

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátokova 100/2,
tel.:242 429 260, e-mail: cgf@gymfed.cz



ČASOVÝ HARMONOGRAM

Mistrovství České republiky

s mezinárodní účastí

PROSPECT CUP

TEAMGYM SENIOR

TEAMGYM JUNIOR I-IV

1. závod International Cup

pro rok 2015



Praha 8. - 9. 5. 2015

Družstva s vylosovanými čísly najdete na stránkách ČGF po losování dne 28.4.2015

Pátek 8.5.2015

IC mládež, Junior IV, Senior

Rozcvičení: 10:00 – 11:20

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
10:00	IC1	J1	J2
10:10	J3	S1	S2
10:20	S3	S4	IC1
10:30	J1	J2	J3
10:40	S1	S2	S3
10:50	S4	IC1	J1
11:00	J2	J3	S1
11:10	S2	S3	S4

Zahájení závodu: 11:45

Závod 11:45 – 13:05

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
11:45	IC1	J1	J2
11:55	J3	S1	S2
12:05	S3	S4	IC1
12:15	J1	J2	J3
12:25	S1	S2	S3
12:35	S4	IC1	J1
12:45	J2	J3	S1
12:55	S2	S3	S4

Změny v programu vyhrazeny. Je nutné sledovat časový průběh rozcvičení i závodu!

TRIA

Rozcvičení: 14.00 – 14.50

Čas začátek	Akrobacie	Trampolína
14:00	1	2
14:05	3	4
14:10	5	6
14:15	7	8
14:20	9	1
14:25	2	3
14:30	4	5
14:35	6	7
14:40	8	9

Zahájení závodu: 15:10

Závod 15:10 – 16:10

Čas začátek	Akrobacie	Trampolína
15:10	1	2
15:16	3	4
15:22	5	6
15:28	7	8
15:34	9	1
15:40	2	3
15:46	4	5
15:52	6	7
15:58	8	9

Změny v programu vyhrazeny. Je nutné sledovat časový průběh rozcvičení i závodu!

Sobota 9.5.2015

Kategorie Junior I

Rozcvičení: 9:00 – 10:17

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
9:00	1	2	3
9:07	4	5	6
9:14	7	8	9
9:21	10	11	1
9:28	2	3	4
9:35	5	6	7
9:42	8	9	10
9:49	11	1	2
9:56	3	4	5
10:03	6	7	8
10:10	9	10	11

Zahájení závodu: 10:20

Závod 10:20 - 12:00

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
10:20	1	2	3
10:29	4	5	6
10:38	7	8	9
10:47	10	11	1
10:56	2	3	4
11:05	5	6	7
11:14	8	9	10
11:23	11	1	2
11:32	3	4	5
11:41	6	7	8
11:50	9	10	11

Změny v programu vyhrazeny. Je nutné sledovat časový průběh rozcvičení i závodu!

Kategorie Junior II

Rozcvičení: 12:10 – 13:20

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
12:10	1	2	3
12:17	4	5	6
12:24	7	8	9
12:31	10	1	2
12:38	3	4	5
12:45	6	7	8
12:52	9	10	1
12:59	2	3	4
13:06	5	6	7
13:13	8	9	10

Zahájení závodu: 13:30

Závod 13:30 – 15:00

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
13:30	1	2	3
13:39	4	5	6
13:48	7	8	9
13:57	10	1	2
14:06	3	4	5
14:15	6	7	8
14:24	9	10	1
14:33	2	3	4
14:42	5	6	7
14:51	8	9	10

Změny v programu vyhrazeny. Je nutné sledovat časový průběh rozcvičení i závodu!

Kategorie Junior III

Rozcvičení: 15:00 – 16:10

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
15:10	1	2	3
15:17	4	5	6
15:24	7	8	1
15:31	2	3	4
15:38	5	6	7
15:45	8	1	2
15:52	3	4	5
15:59	6	7	8

Zahájení závodu: 16:20

Závod 16:20 – 18:30

Čas začátek	Pohybová skladba	Akrobacie	Trampolína
16:20	1	2	3
16:29	4	5	6
17:38	7	8	1
17:47	2	3	4
17:56	5	6	7
18:05	8	1	2
18:14	3	4	5
18:23	6	7	8

Změny v programu vyhrazeny. Je nutné sledovat časový průběh rozcvičení i závodu!