

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

**pořádá dne 12.10.2019**

**41. 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

---

odpoledne

**35. ročník „ VETERANIÁDY „  
závodu nad 20 let ( na ženském náradí )**

---

**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 8.10.2019, prostřednictvím systému GIS  
dotazy E-mail [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com),  
tel. 722 763 543

Hudby označené kategorie\_příjmení\_jméno\_oddíl prosím zaslat  
na email: [sotolova.lenka.gym@gmail.com](mailto:sotolova.lenka.gym@gmail.com) !!!

**Možnost přespání z pátku na sobotu a na neděli v blízké sportovní hale  
ve vlastních spacích pytlích - poplatek 50,- Kč**

Prostrná na pružinovém páse Diony 17m

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

# Závod o „ PUTOVNÍ VÁZU „ Horních Počernic

## A - VŠEOBECNÁ USTANOVENÍ

1. Činovníci : ředitelka závodu Lenka BAREŠOVÁ  
jednatelka závodu Zdena KOPECKÁ  
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ  
počtářská komise Michal ŠOTOLA  
technická četa a hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 12.10.2019 od 8.15 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 8.10.2019,  
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-8 závodnic– neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

## B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2017 v platném znění, a tohoto rozpisu.  
**mladší žákyně , starší žákyně , juniorky a ženy , mimi - požadavky viz příloha**
5. Startují : mimi - roč nar 2011 a mladší ( pokud nemají splněný VS1)  
mladší žákyně - roč. nar. 2010 a mladší  
starší žákyně - roč. nar. 2007 – 2009  
juniorky a ženy (jedna kat.) - roč. nar. 2007 a starší
6. Losování: do 11.10.2019 ve večerních hodinách
7. **Časový pořad : SOBOTA - 12.10.2019**  
Prezentace 8.15 - 9.00  
Rozcvičení 8.30 - 9.50  
Porada 9.30  
zahájení závodu **10.00**
8. Úbor : žákyně – trikot dle pravidel,  
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky

## **Příloha – juniorky a ženy - volný čtyřboj se skladebními požadavky**

### **PŘESKOK**

přeskokový stůl 125 cm

#### **1/ volný přeskok**

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### **BRADLA**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

##### **Skladební požadavky:**

1. vzepření vzklopmo
2. prvek blízky žerdí
3. přechod z nižší na vyšší žerd'
4. stoj na rukou

### **KLADINA**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

čas: max. 1:30 min. (90vt)

##### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat ze sk. 3 Pravidel FIG
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

### **PROSTNÁ**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

pružinový pás 17 m, čas: max. 1:30 min (90 vt)

hudební doprovod povinný

##### **Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednož min. 360° (z Pravidel)
3. akrobatický prvek vzad s letovou fází
4. salto vpřed/stranou

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků s projitím stojem z nichž min. 1 musí být s letovou fází, akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem smožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Počet a typ prvků na všech nářadích dle pravidel FIG

## Příloha – starší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

### **PŘESKOK**

žákyně: přeskokový stůl 110 cm

#### **1/ volný přeskok**

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé. Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### **BRADLA**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

##### **Skladební požadavky:**

- |    |   |        |         |
|----|---|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem                                       | Obdrží | 0,20 b. |
|    | vzepření vzklopno                                 | Obdrží | 0,50 b. |
| 2. | prvek blízky žerdi                                |        |         |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerď (nemusí být prvkem) |        |         |
| 4. | zákmih nad 45%                                    |        |         |

**neutrální srážka na bradlech:** 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

### **KLADINA**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

##### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

### **PROSTNÁ**

#### **volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná**

##### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických skoků či poskoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo (viz FIG)
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází. akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem snožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

## Příloha – mladší žákyně - volný čtyřboj se skladebními požadavky

### **PŘESKOK**

měkká bedna našíř 90 cm + žíněnky v úrovni bedny - povolen 1 můstek možnosti:

**1/ z rozběhu náskok do stoje na rukou a odrazem z rukou pád do lehu na zádech – 3 body**

**2/ z rozběhu odrazem snožmo z můstku, výskok do dřepu na bednu a spojitě přímý skok**

**- 1 bod**

Povoleny 2 skoky.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### **BRADLA**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

##### **Skladební požadavky: á 0,5 bodu**

1. 3 prvky ( nemusí být prvky obtížnosti, lze např. sestava VS0 )
2. prvek A
3. prvek A
4. prvek A

**srážka na bradlech:** 0,00 b. – 3 a více prvků, 3,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek (sestava VS0 neobdrží srážku za krátkou sestavu a její hodnota D= 1,1b. sestava VS1 D=2,3b.)

### **KLADINA výška 100 cm**

#### **volná sestava se skladebními požadavky**

##### **Skladební požadavky: á 0,5 bodu**

1. 2 různé gymnastické prvky (nemusí být ve vazbě)
2. obrat 180° jednož (= obtížnost A)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek různý od bodu 3

### **PROSTNÁ**

#### **volná sestava se skladebními požadavky, hudba dobrovolná bez srážek za umělecký projev**

##### **Skladební požadavky: á 0,5 bodu**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků odrazem z jedné nohy
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných lze plnit i kotouly

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí projít stojem na rukou. Akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem snožmo

Poznámka: Úpravou skladebních požadavků se neruší obecná ustanovení dle Pravidel FIG ohledně počtu akrobatických řad (minimální počet akrobatických řad - 2, maximální počet - 4).

