

TJ SOKOL HORNÍ POČERNICE

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY



pořádá

45. ročník závodu

o PUTOVNÍ VÁZU Horních Počernic

závod družstev

juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně

závod jednotlivkyň

vložený závod jednotlivkyň mimi

dvojboj - kladina 40 cm a lavička, prostná



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

ROZPIS

A - všeobecná ustanovení

1. Pořadatel: TJ Sokol Horní Počernice, z.s.
2. Datum: 14. 12. 2025
3. Místo: Tělocvična ZŠ Ratibořická, PRAHA 9 - Horní Počernice
spojení: Metro B Černý Most - bus č. 223, 224 do zastávky Ratibořická nebo č. 141, 303, 304, 353, 398 do zastávky Nádraží H. Počernice
4. Činovníci závodu:

Ředitelka závodu	Lenka BAREŠOVÁ
Jednatelka závodu	Lucie KŘÍŽOVÁ
Vedoucí technické čety	Dita ZAHRADNÍČKOVÁ
Počtářská komise	Michal ŠOTOLA
Hlavní rozhodčí	Lenka ŠOTOLOVÁ
5. Přihlášky: Uzávěrka přihlášek 9. 12. 2025
Přihlášky výhradně prostřednictvím GIS
Hudba nahraná výhradně v GIS
6. Podmínka účasti: Zaplacené startovné ve výši 400,- na závodnici
Platná lékařská prohlídka nahraná v GIS
Každý oddíl dodá minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na každých 2-6 závodnic. Za neúčast rozhodčích je pokuta 400,- za každou chybějící rozhodčí.
7. Losování: Losování proběhne 12. 12. 2025 v TJ Sokol Horní Počernice.
8. Ubytování: Možnost přespání v tělocvičně Na Růžku ve vlastních spacích pytlích za poplatek 50,- Kč
9. Stravování: Na vlastní náklady. V místě závodu bude bufet.
10. Závodní kancelář: Otevřena v místě a den konání závodu od 8:00

B - Technická ustanovení

11. Předpis: Závodí se podle platných pravidel FIG 2025-2028, Závodního programu ženských složek ve sportovní gymnastice 2017 s aktualizací v lednu 2025, Soutěžního řádu ČGF a tohoto rozpisu.
12. Náradí: Prostná Pružinový pás 17 metrů
Bradla Gymnova
Kladina Spieth
Přeskok Odrazový můstek Spieth, stůl Spieth
13. Disciplíny: **Mladší žákyně** - dle V. ligy, ZP str. 50 a 10
Starší žákyně - dle VS4B, ZP str. 14, 9-11
Juniorky a ženy - dle VS5B, ZP str. 15, 9-11
Mimi - dle požadavků viz. Příloha 1
14. Startují: Mimi ročník 2016 a mladší (pokud nemají splněný VS0)
Mladší žákyně ročník 2016 a mladší
Starší žákyně ročník 2013-2015
Juniorky a ženy ročník 2012 a starší
15. Časový pořad: NEDĚLE - 14. 12. 2025
Bude zveřejněn po losování, vstup do tělocvičny 8:00
16. Úbor: žákyně - trikot dle pravidel
juniorky a ženy - trikot + mohou mít legíny libovolné délky
17. Titul a ceny: 1. - 3. místo medaile
Vítězné družstvo obdrží pohár

C - Závěrečná ustanovení

18. Organizační pokyny: Hudební doprovod vložit do GIS k závodnici
19. Nominace rozhodčích: Bude provedena po losování

Příloha 1 - vložený závod mimi volný dvojboj se skladebními požadavky

Kladina 40 cm - volná sestava se skladebními požadavky - pro ročníky 2016-2019
Lavička - volná sestava se skladebními požadavky - pro ročník 2020

Skladební požadavky: à 0,5 bodu

1. gymnastický skok
2. rovnovážný prvek (počítán do počtu prvků, i bez HO) (např. stoj na jedné noze s výdrží)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy - přímý skok (počítán do počtu prvků, bez HO)

skladební požadavek č. 3 lze plnit kotouly a stojkami, nelze plnit výdržemi.

Za umělecký projev a choreografii se uplatňují pouze následující srážky		
Umělecký projev	0,1	0,2
1. Nedostatečný umělecký projev během celého cvičení		
nesprávné držení (hlavy, ramen a těla)	✓	✓
nedostatečný rozsah pohybů	✓	
nedostatečné zapojení celého těla	✓	
nedostatečný rozsah nohou v přednožení/unožení/zanožení	✓	
nesprávné držení nohou		
pokrčené/vtočené/povolené špičky	✓	
nedostatečné cvičení ve výponu (relevé)	✓	
2. Rytmus a tempo		
nedostatečná různorodost rytmu a tempa pohybů; sestava je provedena jako sled vzájemně nenapojených prvků a pohybů (nedostatečná plynulost)	✓	✓

PROSTNÁ volná sestava se skladebními požadavky (max. 2 řady)

Skladební požadavky: à 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 akrobatické prvky (nemusí být ve vazbě)

BEZ požadavku na počet řad.

Za umělecký projev a choreografii se uplatňují pouze následující srážky			
Umělecký projev	0,1	0,2	0,3
nesprávné držení hlavy, těla a ramen	✓	✓	
nesprávné držení nohou (pokrčené, uvolněné, vtočené špičky)	✓		
nedostatečný rozsah pohybů	✓		
nedostatečné zapojení celého těla	✓		

Platí doplňková tabulka prvků ZP.

Počet prvků na kladině a prostných 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
10,00 b.- 0 prvků

Rovnovážný prvek - pro uznání nutná výdrž 2 s

Lze použít jakákoli poloha volné nohy při stoji na jedné noze.