# **XVII. 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 VS0A, VS1A a VS3A. Od 7,40 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 Jen VS3A bude mít 30sec na závodnici před nářadím.**

**V poledne se rozcvičuje pouze VS2A a VS4B (teoreticky 35 závodnic). Opět se stopuje 1 minuta rozcvičení na závodnici na závodní kladině. Tyto kategorie jdou také bez dalšího rozcvičení před nářadím. Další odpolední kategorie VS5B a VS6B (23 závodnic) se rozcvičuje před nářadím, 1 minuta na závodnici.**

**Protože je přihlášeno asi 110 dětí do naší malé tělocvičny, mohou děti přijíždět až na jejich rozcvičení (v poledne už nástup nebude).**

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

07,00 – 08,50 **-** volné rozcvičení VS0A, VS1A, VS3A (kladina 1 min. od 7,40 do 8,30)

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

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

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

**10,30 – 11,00 - závod VS1A (4. sled)**

**11,00 – 11,45 - závod VS3A (5. sled)**

*12,00* ***–*** *12,20 - vyhlášení výsledků dopoledního závodu a odchod mladších závodnic 12,00* ***–*** *13,00 - prezence odpoledních kategorií*

12,20 **–** 13,00 *-* volné rozcvičení odpoledních kategorií VS2A a VS4B (kladina 1 min.)

**13,00 – 14,00 - závod VS2A (6. a 7. sled)**

**14,00 – 14,30 - závod VS4B (8. sled)**

**14,30 – 16,00 - závod VS5B (9. a 10. sled)**

**16,00 – 16,45 - závod VS6B (11. sled)**

17,00  *- vyhlášení výsledků odpoledního závodu*

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