



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 přeskoků]. Při shodě rozhodují prostná.

Pořadatel:	Gymnastika ValMez, z.s.	
Datum:	13. prosince 2025, sobota	
Místo:	ISŠ, Palackého 239/49, 757 01 Valašské Meziříčí GPS souřadnice N 49°27.82242', E 17°58.05205'	
Závodní kancelář:	otevřena od 7:30 do 8:30	
Kontakt:	email: jananekolova@centrum.cz , tel: 602 540 251	
Činovníci závodu:	ředitelka závodu:	Jana Nekolová
	vedoucí nástupu:	Jitka Pelcová
	hlavní rozhodčí:	Milan Bortel
	technika:	Břetislav Gerla
	zdravotník:	Petra Kozelská

Všeobecná ustanovení:

přihlášky: do neděle 7.prosince 2025 na mail: jananekolova@centrum.cz

startovné: 250 Kč za závodnice registrované v ČSGS, 350 Kč za 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 rozhodčího zaplatí pokutu dle manuálu ČSGH

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

losování: pondělí 8. prosince 2025

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 10. prosince 2025

ceny: bude vyhlášeno 6 nejlepších závodnic v každé kategorii, 1.-3. místo obdrží medaile, diplom a cenu; závodnice na 4.-6. místě obdrží diplom a cenu, všechny závodnice si odnesou 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 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 18 metrů, 2 pevné žíněny šíře 1m 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. Kotoul letmo dle pravidel ČSGH 2025 na žínětku 40 cm, známka D=0,1 b.

Kategorie: 3. Kotoul letmo dle pravidel ČSGH 2025 na žínětku 40 cm, známka D=0,1 b.

Přemet do lehu, výška bedny 90 cm, známka D=0,8 b.

Kategorie: 4. Přemet do lehu, výška bedny 100 cm, známka D=0,8 b.

Kategorie 5., 6. Přemet do lehu, výška bedny 107 cm, známka D=0,8 b.

Kategorie: 7. výška stolu 110 cm, skoky dle Pravidel

Kategorie: 8. výška stolu 115 cm, skoky dle Pravidel

Prostná:

Dle požadavků Manuálu ČSGH pro prostné

<https://www.gymsporty.cz/temp/MANUALCSGH.pdf>

Hodnocení podle pravidel ČSGH

<https://www.gymsporty.cz/temp/pravidla.pdf>

Těšíme se na Vaši účast!

