

Severomoravská oblastní komise moderní gymnastiky

ČASOVÝ ROZPIS



ZÁVOD: Oblastní přebor jednotlivkyň 2024
DATUM: sobota 27.4.2024
ADRESA: Sportovní hala Mikulovice, Hlavní 203, 790 84 Mikulovice
SRAZ:
- 7:00 – NNML (ročník 2015 a mladší)
- 9:00 – NML
- 11:30 – NST
- 14:00 - JUN
- 16:45 – SEN
NA SEBE: černý oddílový overal, oddílovou modrou teplákovou soupravu, kotníkové bílé ponožky, vlasy už na zvolený čas srazu učesané do DRDOLU + NAMALOVANÉ !!!
S SEBOU: ŤAPKY, ZÁVODNÍ DRESY, TĚLOVÁ BODY, NÁČINÍ K ZÁVODU, přezůvky, pití, svačina, švihadlo, jóga kostku, , malý ručníček, malovátka, lak na vlasy, uhlazovací hřebínek, náplasti na spáleniny, talismana pro štěstí a dobrou náladu 😊
STARTOVNÉ: hradí oddíl
TRENÉRKA: Ivana Cagášková, Magdaléna Peřinová, Marie Beránková
ROZHODČÍ: Eliška Materová (739 909 180), Zdeňka Wertheimerová
SESTAVY:
NNML (2016 a mladší) – pouze sestava BN
NNML (2015) – BN + ŠV
NML – Saša (BN+O+ŠV), Johanka (BN+O+K), Polina (BN+O+M)
NST – O+M+K+ST
JUN – Natka (M+ST+K), Eli (O+M+ST+K)
SEN – K+ST+M

Místo a datum konání:

27. 4. 2024

Sportovní hala Mikulovice, Hlavní 203, 790 84 Mikulovice

Časový harmonogram:

6.30	Otevření haly
7.30 – 7.45	Prezence
7.45	Porada rozhodčích
8.15 – 10.10	NNML 2017 a ml., NNML 2016, NNML 2015 A a B
10.10 – 10.20	Přestávka
10.20 – 12.35	NML 2014 A, NML 2013 A, NML 2013 a 2014 B
12.35 – 13.20	Polední pauza a oběd rozhodčích
12.45 – 13.00	Vyhlášení dopolední části závodu
13.00 – 13.20	Rozcvičení na závodní ploše
13.20 – 15.45	NST 2011 a 2012 A, NST 2011 a 2012 B
15.45 – 15.50	Přestávka
15.50 – 18.30	Juniorky A, Juniorky B
18.30 – 18.35	Přestávka
18.35 – 19.55	Seniorky A, Seniorky B
20.10	Vyhlášení odpolední části závodu

Rozcvičení na závodní ploše:

7.20 – 7.30	La Pirouette Jeseník
7.30 – 7.40	SK MG Olomouc
7.40 – 7.50	GK Velký Týnec a TJ Spartak Přerov
7.50 – 8.00	SK MG Havířov
8.00 – 8.10	SSK Vítkovice

Startovné 300,- na závodnici bude vybíráno hotově ráno při prezenci a to pro dopolední i odpolední část závodu.

Těšíme se na Vás a přejeme šťastnou cestu!

Petra Anna Kofroňová

La Pirouette Jeseník