# **XV. ROČNÍK ZÁVODU O POHÁR MĚSTA ČESKÝCH BUDĚJOVIC**

# **VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE ŽEN**

*Dobrý den, vítáme Vás v GymCentru České Budějovice.*

*Prosíme, dodržujte pořádek a před vstupem do tělocvičny se zujte nebo přezujte!*

*Pro vstup na balkon použijte zadní vstup. Děkujeme.*

**Ráno se rozcvičuje pouze VS0 A,B a VS1 A,B. Od 7,30 je na závodní kladině stopována 1 minuta rozcvičení na závodnici (teoreticky 79 závodnic). 3 tréninkové kladiny jsou v předsálí a 3 další malé budou položené vedle na zemi. Při závodě je prosím uvolňujte následujícímu sledu. Dopolední závod jde celý bez rozcvičení před nářadím.**

 **V poledne se rozcvičuje pouze VS2A a celá kategorie C (teoreticky 46 závodnic). Opět se stopuje 1 minuta rozcvičení na závodnici. Tyto kategorie jdou také bez dalšího rozcvičení před nářadím. Další odpolední kategorie B se rozcvičuje před nářadím.**

 **Protože je přihlášeno 158 dětí do naší malé tělocvičny, prosíme vás, aby děti přijížděli až na jejich rozcvičení (v poledne už nástup nebude). Kritické bude polední rozcvičení, kdy se bude čekat na výsledky, prosím udržujte ty co necvičí v klidu.**

07,30 – 08,30 **-** prezence závodnic dopoledního závodu (případně i odpoledního)

07,00 – 08,50 **-** volné rozcvičení VS0A, VS0B, VS1A, VS1B (kladina 1 minuta od 7,30)

*08,30 – 08,50 - porada rozhodčích a trenérů*

08,50 – 09,00 **-** nástup a zahájení dopoledního závodu

**09,00 – 10,30 - závod VS0A, VS0B (1., 2. a 3. sled)**

**10,30 – 12,30 - závod VS1A, VS1B (4., 5., 6., a 7. sled)**

12,30 **–** 13,30 *-* případná prezence odpoledních kategorií

12,30 **–** 13,30 *-* volné rozcvičení odpoledních kategorií (kladina 1 minuta na závodnici)

*30 min - v průběhu rozcvičení co nejdříve vyhlášení výsledků dopoledního závodu a odchod mladších závodnic (uvolnění prostoru)*

**14,00 – 14,30 - závod VS2A (8. sled)**

**14,30 – 15,00 - závod VS3C (9. sled)**

**15,00 – 16,00 - závod VS4C (10. a 11. sled)**

**16,00 – 16,30 - závod VS5C + VS6C (12. sled)**

**16,30 – 18,00 - závod VS4B (13. a 14. sled)**

**18,00 – 19,00 - závod VS5B + VS6B (15. sled)**

19,00  *- vyhlášení výsledků odpoledního závodu*

*Počítejte s tím, že se může závod v průběhu dne až o hodinu urychlit vlivem odhlášených a podobně (doufejme 😊).*

*Hudby na samostatném CD označeném jménem závodnice, oddílem a kategorií pro hladký průběh závodu!*