

# Memoriál Ády Hochmanna

9. ročník

sobota 1.12.2012

Sokol Pražský, Žitná 42, 120 00 Praha 2

dvojboj: hrazda, akrobacie

---

Kategorie jsou rozděleny na ženy a muže

**kategorie 0** rok narození 2005 a mladší

**kategorie I** rok narození 2004 - 2002

**kategorie II** rok narození 2001 - 1998

**kategorie III** rok narození 1997 a starší

Všechny bodové srážky dle pravidel SG.

Účast není dovolena závodníkům registrovaným ve Svazu sportovní gymnastiky.

Hodnoty prvků jsou uvedeny u jednotlivých kategorií a nářadí. V provedení se hodnotí např. držení těla, paží.. a dále technika cvičení. Je zde také možno zhodnotit chování závodníka, (ne)upravený vzhled – vlasy, cvičební úbor jak závodníka, tak cvičitele-trenéra.

---

**Každá jednota smí vyslat max. 5 závodníků za kategorii.** Ke každému družstvu musí přidělit jednoho rozhodčího nebo organizátora (např. na měření času, přípravu nářadí,..). Jednota vysílá jednoho rozhodčího na každých 10 závodníků v ženských, případně mužských kategoriích. (Tzn. pokud vyšlete 4 závodnice ženských a 5 závodníků mužských kategorií, musíte vyslat 2 rozhodčí; avšak např. pokud vyšlete pouze 5 závodníků mužských kategorií stačí pouze jeden rozhodčí.) Proti rozhodnutí rozhodčích nelze podávat protesty.

***Přihláška bez rozhodčího či organizátora bude neplatná!** Rozhodčí prozatím nemusí mít zkoušky.*

Za zdravotní stav nezletilých závodníků odpovídají rodiče. Dospělí závodníci zodpovídají každý sám za svůj zdravotní stav. Účastníci závodu jsou pojištěni smlouvami, sjednanými s příslušnými organizacemi. S sebou si nezapomeňte průkaz zdravotního pojištění.

**Závodníci se u prezence prokáží platným členským průkazem, ženy a žákyně (kromě kat. 0) odevzdají i podepsanou nahrávku s hudebním doprovodem (audio CD – **ne mp3** - označenou jménem a jednotou – **audiokazety nejsou povoleny**) – hudba nemusí být pouze instrumentální. Každá závodnice musí mít vlastní audio CD. Není možné, aby jedno audio CD bylo pro dvě a více cvičenek a to ani v případě, že budou skladby na jednom hudebním nosiči za sebou. V případě CD, kdy na něm nebude jediná konkrétní skladba, je nutné označit obal i číslem skladby. Skladba by měla být pevně ohraničena, tak aby hudbu nemusel nikdo stopovat a přemýšlet, zda závodník již odevčil či ne.**

**Startovné: Kč 80,-/závodník**

Družstva žactva musí mít vedoucího (ve cvičebním úboru), který za závodníky odpovídá po celý závod. Cvičitel/trenér bude přítomen nejen při závodě, ale i u každého rozcvičení závodníků, zejména na hrazdě. Závodníci mají gymnastické oblečení (ženy: gymnastický dres či kombinéza, délka nohavic u legín a kombinézy nad kolena; muži: trenýrky, tričko, nátláček – přiléhavé, neplandavé). Pokud necvičí závodník bos, jsou přípustné pouze gymnastické cvičky.

Rozhodčí: světlá trička, košile, halenky; tmavé kalhoty, sukně.

**Přihlášky zasílejte do 16. listopadu 2012**

**na e-mail: [kroupic@seznam.cz](mailto:kroupic@seznam.cz) (v kopii na [jiri.poes@pvl.cz](mailto:jiri.poes@pvl.cz))**

nebo na adresu: Pavel Kroupa

Struhařovská 2938//10

141 00 PRAHA 4

V přihlášce **MUSÍ** být uvedeno: **název jednoty, župa; jméno, příjmení a rok narození závodníka. Dále jméno, příjmení a kontakt na rozhodčího.**

**Všechny e-mailové přihlášky potvrdím zpětným e-mailem (v případě dopisu sms zprávou na telefonní číslo uvedené v přihlášce).** Nepřijde-li někomu do týdne potvrzení, kontaktujte mě, prosím, znovu.

