

<b>ZÁVOD:</b> O pohár města Ostravy
<b>DATUM:</b> sobota 4.5.2024
<b>ADRESA:</b> Sportovní hala Sareza - Hrušovská 15/2953, Ostrava-Přívoz
<b>SRAZ:</b>
9:00 – NML (2013)
12:00 – SEN
13:30 – NST
16:00 - JUN
<b>NA SEBE:</b> černý oddílový overal, oddílovou modrou teplákovou soupravu, kotníkové bílé ponožky, vlasy už na zvolený čas srazu učesané do DRDOLU + NAMALOVANÉ !!!
<b>S SEBOU:</b> 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
<b>STARTOVNÉ:</b> 500,-/závodnice; na oddílový účet: 2500954897/2010
<b>TRENÉRKA:</b> Ivana Cagášková (739 054 714), Magdaléna Peřinová
<b>ROZHODČÍ:</b> Zdeňka Wertheimerová
<b>SESTAVY:</b>
NML – Johanka (O+K), Polina (O+M)
NST – O+K
JUN – O+K
SEN – K+ST

## Časový program závodu „O Pohár Města Ostravy 2024“/Time schedule „Ostrava cup 2024“

### Sobota 4.5. 2024

- 7,30 – 8,45 rozcvičení / warming up  
7,40 – 8,10 prezentace/ presentation  
12,00 – 12,20 prezentace odpolední program  
8,20 - 8,50 porada rozhodčích/ judges meeting

### Bez nástupu / without opening ceremony

- 9,00 – 12,45 závod kategorií **NNML 2015, NML A 2014,2013 NML B 2013 - 2014 / competition benjamins 2015, hopes younger A, B 2013-2014**  
12,45 – 13,35 **obědová pauza/ lunch break, vyhlášení výsledků kategorií 2015,14,13 awarding ceremony of categories 2015,14,13**

### Bez nástupu / without opening ceremony

- 13,40 – 15,10 závod kategorií **seniorek A, B / competition of categories seniors A, B**  
15,10 - 15,20 přestávka/ break  
15,20 – 17,15 závod kategorie **NST 2011-2012, Juniorky A/ competition hopes older 2011-12, Juniors A**  
17,15 – 17,25 přestávka/ break  
17,25 – 18,55 závod kategorie **juniorky B / competition Juniors B**  
19,15 - vyhlášení výsledků / awarding ceremony

**V případě odhlášení většího počtu závodnic nebudeme dodržovat časový program, ale budeme začínat dříve / In the event that a larger number of competitors register off, we will not adhere to the schedule and we will speed up the race**

## Časový program rozcvičení na závodní ploše / warming up

**Sobota/Saturday 4.5.2024**

7:30 – 7:38	SK MG Havířov (5)
7:38 – 7:46	TJ Spartak Přerov (4), GK Velký Týnec (1)
7:46 – 7:54	SK Provo Brno (3), SK MG Olomouc (2)
7:54 – 8:02	SGK Bielsko-Biala (3), UKS Silesia Chorzów (4)
8:02 – 8:10	SK MG Mantila Brno (5)
8:10 – 8:18	SK MG Blučina (7)
8:18 – 8:26	SKP MG Bno (6)
8:26 – 8:34	SK MG Veselí nad Moravou (6)
8:34 – 8:45	SSK Vítkovice

**Vzhledem k velkému počtu startujících a snaze o maximální urychlení závodu nemá odpolední program samostatné rozcvičení na ploše. Rozcvičení na ploše bude možné po skončení dopoledního programu před vyhlášením výsledků a v pauzách mezi kategoriemi.**

---