

Gymnastika ValMez, z.s.
Vás srdečně zve na gymnastické závody
O Valašský Frgál
trojboj – kladina, přeskok, bradla

Pořadatel: Gymnastika ValMez, z.s.

Datum: 10.10.2026 sobota

Místo: Základní škola Masarykova, Masarykova 291, 757 01 Valašské Meziříčí
(pozor změna !!)

Závodní kancelář otevřena od 7:30 do 8:30

Kontakt: email: jananekolova@centrum.cz, tel: 602 540 251

Činovníci závodu:
ředitelka závodu: Jana Nekolová
hlavní rozhodčí: Miroslava Fialová
vedoucí nástupu: Jitka Pelcová

Časový plán: 7:30 otevření tělocvičny a závodní kanceláře
7:30 – 8:00 registrace a **platba startovného všech přihlášených závodnic za celý oddíl**
7:30 – 9:00 volné rozcvičení
9:00 porada rozhodčích a trenérů
9:15 seřazení závodnic na nástup před tělocvičnou
9:30 slavnostní nástup a zahájení závodu 1. sledu

Všeobecná ustanovení:

- a) **přihlášky:** závodnic a rozhodčích přes GIS do 2.10.2026 popř. na email: jananekolova@centrum.cz
- b) **startovné:** 400 Kč za závodnici, neregistrované v ČSGS 500 Kč
- c) **podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a uhrazení startovného, 1 kvalifikovaný rozhodčí ČGF na 8 závodnic, - pokuta 1 000 Kč při chybějící rozhodčí
- d) **hudba:** bude stažena z GIS dne 2.10.2026 doporučeno mít zálohu na jednom USB za spolek
- e) **losování:** 5.10.2026
- f) **za zdravotní stav** závodnice odpovídá vysílající oddíl
- g) **ubytování** není zajištěno, občerstvení formou bufetu

Technická ustanovení:

- a) **předpis:** závodí se dle pravidel FIG, Závodního programu (ZP) a ustanovení tohoto rozpisu
- b) **startují:** jednotlivkyňe dle vypsaných kategorií
- c) **časový program:** bude upřesněn po uzávěrce přihlášek a losování nejpozději 7.10.2026
- d) **ceny:** bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic v každé kategorii, 1.- 3. místo obdrží medaile, diplom, cenu; závodnice 4.-6.místě obdrží diplom, cenu
- e) **vyhlášení výsledků:** po ukončení sledu bude následovat organizované rozcvičení dalšího sledu a vyhlášení výsledků předcházejících kategorií

Úpravy nad rámec ZP:

- Do kat 7. budou zařazena děvčata, která se v roce 2026 zúčastnila MČR v kat. VS4B nebo VS2A,
- Do kat 7. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR C v kat. VS3C, VS4C a dosáhla min. 42 bodů,
- Do kat 8. budou zařazena děvčata, která se v roce 2026 zúčastnila MČR B v kat. VS5B nebo VS3A,
- Do kat 8. budou zařazena děvčata, která se v roce 2025 zúčastnila MČR C v kat. VS5C, VS6C a dosáhla min. 42 bodů,
- Start děvčat, která se zúčastnila v roce 2026 MČR v kat. VS4A a výše, není na závodech povolen.

Kategorie:

1. **Kategorie 2019-2020** - viz specifikace níže (PŘ dle VS0 str. 19, BR)
2. **Kategorie 2018-** viz specifikace níže (PŘ dle VS0 str. 19, BR, KL 40cm)
3. **Kategorie 2017-2020 -V. Liga-** dle ZP str. 39 (PŘ 100 cm – žíněnky v úrovni stolu, BR, KL 100cm)
4. **Kategorie 2015-2016 – VS3C** - dle ZP str. 13 (PŘ 110 cm, BR, KL 125cm),
5. **Kategorie 2013-2014 – VS4C** - dle ZP str. 13 (PŘ 110 cm, BR, KL 125cm),
6. **Kategorie 2012 a st. – VS5C** - dle ZP str. 13 (PŘ 120 cm, BR, KL 125cm),
7. **Kategorie 2013-2016 – VS4B** - dle ZP str. 14 (PŘ 115-125 cm (uvést do GIS), BR, KL 125cm),
8. **Kategorie 2012 a st. – VS5B** - dle ZP str. 15 (PŘ 125 cm, BR, KL 125cm),

Požadavky 1. Kategorie (2019-2020)

Přeskok- kotoul přes překážku 60 cm - Hodnocení a srážky dle ZP str. 19 kategorie VS0

Bradla - výška po čelo: - Tříprvková silová sestava, výdrž 2 sekundy v každém prvku, D = 0 bodů, E = 10 bodů, NS- 2 body za každý chybějící prvek

Požadavky 2. Kategorie (2018)

Přeskok- kotoul přes překážku 60 cm - hodnocení a srážky dle ZP str. 19 kategorie VS0

Bradla - výška po čelo: Tříprvková sestava: 0,5 b náskok prvkem, 0,5 b točivý prvek, 0,5 b seskok prvkem, D = max.1,5 b za požadavky + HO prvků,

Nebo tříprvková silová sestava - výdrž 2 sekundy v každém prvku, D = 0 bodů, E = 10 NS -2 b. za každý chybějící prvek nebo prvek s výdrží

Kladina – nehodnotí se umělecký projev

- min.5 prvků (3/2 nebo 2/3 G/A) max.8 prvků do HO

- E=10bodů, NS -2b. za každý chybějící prvek, D = + 0,5b. za každý splněný SP + HO předvedených prvků.

Skladební požadavky (á 0,5b): 1. gymnastický prvek,

2. akrobatický prvek

3. obrat jednož min.180°platí DT- ZP str. 39

Náradí:

Přeskokový stůl Diony a Bänfer, certifikovaný odrazový můstek Moskva 5 FIG ženy, odrazový můstek Bänfer(4 nebo 2 pružiny), bradla Bänfer, kladiny Bänfer, rozběhový pás na přeskok cca 20 metrů.

Těšíme se na Vaši účast!