Pokud budete mít zájem o nocleh, prosím, abyste to závazně uvedli do přihlášky. Nocleh bude možný v tělocvičně ve vlastním spacím pytli a to v případě zájmu minimálně 10 lidí. Poplatek Kč 100,-/osoba (včetně snídaně) nebo 80,-/osoba (bez snídaně)

**Přihláška bez výše uvedených náležitostí a zasláná po 16. listopadu 2012 nebude akceptována.**

---

### **Časový harmonogram**

(změna programu vyhrazena dle počtu přihlášených závodníků, případnou změnu se pokusím sdělit včas na e-mail, ze kterého obdržím přihlášku – prosím, přezkontrolujte Vaše e-mail):

#### **8:30 – 9:00 PREZENCE**

kategorie II rok narození 2001 - 1998

kategorie III rok narození 1997 a starší

**8:45 porada rozhodčích v Tyršově sále (v 1. patře vlevo)  
(případní organizátoři dorazí též na poradu rozhodčích)**

**9:15 řazení závodníků v Tyršově sále (v 1. patře vlevo)**

**9:30 ZAHÁJENÍ ZÁVODU – kat. II a III. ve Fügnerově sále (v 1. patře vpravo)**

#### **10:45 – 11:15 PREZENCE**

kategorie 0 rok narození 2005 a mladší

kategorie I rok narození 2004 - 2002

**11:30 řazení závodníků v Tyršově sále (v 1. patře vlevo)**

**11:45 ZAHÁJENÍ ZÁVODU – kat. I a 0. ve Fügnerově sále (v 1. patře vpravo)**

**vyhlašování výsledků jednotlivých kategorií bude průběžné. Výsledky všech závodníků budou vyvěšeny do 15 minut po každém vyhlášení a po skončení celého závodu uvedeny na webových stránkách [www.sokolprazsky.cz](http://www.sokolprazsky.cz) a [www.sokol.cz](http://www.sokol.cz).**

**VŠECHNY ZÁVODNÍKY, ORGANIZÁTORY A ROZHODČÍ PROSÍM O DODRŽOVÁNÍ ČASOVÉHO HARMONOGRAMU!**

**DIVÁCI MAJÍ MOŽNOST SLEDOVAT ZÁVOD Z GALERIE – - 2. PATRO VPRAVO.** Do tělocvičny, kde bude probíhat závod, jim vstup nebude povolen.

## Hrazda - volné sestavy

### **kategorie 0 - hrazda po ramena (platí pro žáky i žákyně)**

Sestava musí obsahovat nejméně 4 prvky avšak alespoň 3 různé z těchto skupin

- náskok (např.: odrazem snožmo vzpor, odrazem střídmonož výmyk, ..)
- prvek na žerdi (např. ze vzporu únožmo přešvih)
- druhý jiný prvek na žerdi **nebo** seskok (např. svis vznesmo vzadu, zákmihem seskok)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný požadavek 2,5 bodu;
- za čtvrtý libovolný prvek (případně opakující se) a za provedení i prvky nad rámec požadavků 2,5 bodu.

### **kategorie I - hrazda po čelo (platí pro žáky i žákyně)**

Sestava musí obsahovat nejméně 4 prvky libovolně spojených z těchto skupin:

- náskok (např.: odrazem snožmo vzpor, odrazem střídmonož výmyk, ..)
- 2 prvky na žerdi, z toho minimálně jeden musí být toč (např.: toč jízdmo vpřed, toč vzad, ze vzporu únožmo přešvih, ..)
- seskok (např.: zákmihem seskok, přednožením povýš seskok)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný požadavek 2 body;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2 body.

### **kategorie II - hrazda po čelo (platí pro žáky i žákyně)**

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků libovolně spojených z těchto skupin, z toho 3 na žerdi:

- náskok (např.: odrazem střídmonož výmyk, vzepření závěsem v podkolení, ..)
- toč (např.: toč závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed, toč vpřed)
- přešvihy (např.: přešvih schylmo, přešvih skrčmo)
- vzepření
- seskok (např.: podmet, zákmihem seskok s obratem, ze vzporu skrčka, ..)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný požadavek 1,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2,5 bodu.

