
	16:20 – 18:20	závod juniorek a žen (III. sled)
	18:30	vyhlášení výsledků III. sledu
	18:45	ukončení přeboru ČOS
	Časový program bude upřesněn po losování, změna časového programu je vyhrazena pořadatelem.	

Eliška Pospíšilová v. r.
členka komise SG OS ČOS

Zuzana Mazurovová v. r.
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 rukou.

Při předvedení krátké sestavy platí neutrální srážky viz. kladina.

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. vzepržení 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 žíněny), 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. **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, 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 („kufr“) obrat jednož o 180° v libovolném provedení váha předklonmo, v unožení, v přednožení i s držením 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°