**Sport pro všechny Praha   
a**

**Pražské sokolské župy ČOS   
 J. Podlipného, Podbělohorská, Pražská – Scheinerova**

## P R A H A - O P E N 2024

## *Vyhlášení Pražského společného závodu ve sportovní gymnastice předškolních dětí a nejmladšího žactva*

**Pořadatel:** SPV Praha a Pražské sokolské župy ČOS

**Termín:** sobota **6. dubna 2024**

**Místo konání:** **T.J. Sokol Vršovice, Praha 10, vchod ze Sportovní ul.**

**Přihlášky:** nejpozději **do 25. března 2024** na

**pizova@caspv.cz**

Přihlášky musí obsahovat: - příslušnou věkovou kategorii

- jména závodníků včetně roku narození

- jméno vedoucího závodníků příslušné kategorie   
 včetně e-mailu a telefonu

- TJ uvede na přihlášce i jméno rozhodčího  
 nebo organizátora, včetně telefonického spojení

***Termíny přihlášek nutno dodržet, na pozdní přihlášky nebude brán zřetel!***

***Nepřihlášené tělovýchovné jednoty se do závodu nepřipouštějí.****Možnost využití přiloženého formuláře.*

**Startovné:** **150,- Kč za závodníka**

**Věkové kategorie:** předškolní děti rok nar. 2018 a mladší

nejmladší žactvo 2017

**Soutěžní kategorie:** družstva chlapců, družstva dívek, družstva mix

jednotlivci dívky, jednotlivci chlapci

**Ředitel závodu: Helena Vaňková**

**Hlavní rozhodčí: Iva Pízová**

**Soutěže se mohou zúčastnit pouze členové SPV Praha a Pražských sokolských žup. Soutěže se nemohou zúčastnit závodníci, kteří jsou registrováni u ČGF ve sportovní gymnastice nebo se zúčastňují soutěží pořádaných ČGF.**

**TJ může do každé kategorie soutěže přihlásit:**

1. Jedno družstvo dívek (4 závodnice) a jedno družstvo chlapců   
   (4 závodníci) – tj. 2 čtyřčlenná družstva (8 závodníků)

**nebo**

**2)** a) jedno družstvo mix (6 závodníků) – 4 závodníci tvoří družstvo ( musí   
 zde být alespoň jeden závodník druhého pohlaví) + 2 jednotlivci

**nebo**

b) jedno družstvo dívek (6 závodníků) – 4 závodnice tvoří družstvo + 2 jednotlivkyně

**nebo**

c) jedno družstvo chlapců (6 závodníků) – 4 závodníci tvoří družstvo + 2 jednotlivci

V těchto případech musí být na přihlášce vyznačeno, kteří závodníci soutěží za   
 družstvo a kteří jsou jednotlivci

**nebo**

**3)** Jednotlivce(pokud nemá celé družstvo)

Za každého závodníka, který bude závodit mimo rozsah možnosti přihlášek, bude startovné 300 Kč.

Případné změny v přihláškách, vč. určení jednotlivců u vícečlenných družstev, musí vedoucí upřesnit počtářské komisi před zahájením závodu.

TECHNICKÁ USTANOVENÍ

Disciplíny: akrobacie, lavička, přeskok (popis sestav přiložen)

Pro kategorii nejmladší žactvo je přidáno švihadlo.

Soutěží se podle pravidel gymnastického víceboje. Pro přeskok v kategorii nejmladšího žactva bude připraveno na výběr několik můstků. Družstvo si může přinést můstek vlastní, který ale musí dát k dispozici všem ostatním družstvům po celou dobu rozcvičení a závodu. Pro kategorii předškolní děti je na přeskoku možné označit místo odrazu.

**POZOR**

**Podle počtu přihlášených mohou být kategorie rozděleny na 2 sledy.** Rozlosování soutěže bude provedeno po uzavření přihlášek a časový rozpis bude rozeslán nejpozději 2. 4. 2024.

