

Memoriál Ády Hochmanna

10. ročník

sobota 30.11.2013

Sokol Pražský, Žitná 42, 120 00 Praha 2

dvojboj: hrazda, akrobacie

Kategorie jsou rozděleny na ženy a muže

kategorie 0 rok narození 2006 a mladší

kategorie I rok narození 2005 - 2003

kategorie II rok narození 2002 - 1999

kategorie III rok narození 1998 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 hodnotit 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 zákyňe (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 odcvičil 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 2013

na e-mail: kroupic@seznam.cz (v kopii na 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 2002 - 1999

kategorie III rok narození 1998 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 2006 a mladší

kategorie I rok narození 2005 - 2003

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 a 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, vzeprění závěsem v podkolení, ..)
- toč (např.: toč závěsem v podkolení, toč jízdmo vpřed, toč vpřed)
- přešvihy (např.: přešvih schylmo, přešvih skrčmo)
- vzeprění
- 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 vzeprění
- toč
- přešvih
- vzeprění 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, vzeprění vzklopmo, vzeprění zákmihem, ..)
- alespoň jeden z těchto přechodů musí být proveden švihem (vzeprění 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 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 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 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..).

Dodatek k hodnocení gymnastických prvků

- srážky za provedení a prvky nad rámec požadavků - toto se objevilo již v minulém ročníku MAH a bylo to dáno snahou o předvádění co nejkratších sestav z časových důvodů - obecně ale v gymnastice platí tyto srážky pouze u povinných sestav, což není tento případ. Jestli tedy závodník/závodnice předvede více prvků, než je předepsáno - nelze tuto srážku použít. Je ale nutné uvědomit si, že kromě časových důvodů (delší sestava) dochází u více prvků k většímu množství chyb, a tím automaticky ke větším srážkám (informace pro trenéry);

- u hrazdy kategorie 0 budou brány 3 - 4 prvky, případně více (viz výše);
- výšvih únožmo pravou (levou) nohou ve vzporu na hrazdě u kategorií 0 a I bude brán jako prvek (s tím, že se napnutá noha dostane nad žerd'), u kategorií vyšších vzhledem k jednoduchosti to jako prvek bráno nebude;
- seskok z hrazdy podmetem je samozřejmě možný;
- v akrobacii srážka za spojovací kroky, poskoky je možná pouze u akrobatických řad - jinak by se asi těžko podařilo projít pás 1x a vícekrát.

Pokyny písemně zpracoval vrchní rozhodčí soutěže pan Povondra na základě zaslání dotazu.

Případné další nejasnosti mohou být konzultovány přímo na poradě rozhodčích.