### **kategorie III**

#### **Ženy - hrazda po čelo**

Sestava musí obsahovat nejméně 5 různých prvků libovolně spojených z těchto skupin:

- náskok - libovolný výmyk či vzepření
- toč
- přešvih
- vzepření nebo výmyk uvnitř sestavy
- seskok

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný požadavek 1,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2,5 bodu.

#### **Muži - hrazda doskočná**

Sestava musí obsahovat nejméně 5 prvků:

- nejméně jednou přechod z polohy nižší do polohy vyšší (výmyk, vzepření vzklopmo, vzepření zákmihem, ..)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzepření jízdmo, ..)
- libovolný toč

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný požadavek 1,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2,5 bodu.

## Akrobacie - volné sestavy

### Žákyně – kategorie 0 – bez hudebního doprovodu

volná sestava s povinnými prvky bez hudebního doprovodu

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož
  3. akrobatický prvek, např. kotoul vpřed, přemet stranou

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek 2 body;
- za neprojití délky pásu 1 bod;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 3 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

### Žáci – kategorie 0

- volná sestava s povinnými prvky
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 krát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
  3. akrobatický prvek, např. kotoul vpřed, přemet stranou

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek 2 body;
- za neprojití délky pásu 1 bod;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 3 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

### Žákyně – kategorie I

volná sestava s povinnými prvky s libovolným hudebním doprovodem na audio CD

- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý, délka sestavy 30 - 50 s
- nejméně 1 a 1/2 krát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem,
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož,
  3. akrobatická řada (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku, výjimku tvoří 2 rychlé přemety vpřed či 2 rychlé přemety vzad a to i ve spojení v 3prvkové řadě)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1 nebo 2 (skok, rovnovážný prvek) 2 body;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 3 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu a za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

### Žáci – kategorie I

- volná sestava s povinnými prvky
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně 1 a 1/2 krát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
  3. akrobatická řada (spojení alespoň 2 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku, výjimku tvoří 2 rychlé přemety vpřed či 2 rychlé přemety vzad a to i ve spojení v 3prvkové řadě)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1 nebo 2 (skok, rovnovážný prvek) 2 body;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 3 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

## **Žákyně – kategorie II**

- volná sestava s povinnými prvky s libovolným hudebním doprovodem na audio CD
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý, délka sestavy 45 - 60 s
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem,
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož,
  3. prvek stojem na rukou
  4. dvojný obrat jednož
  5. akrobatická řada (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1-4 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou, obrat) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu a za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 1 bod (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

## **Žáci – kategorie II**

- volná sestava s povinnými prvky
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
  3. prvek stojem na rukou
  4. akrobatická řada (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1-3 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 3 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

## **Ženy – kategorie III**

- volná sestava s povinnými prvky s libovolným hudebním doprovodem na audio CD
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý, délka sestavy 60 - 80 s
- nejméně dvakrát projít délku pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem,
  2. rovnovážný prvek s výdrží v postoji jednož,
  3. akrobatický prvek
  4. dvojný obrat jednož (360°)
  5. akrobatická řada (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1-4 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukou, obrat) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 2 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu a za nesplnění časového limitu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 1 bod (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).

### **Muži – kategorie III**

- volná sestava s povinnými prvky
- gymnastický pás 10 - 12 m dlouhý
- nejméně dvakrát projít délkou pásu
- v sestavě musí být zařazeny povinné prvky ze všech skupin nejméně jednou
  1. gymnastický skok s velkým rozsahem
  2. rovnovážný prvek s výdrží, např.: sed s přednožením, váha předklonmo, stoj na hlavě
  3. prvek stojem na rukou
  4. akrobatická řada (spojení alespoň 3 různých rychlých akrobatických prvků bez vloženého kroku; výjimku tvoří řady obsahující 2 rychlé přemety vpřed + další prvek nebo 2 rychlé přemety vzad + další prvek - tyto řady budou uznány jako tříprvkové, i když obsahují pouze 2 různé prvky)

*Bodové srážky – hodnocení z 10 bodů:*

- za každý nesplněný povinný prvek ze skupin 1-3 (skok, rovnovážný prvek, prvek stojem na rukout) 1,5 bodu;
- za nesplněnou akrobatickou řadu 3 body;
- za neprojití délky pásu 0,5 bodu;
- za provedení a prvky nad rámec požadavků 2 body (sem spadají i spojovací skoky, poskoky..).