

S O K O L HORNÍ POČERNICE - ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá dne 17. 12. 2023

43. 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

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 11.12.2023, prostřednictvím systému GIS
dotazy E-mail 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 Zdena KOPECKÁ
hl. rozhodčí Lenka ŠOTOLOVÁ
počtářská komise Michal ŠOTOLA
technická četa a hudba Tomáš WARAUS
2. Závodní kancelář : otevřena v místě konání závodu 17.12.2023 od 8:00 hod.
3. Podmínka účasti : včas zasláná přihláška prostřednictvím systému GIS neevidovaný oddíl prostřednictvím emailu: sotolova.lenka.gym@gmail.com
– do 11.12.2023,
každý oddíl min. 1 kvalifik. rozhodčí na každých 3-8 závodnic– neúčast rozhodčí – pokuta 300 Kč

B - TECHNICKÁ USTANOVENÍ

4. Předpis : závodí se dle platných pravidel FIG SG, ZP platného od 1.1.2022 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. 2014 a mladší
starší žákyně - roč. nar. 2011 – 2013
juniorky a ženy - roč. nar. 2010 a starší
6. Losování: bude provedeno - 13. 12. 2023
7. **Časový pořad : NEDĚLE - 17. 12. 2023**
Bude zveřejněn po losování
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 2017 a ml. lze použít i kotouly a stoje nikoli výdrže. (pro ročníky 2016 a 2015 tato výjimka neplatí)

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- 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.

za umělecký projev se uplatňují pouze tyto srážky:	
- 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