# ***Základní program moderní gymnastiky***



1. **Všeobecná ustanovení:**

**Pořadatel**: USK Slávie Ústí nad Labem, oddíl MG

**Datum konání**: sobota 9. 6. 2018

**Místo konání**: Sportovní  hala TJ Slavoj Severotuk (nově GET POWER GYM), Ústí nad Labem-Střekov, Truhlářova 1446/2a

**Závazné přihlášky:** do 25. 5. 2018 na adresu: Monika Jirkovská, Šrámkova 50,

 Ústí n. L., 400 11 nebo e-mailem: monika.usti@seznam.cz

 S přihláškou můžete zaslat i hudbu v MP3, pro jistotu i s sebou

**Startovné:** 250,- Kč za závodnici v ZPMG 2 sestavy, v 1 sestavě 150,- Kč

#### Technická ustanovení: Disciplíny:

 0.C kategorie 2013 a mladší  1. bez náčiní

0.B kategorie: 2012  1. bez náčiní, 2. akrobacie

0.A kategorie: 2011  1. bez náčiní, 2. akrobacie

I. kategorie: 2010 a 2009  1. bez náčiní, 2. švihadlo

II. kategorie: 2008 a 2007  1. švihadlo, 2. obruč

III. kategorie: 2006 a 2005  1. obruč, 2. míč

IV. kategorie: 2004 a 2003  1. švihadlo, 2. stuha

V. kategorie: 2002 a starší  1. švihadlo, 2. volná

Ve všech kategoriích je možné cvičit obě dané sestavy nebo jen jednu (uveďte v přihlášce).

**Podmínky účasti:**

Každý oddíl či škola může přivézt libovolný počet závodnic a 1, raději 2 vyškolené rozhodčí, jejichž jména prosím uveďte v přihlášce. Lékařská prohlídka ne starší než 1 rok.

Přihlášené závodnice nesmí být současně závodnicemi volného nebo kombinovaného programu MG a v letošním roce se nezúčastnily oblastních přeborů v ZPMG ani nebyly uvedeny v přihlášce na OP!!!

Pořádající oddíl si vyhrazuje právo upravit počet přihlášených závodnic, pokud by se jich náhodou přihlásilo velké množství a závod by nebyl uskutečnitelný v jeden den, proto přihlášku vyplňujte v pořadí důležitosti, budeme-li muset snížit počet přihlášených, budeme snižovat odzadu. Děkujeme za pochopení.

**Podrobnější informace (časový program, sledy a nominace RO) budou přihlášeným oddílům zaslány před závodem.**

**Těšíme se na vás!** Mgr.Hana Horklová, předsedkyně oddílu

## ***Volné sestavy dvojic nebo trojic- ZPMG + KPMG pohybové skladby***

1. **Všeobecná ustanovení:**

**Pořadatel**: USK Slávie Ústí nad Labem, oddíl MG

**Datum konání**: sobota 9. 6. 2018

**Místo konání**: Sportovní  hala TJ Slavoj Severotuk (nově GET POWER GYM), Ústí nad Labem-Střekov, Truhlářova 1446/2a

**Závazné přihlášky:** do 25. 5. 2018 na adresu: Monika Jirkovská, Šrámkova 50,

 Ústí n. L., 400 11 nebo e-mailem: monika.usti@seznam.cz

S přihláškou můžete zaslat i hudbu v MP3, pro jistotu i s sebou

**Startovné:** 300,- Kč za dvojici, 450,- Kč za trojici, 500,- Kč za pohybovou skladbu

#### Technická ustanovení: Disciplíny:

VI. kategorie: 2011 a mladší  bez náčiní - 4 prvky bez obtížnosti + 2 spolupráce

VII. kategorie: 2010 - 2009  bez náčiní - 4 prvky bez obtížnosti + 2 spolupráce

 VIII. kategorie: 2008 - 2007  libovolné náčiní

 - 2 prvky obt. A nebo B. + 2 spolupráce + 2 výměny náčiní

IX. kategorie: 2006 - 2005  libovolné náčiní

 - 3 prvky obt. A nebo B + 2 spolupráce + 3 výměny náčiní

X. kategorie: 2004 – 2000  libovolné náčiní

 - 3 prvky obt. A nebo B + 2 spolupráce + 4 výměny náčiní

XI. kategorie: 2000 a starší  libovolné náčiní

 - 4 prvky obt. A nebo B + 3 spolupráce + 4 výměny náčiní

XII. soutěž pohybových skladeb: - možno bez náčiní nebo s náčiním typizovaným i

 netradičním

 - bez omezení věku a počtu účastnic

## Výběr náčiní libovolný, náčiní může být stejné pro všechny cvičící nebo různé, hudební doprovod libovolný, délka skladby dvojice/trojice 1:15 – 1:45 min, pohybová skladba max. 5 min.

**Podmínky účasti:**

Každý oddíl či škola může přivézt libovolný počet dvojic nebo trojic a pohybových skladeb a 1, raději 2 vyškolené rozhodčí, jejichž jména prosím uveďte v přihlášce. Lékařská prohlídka ne starší než 1 rok.

Přihlášené závodnice nesmí být současně závodnicemi volného programu MG !!!

Pořádající oddíl si vyhrazuje právo upravit počet přihlášených závodnic, pokud by se jich náhodou přihlásilo velké množství a závod by nebyl uskutečnitelný v jeden den, proto přihlášku vyplňujte v pořadí důležitosti, budeme-li muset snížit počet přihlášených, budeme snižovat odzadu. Děkujeme za pochopení.

**Podrobnější informace (časový program, sledy a nominace RO) budou přihlášeným oddílům zaslány před závodem.**

**Těšíme se na vás!** Mgr**.** Hana Horklová, předsedkyně oddílu