

MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY V MODERNÍ GYMNASTICE 2023 PRAHA

kategorie Naděje starší A 2011-2012

Časový program neděle 28. května 2023

Skupina A
Skupina B

závodnice se startovními čísly 1 - 25
závodnice se startovními čísly 26 - 49

8:15

8:15 - 9:00

8:40 - 9:20

8:40 - 9:10

9:10 - 9:20

otevření závodní haly, nástup do šaten sk. A
prezentace NST A 2011-2012 sk. A, popř. sk. B
rozcvičení na závodní ploše sk. A
školení rozhodčích
technická porada trenérů a činovníků

9:30

zahájení závodu NST A 2011-2012 sk. A - bez nástupu
exhibice

9:50 - 11:30

závod MČR NST A 2011-2012 sk. A (start. č. 1 - 25)

1. rotace: lichá OBRUČ, sudá MÍČ

2. rotace: lichá MÍČ, sudá OBRUČ

11:30 - 11:40

přestávka

11:40 - 13:20

závod MČR NST A 2011-2012 sk. A (start. č. 1 - 25)

3. rotace: lichá KUŽELE, sudá STUHA

4. rotace: lichá STUHA, sudá KUŽELE

13:20 - 14:20

hlavní přestávka, oběd pro RO, rozcvičení sk. B

13:00

13:20 - 14:00

13:40 - 14:20

nástup do šaten sk. B
prezentace NST A 2011-2012 sk. B
rozcvičení na závodní ploše sk. B



| | |
|----------------------|--|
| 14:30 | zahájení závodu, slavnostní nástup sk. A a sk. B exhibice |
| 14:50 - 16:27 | závod MČR NST A 2011-2012 sk. B (start. č. 26 - 49) |
| | 1. rotace: lichá OBRUČ, sudá MÍČ 2. rotace: lichá MÍČ, sudá OBRUČ |
| 16:27 - 16:40 | přestávka |
| 16:40 - 18:17 | závod MČR NST A 2011-2012 sk. B (start. č. 26 - 49) |
| | 3. rotace: lichá KUŽELE, sudá STUHA 4. rotace: lichá STUHA, sudá KUŽELE |
| 18:35 | vyhlášení výsledků Mistrovství ČR NST A 2011-2012 |

Rozcvičení na závodní ploše NST A 2011-2012 - skupina A

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 8:40 - 8:50 | startovní číslo 1 - 7 |
| 8:50 - 9:00 | startovní číslo 8 - 13 |
| 9:00 - 9:10 | startovní číslo 14 - 19 |
| 9:10 - 9:20 | startovní číslo 20 - 25 |

Rozcvičení na závodní ploše NST A 2011-2012 - skupina B

| | |
|----------------------|-------------------------|
| 13:40 - 13:50 | startovní číslo 26 - 31 |
| 13:50 - 14:00 | startovní číslo 32 - 37 |
| 14:00 - 14:10 | startovní číslo 38 - 43 |
| 14:10 - 14:20 | startovní číslo 44 - 49 |

