

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

pořádají

6. ročník

ZÁVODU PODĚBRADSKÁ CVIČKA



Poděbrady, 16.-17. března 2024 (sobota a neděle)

Tělocvičná jednota Sokol Poděbrady a Oddíl sportovní gymnastiky Poděbrady vypisují

6. ročník závodu **PODĚBRADSKÁ CVIČKA**

Vymezení: Závod ve sportovní gymnastice dívek a chlapců.

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

I. kategorie chlapců závodí na prostných, přeskočce a hrazdě, II.–V. kategorie chlapců letos nově absolvuje celý šestboj.

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:

16.3. 2024 - od 7:30 h - závod dívek

17.3. 2024 - 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:	Ing. Petr Žák, Ing. Jan Mejzr

vedoucí počt. komise: Ing. Petr Žák

4. Přihlášky: Elektronicky od 19.2.- 9.3.2024 v aplikaci:
<https://old.gymnastika-podebrady.cz/podebradska-cvicka>
Rozhodčí se nahlašují také v aplikaci. Pokud oddíl nemá přiřazen login/heslo, požádá o založení do 26.02.2024 na email:
info@gymnastika-podebrady.cz.

Formální přihlášku není třeba posílat e-mailem. Vše si sami spravujete v online aplikaci.

Pro případnou e-mailovou komunikaci používejte pouze adresu info@gymnastika-podebrady.cz, ze které se emaily automaticky přeposílají na celý realizační tým.

Rozlosování bude provedeno 13.3.2024.

5. Stravování: Bude zajištěno formou bufetu.

6. Úhrada: Zúčastněné oddíly startují na vlastní náklady. Startovné na 1 účastníka činí 350 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.
11:00-12:00	Závod dívek II. a V. kat.

12:30	Vyhlášení výsledků dívek II. a V. kat.
12:30-13:30	Prezence a rozcvičení dívek III., VI. a VII. kat.
13:30-16:30	Závod dívek III., VI. a VII. kat. (2 sledy)
do 16:00	Prezence dívek VIII. kat.
16:30-18:00	Rozcvičení a závod dívek VIII. kat.
18:30	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
9:00-10:00	Závod chlapců I. a II. kat.
10:00-11:00	Prezence a rozcvičení chlapců III. kat.
10:30	Vyhlášení výsledků závodu chlapců I. a II. kat.
11:00-12:30	Závod chlapců III. kat.
12:30-13:30	Prezence a rozcvičení chlapců IV. a V. kat.
13:00	Vyhlášení výsledků závodu chlapců III. kat.
13:30-15:00	Závod chlapců IV. a V. kat.
15:15	Vyhlášení výsledků chlapců IV. a V. kat.
15:30	Konec závodu

Závod kategorie dívek I., II., III. a IV. a chlapců I., II. a III. bude probíhat bez 30 s rozvíčení před závodem na náradí.

K rozvíčení je možné využít během celého závodu malý sál tělocvičny.

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: 600 Kč
- rozhodčí 3. třídy: 400 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: dle platných pravidel FIG, závodního programu ženských i mužských složek v platném znění včetně doplňkové tabulky prvků (pro kategorie I.-VI.) a tohoto rozpisu.

2. Kategorie a obtížnost

- Dívky**
- I. kategorie roč. 2018 a mladší
 - II. kategorie roč. 2017
 - III. kategorie roč. 2016
 - IV. kategorie roč. 2015 (5.liga dle závodního programu ČGF)
 - V. kategorie roč. 2014 (VS3C dle závodního programu ČGF)
 - VI. kategorie roč. 2013–2012 (VS4B dle závodního programu ČGF)
 - VII. kategorie roč. 2011–2010 (VS5B dle závodního programu ČGF)
 - VIII. kategorie - 2009 a starší (VS6B dle závodního programu ČGF)

- Chlapci:**
- I. kategorie roč. 2017 a mladší
 - II. kategorie roč. 2016–2015 (nejmladší žáci dle závodního programu ČGF)
 - III. kategorie roč. 2014–2013 (mladší žáci dle závodního programu ČGF)
 - IV. kategorie roč. 2012–2010 (starší žáci dle závodního programu ČGF)
 - V. kategorie roč. 2009–2006 (dorostenci dle závodního programu ČGF)

I. kategorie dívky roč. 2018 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. 2017 – prostná, hrazda, kladinka (40 cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (bez hudby)

- váha únožmo
- 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 jednož nebo tahem do vzporu
- sešín vpřed do svisu vnesmo vpředu a přešvih skrčmo/schylmo do svisu vnesmo vzadu (výdrž 2s)
- svis střemhlav vzadu (výdrž 2s)
- svis vnesmo 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. 2016 – prostná, bradla, kladina (100cm), přeskok

Skladební požadavky (4 x 0,5 b):

PROSTNÁ (hudba možná)

- obrat o 360° jednož
- 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° jednož
- skok s roznožením
- seskok rondatem

Max. známka D je 2,0 b.

BRADLA

- | | |
|---|-------|
| ● tahem výmyk | 0,5 b |
| ● vzepření vzklopmo | 1,0 b |
| ● zákmiň 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. 2015 - čtyřboj dle závodního programu V. Ligy (viz ZP str. 50)

V. kategorie dívky roč. 2014 - čtyřboj dle závodního programu žákyně C (VS4C, ZP str.13)

VI. kategorie dívky roč. 2013–2012 - čtyřboj dle závodního programu žákyně B (VS4B, ZP str. 14)

VII. kategorie dívky roč. 2011-2010 - čtyřboj dle závodního programu juniorky B (VS5B, ZP str. 15)

VIII. kategorie dívky roč. 2009 a starší čtyřboj dle závodního programu ženy B (VS6B, ZP str. 15)

I. kategorie chlapci roč. 2017 a mladší

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

Výchozí známka na hrazdě a prostných 10 b. Za každý nesplněný cvik či požadavek srážka 0,5 b. Na přeskoků výchozí známka za výskok do dřepu a přímý seskok 9 b, za skrčku 10 b.

PROSTNÁ

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

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

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

HRAZDA doskočná, 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

II. kategorie chlapci roč. 2016–2015

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejmladší žáci.

PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 215 cm, PŘESKOK - bedna našíř 80 cm, skok přímý D = 0,6 b., přemet D = 1,6 b., BRADLA - výška 120 cm, HRAZDA - 140 cm

III. kategorie chlapci roč. 2014–2013

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie mladší žáci

PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 220 cm, PŘESKOK - stůl 110 cm, BRADLA - výška 160–180 cm, HRAZDA 220 cm

IV. kategorie chlapci roč. 2012 – 2010

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie starší žáci

PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 260 cm, PŘESKOK - stůl 110 cm - 135 cm, BRADLA - výška 180 cm, HRAZDA 260 cm

V. kategorie chlapci roč. 2009 – 2006

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie dorostenci.

PROSTNÁ - pás, KRUIHY - výška 260 cm, PŘESKOK 135 cm, BRADLA - výška 180 cm, HRAZDA - výška 260 cm

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 obdrží oddíly ihned po závodě. Dále je pořadatel vyvěsí na webové stránky oddílu www.gymnastika-podebrady.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.