# TJ SPARTAK VRCHLABÍ – oddíl SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

pořádá v neděli 5.dubna 2020

# POHÁR KRKONOŠ – 13. ročník



**MUŽI**

**Místo konání:** Sokolovna TJ Spartaku Vrchlabí, Tyršova 783

**Přihlášky:** Do 30. 3. 2020 přes GIS nebo na emailovou adresu: [lenkaseidelova@seznam.cz](mailto:lenkaseidelova@seznam.cz)

**Podmínky účasti:** Včas zaslaná přihláška,nominace alespoň jednoho rozhodčího (jméno uveďte prosím v přihlášce)

Oddíl zodpovídá za zdravotní stav svých závodníků.

**Startovné:** 100,- Kč

**Losování:** 4. 4. 2020 v závodní kanceláři

**Ubytování:** Možnost ubytování v tělocvičně ve vlastních spacích pytlích za 50,- Kč (prosíme uvést do přihlášky).

V tělocvičně bude zajištěn stánek s občerstvením.

# 

**Časový rozvrh**:

8:30-9:15 prezentace všech kategorií

8.30-9:50 rozcvičení všech kategorií

9:30 porada trenérů a rozhodčích

9:55 nástup a zahájení závodu kat. Začátečníci

13:00 předpokládané vyhlášení výsledků

# Startují: Závodníci ve věku 7 let a starší dle ZP jarních soutěží – volný pětiboj (bez koně na šíř)

Začátečníci – roč. 2010 a mladší – volný čtyřboj dle rozpisu

***Nejmladší žáci 7 – 9 let***

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek - kategorie nejmladší žáci bez koně na šíř

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 215 cm, BRADLA – výška 120cmstr.

***Mladší žáci 10-11 let***

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie mladší žáci bez koně na šíř

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 220cm, BRADLA – výška 140-160cm

***Starší žáci 12-14 let***

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie starší žáci bez koně na šíř

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška max. 170cm

***Dorostenci 15 a starší***

Pravidla dle závodního programu jarních soutěží mužských složek – kategorie starší žáci bez koně na šíř

PROSTNÁ – pás, KRUHY – výška 260cm, BRADLA – výška max. 170cm

***Začátečníci 10 let a mladší,*** *pokud se neúčastnili krajského přeboru (vyhlášení bude po ročnících)*

Přeskok: bedna našíř 90cm (3 díly molitanové bedny)

* výskok do dřepu a seskok – z 9,5b.
* skrčka – z 10b.
* kotoul letmo přes bednu – z 10b.

Kruhy, hrazda – min. 3 prvky

Prostná – min. 4 prvky

Vše z 10bodů bez bonifikací

# Závod se hodnotí podle pravidel FIG, ZP a tohoto rozpisu.

Závod je soutěží jednotlivců, první tři v každé kategorii obdrží diplom a medaili, všichni zúčastnění drobné věcné ceny.

# Těšíme se na vaši účast.