

29. ROČNÍK MIKULÁŠSKÉHO POHÁRU

ve sportovní gymnastice žen - čtyřboj jednotlivkyň

pořadatel TJ SPARTAK MAS SEZIMOVO ÚSTÍ

ČASOVÝ POŘAD ZÁVODU DNE 16.11.2019

7:30	8:45	VOLNÉ ROZCVIČENÍ PŘÍPRAVEK, VI. A V. LIGY NA ZÁVODIŠTI	
8:30	8:55	PORADA TRENÉREK, TRENÉRŮ A ROZHODČÍCH - DOLE V UČEBNĚ	
8:45	9:00	NÁSTUP	
9:00	10:00	ZÁVOD 1. SLEDU	!!! závodí se bez dalšího rozcvičování přímo na všech náradích
10:00	11:30	ZÁVOD 2. SLEDU	!!! závodí se bez dalšího rozcvičování přímo na všech náradích
11:30	13:00	VOLNÉ ROZCVIČENÍ 3. A 4. SLEDU s přerušením pro vyhlášení dopoledních kategorií (cca 30min)	
13:00	14:00	ZÁVOD 3. SLEDU	!!! závodí se bez dalšího rozcvičování přímo na všech náradích
13:00	14:00	ZÁVOD 4. SLEDU	!!! závodí se bez dalšího rozcvičování přímo na všech náradích
15:30	17:00	ZÁVOD 5. SLEDU	rozcvičení družstev před náradím 1min na závodnici
17:15		VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ ODPOLEDNÍCH KATEGORIÍ	

ČASOVÝ PLÁN JE ORIENTAČNÍ - VŠE BUDE PŘÍZPŮSOBENO PRŮBĚHU ZÁVODU !!!