

Memoriál Ády Hochmanna

8. ročník

3.12.2011

Sokol Pražský, Žitná 42, 120 00 Praha 2

dvojboj: hrazda, akrobacie

Kategorie jsou rozděleny na ženy a muže

kategorie 0 rok narození 2004 a mladší

kategorie I rok narození 2003 - 2001

kategorie II rok narození 2000 - 1997

kategorie III rok narození 1996 a starší

Všechny bodové srážky dle pravidel SG.

Účast není povolena 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 kategorií. 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 odevděl 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, náčelník – přiléhavé, neplandavé). Pokud necvičí závodník bos, jsou přípustné pouze gymnastické cvičky.

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

Přihlášky zasílejte do 18. listopadu 2011

na e-mail: marie.kohoutkova@gmail.com
nebo na adresu: Marie Kohoutková
Žitná 42
120 00 PRAHA 2

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 smskou 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, že zájmu minimálně 10 lidí. Poplatek Kč 100,--/osoba (včetně snídaně).

Přihláška bez výše uvedených náležitostí a zasláná po 18. listopadu 2011 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-maily):

8:30 – 9:00 PREZENCE

kategorie II rok narození 2000 - 1997
kategorie III rok narození 1996 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 2004 a mladší
kategorie I rok narození 2003 - 2001

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)

vyhlásování 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 a www.sokol.cz. Dále budou automaticky rozeslány e-mailem na adresy odkud přijdou přihlášky.

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 rámeček 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 rámeček 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 rámeček 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 rámeček 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 rámeček 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 jednoož
 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 jednoož,
 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 jednoož,
 3. prvek stojem na rukou
 4. dvojný obrat jednoož
 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 jednoož,
 3. akrobatický prvek
 4. dvojný obrat jednoož (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 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 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..).