

**PŘEBOR**  
**města Ostravy**  
**ve sportovní**  
**gymnastice mužů**

*volný čtyřboj*  
*prostná-kruhy-přeskok-bradla*

podzim 2022

Ostrava – 15.12.2022

## A) Všeobecná ustanovení:

- 1. Pořadatel:** SGC Ostrava, z.s.
- 2. Datum:** čtvrtek 15.12.2022
- 3. Místo:** Tělocvična GK Vítkovice,  
ul. 29. dubna 259/33, Ostrava – Výškovice
- 4. Činovníci závodu:** ředitel závodu Miroslava Dudová  
hlavní rozhodčí František Adamovič
- 5. Přihlášky:** Oddíly zasílají přihlášky přes GIS.  
Uzávěrka přihlášek 13.12.2022.
- 6. Losování:** Proběhne ve středu 14.12.2022.
- 7. Cestovné:** závodnice a trenéři na vlastní náklady.
- 8. Závodní kancelář:** Bude otevřena v místě konání závodu 15. 10. 2022 od 16 hod.
- 9. Podmínky účasti:** Včas zasláná přihláška a prezence v Závodní kanceláři  
registrační průkaz ČGF nebo průkaz jiné tělovýchovné organizace s datem narození a fotkou, průkaz zdravotní pojišťovny.  
Za zdravotní stav závodníka odpovídá vysílající oddíl a zákonný zástupce.

## 10. Technická ustanovení:

### Disciplíny: prostná, kruhy, přeskok, bradla

Nejml. žáci 7–9 let /ZP str. 8/

Mladší žáci do 11 let /ZP str. 9/

Starší žáci do 14 let /ZP str. 10/

Dorostenci a muži od 15 let /ZP str. 12 - Dorostenci/

**12. Startovné:** 200,- Kč za závodníka

**13. Úbor:** dle pravidel FIG a Soutěžního řádu ČGF

**14. Námitky:** Námitky technického rázu dle pravidel FIG a Soutěžního řádu ČGF.

**15. Předběžný časový program:** 16.00 – 16.10 prezence všech kategorií

16.00 – 16.40 volné rozcvičení

16.45 nástup a zahájení závodu

## **Nejmladší žáci**

volné sestavy prostná-kruhy-přeskok

### **Prostná:**

- kotoul vpřed do stoje
- placka
- svíčka (výdrž 2vt)
- kotoul vzad
- přemet stranou

### **Kruhy:**

- shyb
- svis vznesmo
- svis střemhlav
- přednos (výdrž)
- seskok

### **Přeskok:**

#### **Bedna 80 cm**

- skrčka 2 body
- výskok do dřepu-seskok 1 bod