**Časový harmonogram:**

Zahájení závodu: **9.00 hod. předškolní děti – 1. sled**

**2. sled podle počtu přihlášených**

**13.00 hod. nejmladší žactvo (rok nar. 2017) 1. sled**

**2. sled podle počtu přihlášených**

**Každá jednota přihlásí jmenovitě minimálně dva rozhodčí (po dohodě může být jeden rozhodčí nahrazen organizátorem). Pokuta za každého chybějícího rozhodčího je 300 Kč.**

**Porada rozhodčích v 8.30 hod., organizátorů v 8.00 hod.**

**Prezence:** **8.20 – 8.50 hod. předškolní děti – 1. sled**

**2. sled podle počtu přihlášených**

**12.20 – 12.50 hod. nejmladší žactvo – 1.sled**

**2. sled podle počtu přihlášených**

U prezence se závodníci prokáží platným členským průkazem ČOS nebo ČASPV.

Z podkladů musí být patrné datum narození závodníků.

Další ustanovení:

* **Ceny:** První 3 družstva v každé soutěžní kategorii získají diplom a medaile, první tři jednotlivci v každé soutěžní kategorii získají diplom a medaili, ostatní závodníci dostanou diplom za účast.
* V každé kategorii budou vyhlášeni i nejlepší jednotlivci z každé župy a SPV Praha.
* Vyhlášení výsledků bude provedeno do 30 min. po ukončení soutěže.
* Družstva mají jednotné oblečení dle gymnastických pravidel.
* Družstva musí mít vedoucího (ve cvičebním úboru), který za závodníky odpovídá po celý závod.
* Rozhodčí mají bílá trička (košile, halenky) a tmavé kalhoty (sukně).
* Za zdravotní stav nezletilých závodníků odpovídají rodiče.
* Přístup na cvičební plochu mají (kromě rozhodčích a organizátorů) pouze závodníci a vedoucí družstev, a to podle pokynů organizátorů.
* Diváci - doprovod se musí zdržovat mimo závodní plochu – k dispozici je galerie!
* Účastníci závodu jsou pojištěni smlouvami sjednanými s příslušnými organizacemi.

##### Praha, únor 2024

***Karel Kovařovic Václav Šercl***

***za Pražské župy ČOS za SPV Praha***

Za správnost: A. Šerclová

**Přihláška na závody: Gymnastika 6. 4. 2024**

Kategorie … …………………… (PD , NŽ)

Jednota … ……………………….

Župa ………………………………

**BUĎ** (družstvo hochů a dívek - maximálně po 4 závodních)

a) hoši

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| číslo | příjmení jméno | ročník |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

b) dívky

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| číslo | příjmení jméno | ročník |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

**NEBO** maximálně 6 závodníků: 1 družstvo -  mix, hoši nebo dívky = 4 závodníci

+ 2 jednotlivci

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| číslo | příjmení jméno | Ročník |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |

a jednotlivci

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

vedoucí družstva………… ……………………………….

(jméno, spojení)

rozhodčí …………………………………………………….

(jméno, spojení)

organizátor ………………………………………………..

**Gymnastické sestavy pro závod PD, NŽ**

**pro rok 2024**

**Přeskok**

***Kategorie: předškolní děti***

Bedna našíř 60 - 65 cm (40 – 45 cm), doskoková žíněnka min. 20 cm, možnost použití podložky pro označení místa odrazu, max. výška podložky 0,5 cm.

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynulý seskok s předpažením povýš – připažit.

2 pokusy – započítává se lepší pokus

**Bodování:** max. 10 bodů (výška bedny 60 - 65 cm)

max. 8 bodů (výška bedny 40 – 45 cm)

***Kategorie: nejmladší žactvo***

Bedna našíř 80 - 90 cm, můstek, žíněnka min. 30 cm

Bedna našíř 60 – 65 cm, můstek (bez můstku), žíněnka min. 20 cm

Z rozběhu odrazem snožmo výskok do vzporu dřepmo a plynulý seskok s předpažením povýš – připažit.

2 pokusy – započítává se lepší pokus

**Bodování:** max. 10 bodů (výška bedny 80 - 90 cm)

max. 8 bodů (výška bedny 60 – 65 cm)

Srážky:

1. běh po můstku (NŽ) až 0,3

2. odraz – nepružný, z celých chodidel, zastavený až 0,5

3. první letová fáze až 0,5

4. výskok do kleku (i na jedno koleno) neplatný skok

5. vztyk na bedně před seskokem 1,0

6. kroky na bedně 0,5

7. posun rukou na bedně až 0,3

8. zapažení při seskoku až 0,3

9. nenapřímení po odrazu rukou až 0,5

10. nejistý doskok, dva až tři kroky po doskoku až 0,3

11. dotyk rukou země po doskoku 0,5

12. pád 0,5

**Lavička**

Lavička, žíněnka

Základní postavení - stoj spatný vedle lavičky bočně, připažit (vzdálenost od kraje lavičky libovolně)

