T J S O K O L H O R N Í P O Č E R N I C E

ODDÍL SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá

46. ročník závodu

o PUTOVNÍ VÁZU Horních Počernic

závod družstev

juniorka / žena + starší žákyně + mladší žákyně

závod jednotlivkyň

vložený závod jednotlivkyň mimi

dvojboj – kladina 60 cm a lavička, prostná

R O Z P I S

A – všeobecná ustanovení

1. Pořadatel:	TJ Sokol Horní Počernice, z.s.	
2. Datum:	**13. 12. 2026**	
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	Antonín ŠVAŘÍČEK
	Počtářská komise	Michal ŠOTOLA
	Hlavní rozhodčí	Lenka ŠOTOLOVÁ
5. Přihlášky:	Uzávěrka přihlášek 8. 12. 2026 Přihlášky výhradně prostřednictvím GISu **Hudba nahraná výhradně v GISu**	
6. Podmínka účasti:	Zaplacené startovné ve výši 500,- na závodnici **Platná lékařská prohlídka nahraná v GISu** Každý oddíl dodá minimálně 1 kvalifikovanou rozhodčí na každých 2–6 závodnic. Za neúčast rozhodčích je pokuta 600,- za každou chybějící rozhodčí.	
7. Losování:	Losování proběhne 11. 12. 2026 v TJ Sokol Horní Počernice.	
8. Ubytování:	Možnost přespání v tělocvičně Na Růžku ve vlastních spacích pytlích za poplatek 50,- Kč	
9. Stavování:	Na vlastní náklady.	
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 únoru 2026, Soutěžního řádu ČGF a tohoto rozpisu.	
12. Nářadí:	Prostná	Pružinový pás 17 metrů
	Bradla	Gymnova
	Kladina	Spieth
	Přeskok	Odrazový můstek Spieth, stůl Gymnova V. liga – měkký tréninkový stůl 100 cm
13. Disciplíny:	**Mladší žákyně** –	dle V. ligy, ZP str. 39, 10 a 12
	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 2017 a mladší (pokud nemají splněný VS0 A, B nebo mini)
	Mladší žákyně	ročník 2017 - 18 / 2019 a mladší
	Starší žákyně	ročník 2013–2016
	Juniorky a ženy	ročník 2013 a starší
	Ročník 2013 si může vybrat	
15. Časový pořad:	NEDĚLE - 13. 12. 2026 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 GISu k závodnici
19. Nominace rozhodčích:	Bude provedena po losování

Příloha 1 - vložený závod mimi
volný dvojboj se skladebními požadavky

Kladina 60 cm – volná sestava se skladebními požadavky – pro ročníky 2017-2020
Lavička – volná sestava se skladebními požadavky – pro ročník 2021 a ml

Skladební požadavky: à 0,5 bodu

1. gymnastický skok (u roč. 2020 lze použít přímý skok bočně počítán do počtu prvků bez HO)
2. rovnovážný prvek (počítán do počtu prvků, i bez HO) (např. stoj na jedné noze s výdrží)
3. akrobatický prvek
4. závěr sestavy (lze i přímý skok (počítán do počtu prvků, bez HO))

skladební požadavek č. 3 lze plnit kotouly a stoji na rukou, 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 jednonož min. 180° (počítán do počtu prvků bez HO)
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	✓		
chybějící pohyb s dotykem země	✓		

Platí doplňková tabulka prvků ZP.

Počet prvků na kladině a prostných min. 5.

srážka za krátkou sestavu: 0,00 b. – 5 a více prvků
3,00 b. – 4 prvky
5,00 b. – 3 prvky
7,00 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.