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. Počet a typ prvků na kl a ak dle pravidel FIG

## 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) (např. arabeska s výdrží)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy – přímý skok (počítán do počtu prvků)

### **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)
4. vazba 2 akrobatických prvků (mohou být i stejné) nebo dva různé akro prvky

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018. 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

BEZ požadavku na počet řad.

Rovnovážný prvek – pro uznání nutná výdrž 2s.

# Závod „VETERANIÁDA“

**Motto** : **Gymnastika patří k našemu životnímu stylu,  
k dobré pohodě, k posílení a udržení tělesné  
a psychické svěžesti a mládí .....**

Předpis : závodí se dle pravidel FIG SG 2017 v platném znění a tohoto rozpisu.

**Kategorie B** - všechny disciplíny pouze známka E z 10 bodů  
**bonifikace** : za každý rok nad 26 let získá závodnice – závodník  
bonifikaci 0,1 bodu  
**přeskok** - kůň (stůl) 120 cm, volný skok  
**bradla** - 3 prvky, volná sestava  
**kladina** – 120 cm, min. 6 prvků, volná sestava  
**prostná** – pružinový pás 17m, volná sestava s hudbou,  
min 7 prvků

**Kategorie A** - požadavky viz příloha  
úpravy pro tento závod + prostná s hudbou

Pro obě kategorie:

**Doplnění tabulky prvků nad rámec pravidel ZP 2018 +** přímý skok na kladině pro  
kat. B

Startují : účastnice a účastníci od dvaceti let na ženském nářadí

## **Časový pořad : SOBOTA - 12.10.2019**

prezentace do 14.00 hod  
rozcvičení cca od 15.00 hod ( po skončení předchozího závodu )  
zahájení závodu cca 15.30

Úbor : dle vlastního výběru (trikot, legíny atd.)

**X X X Závod je dvojboj dle vlastního výběru.**

**Pokud závodnice/závodník absolvuje čtyřboj, počítají se do výsledku 2 nejvyšší známky.**

Na Vaši účast se těší

trenérky a trenéři TJ Sokol Horní Počernice

## **Příloha - Veteraniáda kat. A - volný čtyřboj se skladebními požadavky**

### **PŘESKOK**

přeskokový stůl 120 cm

#### **1/ volný přeskok**

Povoleny 2 přeskoky stejné nebo různé.

Do výsledku se započítává lepší známka z obou přeskoků.

### **BRADLA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

#### **Skladební požadavky:**

- |    |                                |        |         |
|----|--------------------------------|--------|---------|
| 1. | výmyk tahem                    | Obdrží | 0,20 b. |
|    | vzepření vzklopmo              | Obdrží | 0,50 b. |
| 2. | prvek blízky žerdi             |        |         |
| 3. | přechod z nižší na vyšší žerd' |        |         |
| 4. | zákmih nad 45%                 |        |         |

**srážka na bradlech:** 0,00 b. – 5 a více prvků, 1,00 b. – 4 prvky

3,00 b. – 3 prvky, 5,00 b. – 2 prvky, 7,00 b. – 1 prvek

### **KLADINA**

**volná sestava se skladebními požadavky**

#### **Skladební požadavky:**

1. spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků
2. obrat (ze sk. 3 Pravidel FIG)
3. akrobatický prvek
4. akrobatický prvek

Prvky dle požadavků 3 a 4 musí být různé.

### **PROSTNÁ**

**volná sestava se skladebními požadavky, hudba povinná**

#### **Skladební požadavky:**

1. pasáž nejméně 2 různých gymnastických skoků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180° v bočním i čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo
2. obrat jednož min. 360°
3. akrobatický prvek vpřed/stranou
4. akrobatický prvek vzad

akrobatické požadavky na prostných nelze plnit kotouly (s výjimkou kotoulu letmo)

akrobatická řada bez salta je spojení dvou různých akrobatických prvků z nichž min. 1 musí být s letovou fází, akrobatická řada se saltem může obsahovat pouze samostatné salto odrazem smožmo

Platí doplňková tabulka prvků ZP 2018



## DOPLŇKOVÁ TABULKA PŘESKOKŮ A PRVKŮ NAD RÁMEC PRAVIDEL

### PŘESKOK:

#### Hodnoty přeskoků

1. roznožka. ....	0,80 b.
2. roznožka se zášvihem. ....	1,30 b.
3. skrčka. ....	1,00 b.
4. skrčka se zášvihem. ....	1,50 b.

### BRADLA:

#### Prvky A

výmyk na n.ž, výmyk na v.ž.,  
výskok skrčmo do vzporu dřepmo,  
podmet ze vzporu stojmo, podmet ze zákmihu (bez výšlapu)

### KLADINA:

#### Prvky A

##### **akrobatické prvky**

kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu, kotoul vzad, kotoul  
vzad přes rameno

##### **gymnastické prvky**

nůžkový skok, skok prohnutě s obr. 180°  
skok se skrčením přednožmo („kufr“),  
obrat o 180° přednožením do zanožení, obrat jednož o 180° v  
libovolném provedení, váha předklonmo, v unožení, v přednožení i  
s držením nohy (roznožení min. 135°)

náskok do vzporu dřepmo

**závěry:** rondat, přemet, zánožka, arab, šprajcka

### PROSTNÁ:

#### Prvky A

##### **akrobatické prvky**

kotoul vpřed, kotoul vzad, stoj kotoul (bez obratu),  
kotoul vzad do stoje na rukou,  
přemet stranou, přemet vpřed i vzad zvolna

##### **gymnastické prvky**

nůžkový skok, čertík s obr. 180°,  
skok se skrčením přednožmo i s obr. 180°