1. dohmatem na okraje lavičky souruč dva přešvihy zánožmo skrčmo přes lavičku s posunem vpřed a výskok zánožmo skrčmo do vzporu dřepmo na lavičce, vzpřim upažit,
2. stoj na pravé (levé), pokrčit přednožmo levou (pravou) (90˚ a více),   
   výdrž 2 sec.,
3. stoj připažit – zapažit – hmitem podřepmo skok vpřed, ruce do předpažení vzhůru, doskok do podřepu, ruce v předpažení poníž,
4. vzpřim, upažit, předkrokem pravé (levé) výpon a celý obrat,  
    tři až čtyři kroky přes špičky,
5. stoj spojný – hmitem podřepmo a odrazem snožmo seskok stranou na libovolnou stranu– předpažit povýš, připažit.

**Bodování:** max. 10 bodů

Srážky:

1. přešvihy zánožmo skrčmo – neobratné, nepružné až 1,0
2. stoj bez výdrže, nesprávné držení těla až 1,0
3. nízký skok, nesprávný pohyb paží až 0,5
4. obrat ve výponu – na celých chodidlech, nejistý, pomalý až 1,0
5. nesprávná chůze až 1,0
6. seskok – nízký, prohnutý, ohnutý, nesprávný pohyb paží až 1,0
7. pád z lavičky nebo po doskoku 0,5
8. pokrčené paže, nohy, nesprávné držení těla, hlavy pokaždé 0,1
9. neznalost sestavy (nápověda, vynechání prvku, záměna prvků) až 1,0

**Akrobacie**

Gymnastický koberec nebo 2 žíněnky nadél

Základní postavení – stoj spojný, připažit

1. skokem stoj rozkročný – upažit,
2. skokem stoj spojný – připažit,
3. skokem stoj rozkročný – upažit,
4. skokem vzpor dřepmo,
5. vzpažit – kotoul vpřed do dřepu, předpažit,
6. pádem vzad kolébka do dřepu – paže v oblasti kolen (mohou si nohy i držet) - výskok – předpažením vzpažit zevnitř,
7. stoj, připažit,
8. ruce v bok – výpon snožmo – výdrž 2 sec.,
9. stoj, připažit.

**Bodování:** max. 10 bodů

Srážky:

1. – 4. skok do stoje rozkročného – těžkopádný, nejistý až 0,5

5. vzpažení – pokrčené paže až 0,3

kotoul – nedostatečné sbalení až 1,0

**-** opora rukama při přechodu do dřepu až 1,0

- dřep na plných chodidlech až 0,3

6. – 7. kolébka – nesbalená, záklon hlavy, kolena od těla až 0,3

do sedu, dopomoc rukama až 0,5

výskok – nedynamický až 0,3

8. kroky ve výponu, špatné držení těla až 1,0

9. nesprávný pohyb paží v celé sestavě pokaždé 0,1

10. špatné držení těla až 1,0

11. neznalost sestavy až 1,0

**Švihadlo – nejmladší žactvo**

Vlastní švihadlo – klasické (nesmí být korálkové nebo s ložisky).

Základní postavení: stoj spojný – paže pokrčit předpažmo poníž, švihadlo za tělem

1. pět přeskoků snožmo s meziskokem nebo
2. pět přeskoků snožmo bez meziskoku.

**Bodování:** max. 10 bodů

2 pokusy – započítává se lepší pokus

Srážky:

1. nesprávný pohyb nohou – nepružné odrazy až 2,0
2. nesprávný pohyb paží – držení náčiní, zápěstí až 1,0
3. přerušení, neplynulost skoků vždy 1,0
4. nesprávná koordinace pohybu paží a nohou až 0,5
5. nezpevněné tělo až 1,0
6. pád 0,5
7. neznalost sestavy (jiný počet skoků – 4 nebo 7 a více) 1,0
8. neznalost sestavy 6 skoků 0,3

***Poznámka – technika skoků přes švihadlo***

* *začíná se s rukama vepředu, první pohyb může být větší*
* *po celou dobu je připaženo pokrčmo (>90°)*
* *práce pouze zápěstím,*
* *práce předloktím – malá chyba, práce lokty a pažemi – střední chyba, práce rameny – velká chyba*
* *švihadlo přeskakovat přímými skoky*