

**S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

**pořádá dne 15. 12. 2024**

**44. ročník závodu**

**o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic  
- závod družstev**

(juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně) a závod jednotlivkyň  
a vložený závod jednotlivkyň mimi – lavička, prostrná



Závod probíhá za finanční podpory **Magistrátu hl.m. Prahy**

---

**Místo konání : Tělocvična ZŠ Ratibořická ul. , PRAHA 9 - Horní Počernice**

**spojení :** z metra B Černý most bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická  
nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice

**Přihlášky :** do 10.12.2024, prostřednictvím systému GIS  
dotazy E-mail [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com),  
tel. 722 763 543  
Hudby prostřednictvím systému GIS

**Možnost přespání v tělocvičně Na Růžku ve vlastních spacích pytlích -  
poplatek 50,- Kč**

**Prostrná na pružinovém páse Diony 17m**

**Startovné na závod o PUTOVNÍ VÁZU a vložený závod mimi:  
400,- Kč za jednu závodnici**

# Závod o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic

## A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ  
jednatelka závodu Lucie KŘÍŽOVÁ  
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ  
počtářská komise Michal ŠOTOLA  
technická četa Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 15.12.2024 od 8:00 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS  
neevidovaný oddíl prostřednictvím emailu: [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com)  
– do 10.12.2024,  
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-7 závodnic – neúčast  
rozhodčí – pokuta 300 Kč

## B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP platného od 1.1.2024 a tohoto rozpisu.  
**mladší žákyně** – obtížnost dle V. ligy , ZP str.50 a 10  
**starší žákyně** – obtížnost dle VS4B , ZP str.14 a 10  
**juniorky a ženy**– obtížnost dle VS5B , ZP str.15 a 10  
**mimi** - požadavky viz příloha
5. Startují : mimi - roč nar 2015 a mladší ( pokud nemají splněný VS0)  
mladší žákyně - roč. nar. 2015 a mladší  
starší žákyně - roč. nar. 2012 – 2014  
juniorky a ženy - roč. nar. 2011 a starší
6. Losování: bude provedeno - 12. 12. 2024
7. Časový pořad : **NEDĚLE - 15. 12. 2024**  
Bude zveřejněn po losování, vstup do tělocvičny 8:00
8. Úbor : žákyně – trikot dle pravidel,  
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky

## Příloha – vložený závod mimi - volný dvojboj se skladebními požadavky

### LAVIČKA

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

**Skladební požadavky: á 0,5 bodu**

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek (počítán do počtu prvků, i bez HO) (např. arabeska s výdrží)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků, bez HO)

ad 3) u ročníku 2018 a ml. lze použít i kotouly a stoje nikoli výdrže. ( pro ročníky 2017 - 2015 tato výjimka neplatí)

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	X
• nedostatečný rozsah (maximální rozsah pohybů)	X
• nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
○ nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	X
• sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

### PROSTNÁ

volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

**Skladební požadavky: á 0,5 bodu**

1. 2 různé gymnastické skoky (nemusí být v pasáži)
2. obrat jednož min. 180° (počítán do počtu prvků)
3. rovnovážný prvek nebo prvek pohyblivosti (počítán do počtu prvků i bez HO)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné) nebo dva různé akro prvky (nemusí být ve vazbě)

**BEZ požadavku na počet řad.**

<b>za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:</b>	
- Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení:	
• nesprávné držení hlavy, těla a ramen	X
• nedostatečný rozsah pohybů	X
• nesprávné držení nohou	
○ pokrčené/vtočené/povolené špičky	X
• Sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	X

Platí doplňková tabulka prvků ZP. Počet prvků na kl a ak min. 5.

**srážka za krátkou sestavu:** 0,00 b. – 5 a více prvků, 2,00 b. – 4 prvky,  
4,00 b. – 3 prvky, 6,00 b. – 2 prvky, 8,00 b. – 1 prvek

**Rovnovážný prvek – pro uznání nutná výdrž 2s**

lze použít jakákoli poloha volné nohy při stoje na jedné noze