



# Gymnastika ValMez, z.s.

Vás srdečně zve na Česko Slovenské gymnastické hry

## Advent ve ValMezu

### Pro koho je soutěž určena:

Soutěž je určena pro oddíly sportovní gymnastiky, které se věnují SG na zájmové úrovni a trénují 1x – 2x týdně. Primárně pro Střediska volného času, DDM, také pro oddíly sportovní gymnastiky, tělocvičných jednot Sokol a gymnastické kluby splňující výše uvedenou podmínku, tj. trénují 1x-2x týdně (např. rekreační družstvo oddílu). Počet závodnic z jednoho oddílu není omezen, ale v případě velkého zájmu si pořadatel vyhrazuje právo počty omezit. Soutěžit se bude na dvou nářadích – prostná a přeskok. Pořadí je určeno celkovou známkou z gymnastického dvojboje [známka z prostných+ známka z přeskoku].

<b>Pořadatel:</b>	Gymnastika ValMez, z.s.	
<b>Datum:</b>	30. listopadu 2024, sobota	
<b>Místo:</b>	ISŠ, Palackého 239/49, 757 01 Valašské Meziříčí GPS souřadnice N 49°27.82242', E 17°58.05205'	
<b>Závodní kancelář:</b>	otevřena od 7:30 do 8:30	
<b>Kontakt:</b>	email: <a href="mailto:jananekolova@centrum.cz">jananekolova@centrum.cz</a> , tel: 602 540 251	
<b>Činovníci závodu:</b>	ředitelka závodu:	Jana Nekolová
	vedoucí nástupu:	Jitka Pelcová
	hlavní rozhodčí:	Milan Bortel
	technika:	Břetislav Gerla
	zdravotník:	Petra Kozelská

### Všeobecná ustanovení:

**přihlášky:** do neděle 24. listopadu 2024 na mail: [jananekolova@centrum.cz](mailto:jananekolova@centrum.cz)

**startovné:** 200 Kč za závodnici pro registrované v ČSGS, 300 Kč pro neregistrované v ČSGS

**podmínka účasti:** včas zasláná přihláška a uhrazení startovného, jeden kvalifikovaný rozhodčí na 8 závodnic, který bude rozhodovat po celý závod, spolek bez rozhodčí zaplatí pokutu dle manuálu ČSGH

**hudba:** nahrát v požadovaném formátu dle manuálu ČSGH na jednom USB za spolek

**losování:** úterý 26. listopadu 2024

**za zdravotní stav** závodnice odpovídá vysílající oddíl

**ubytování** není zajištěno

**vstupné:** 20 Kč na diváka

**občerstvení:** formou bufetu

## Technická ustanovení:

**předpis:** závodí se dle platného Manuálu ČSGH a ustanovení tohoto rozpisu

**startují:** jednotlivkyňe dle vypsání kategorií Manuálu ČSGH

**úbor:** dle Manuálu ČSGH

**časový program:** bude upřesněn po uzavření přihlášek a losování nejpozději 28. listopadu 2024

**ceny:** bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic v každé kategorii, 1.-3. místo obdrží medaile, diplom a cenu; závodnice 4.-6. místě obdrží diplom a cenu, všechny závodnice drobný dárek

**vyhlášení výsledků:** po ukončení sledu bude následovat organizované rozcvičení dalšího sledu a vyhlášení výsledků předcházejících kategorií

## Časový plán:

7:30 otevíření tělocvičny a závodní kanceláře

7:30 – 8:30 registrace a platba startovního 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

**Kategorie:** Dle Manuálu ČSGH

## Nářadí:

**Přeskok:**

přeskoková bedna Diony a přeskokový stůl Bänfer, certifikovaný odrazový můstek Moskva 5 FIG ženy, odrazový můstek Bänfer 2x (měkký a tvrdý), rozběhový pás na přeskok cca 20 metrů, rozběhový pás na přeskok cca 12 metrů.

**Prostná:**

pro kategorii 1-2 - koberec 12 metrů, pro kategorie 3-8 AirTrack 16 metrů, koberec 19 metrů, žíněnky na prodloužení AirTracku.

## Přeskok:

Povinné požadavky podle pravidel ČSGH a úprav v tomto rozpise

Hodnocení podle pravidel ČSGS a úprav v tomto rozpise

**Kategorie: 1., 2., 3.** Kotoul letmo dle pravidel ČSGH 2024 na žíněnku 40 cm, známka D 0,1 b.

**Kategorie: 4., 5., 6.** Přemet do lehu, výška bedny 90 cm, známka D 1,1 b.

**Kategorie: 7.** Přemet do lehu, výška bedny 107 cm, známka D 1,1 b.

**Kategorie: 7.** Přemet, výška stolu 105 cm, známka D 2 b.

**Kategorie: 8.** Přemet, výška stolu 105 cm, známka D 2 b.

## Prostná:

Dle požadavků doporučených Manuálem ČSGH pro prostnou

<http://www.gymsporty.cz/dlfile.php?file=files/pravidla/MANUAL%20CSGH.pdf>

## Hodnocení podle pravidel ČSGH

<http://www.gymsporty.cz/dlfile.php?file=files/pravidla/pravidla.pdf>

# Těšíme se na Vaši účast!

