# **XVI. 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 50 závodnic). 3 tréninkové kladiny jsou v předsálí a 3 další malé budou položené vedle na zemi a na rozběhu po celý závod. 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 40 závodnic). Opět se stopuje 1 minuta rozcvičení na závodnici. Tyto kategorie jdou také bez dalšího rozcvičení před nářadím. Další odpolední kategorie B (27 závodnic) se rozcvičuje před nářadím, 1 minuta na závodnici.**

 **Protože je přihlášeno 117 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 vyhlášení, 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. sled)**

**10,30 – 12,00 - závod VS1A, VS1B (3., 4., 5. sled)**

**Pokud budeme rychlejší – vyhlášení dopoledního závodu a začátek odpoledního závodu 13,00**

12,00 **–** 13,30 *-* prezence odpoledních kategorií

12,00 **–** 13,30 *-* volné rozcvičení odpoledních kategorií VS2 a C (kladina 1 minuta na z.)

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

**13,30 – 14,00 - závod VS2A a VS3C (7. sled)**

**14,00 – 14,30 - závod VS3C (8. sled)**

**14,30 – 15,00 - závod VS4C a VS5C + VS6C (9. sled)**

**15,00 – 15,30 - závod VS5C + VS6C (10. sled)**

**15,30 – 16,30 - závod VS4B (11. a 12. sled)**

**16,30 – 17,00 - závod VS5B + VS6B (13. sled)**

17,30  *- vyhlášení výsledků odpoledního závodu*

*Hudby aktuální v GISu označeném jménem závodnice, oddílem a kategorií pro hladký průběh závodu!*