



KOMUNIKAT NR 3
Puchar Polski
Drużynowe Mistrzostwa Polski w kl.III i I
W GIMNASTYCE SPORTOWEJ KOBIEC
Nysa 25-26.10.2019 r.

Organizator:

PZG, NTG Nysa

Kontakt:

Artur Zamirski

kom. 506 102 866

email: ntgnysa@poczta.fm

Termin zawodów: 25-26.10.2019

Miejsce zawodów: Sala Gimnastyczna ZSS Nysa

Program zawodów: zgodnie z regulaminem Centralnych Imprez Sportowych 2019 PZG dla gimnastyki sportowej kobiet.

Uczestnictwo:

- zawodniczki kl.I i III zrzeszeni w klubach, zarejestrowanych w PZG
- zawodniczki z ważną licencją PZG oraz aktualnymi badaniami lekarskimi
- trenerzy z ważną licencją PZG

Ramowy program zawodów

1. Program zawodów:

25.10.2019 r. / piątek/

14.00 – 15.35 – próba przyrządów kl. I
/ 20' rozgrzewka ogólna, po 15' na przyrządzie /

Skok — TS Wisła Kraków – 6 zawodniczek
Poręcze - MKS Kusy Szczecin – 5 zawodniczek
Równoważnia — NTG Nysa – 5 zawodniczek,
Ćw. wolne - MKS Gdańsk – 3 zawodniczki\Bydgoszcz-2 zawodniczki(MIX)
Pauza-Korona Kraków-3 zawodniczki\Wrocław – 1 zawodniczka, \ Olsztyn-1
zawodniczka(MIX)

15.35– 17.40- próba przyrządów kl. III – rzut 1
/ 20' rozgrzewka ogólna, po 15' na przyrządzie /

Pauza-MKS KUSY Szczecin II-5 zawodniczek
Skok- NTG Nysa-5 zawodniczek
Poręcze- AZS AWF Wrocław-5 zawodniczek
Paski-Korona Kraków-5 zawodniczek
Równoważnia-UKS 7 Łódź-5 zawodniczek
Pauza-CWZS Zawisza Bydgoszcz-5 zawodniczek
Ćw.wolne- UKS SMS Olsztyn II-5 zawodniczek

17.40 – 19.40 – próba przyrządów kl. III – rzut 2
/ 20' rozgrzewka ogólna, po 15' na przyrządzie /

Skok — MKS Kusy Szczecin I - 5 zawodniczek
Poręcze — TS Wisła Kraków I- 5 zawodniczek
Paski – Iskra Zabrze - 5 zawodniczek
Równoważnia — KS AZS AWFis Gdańsk – 5 zawodniczek
Ćw. wolne – UKS SMS Olsztyn I– 5 zawodniczek
Pauza – TS Wisła Kraków II – 5 zawodniczek

26. 10. 2019 r. / sobota /

8.00 – 8.55 - rozgrzewka ogólna – kl. III rzut I

Wielobój kl. III -rzut I

9.00 – 12.30 - start kl. III – 2,5' rozgrzewki i start w konkurencji

Pauza-MKS KUSY Szczecin II-5 zawodniczek
Skok- NTG Nysa-5 zawodniczek
Poręcze- AZS AWF Wrocław-5 zawodniczek
Paski-Korona Kraków-5 zawodniczek
Równoważnia-UKS 7 Łódź-5 zawodniczek
Pauza-CWZS Zawisza Bydgoszcz-5 zawodniczek
Ćw.wolne- UKS SMS Olsztyn II-5 zawodniczek

Ok.12.00 – 12.30- rozgrzewka ogólna kl. III – II rzut /sala boczna /
12.30-13.20- rozgrzewka na przyrządach 10'(5 zastępów x 10')

Wielobój kl. III – II rzut

ok.13.20 – 15.50 – start kl. III – II rzut -2,5 ´ rozgrzewki i start w konkurencji

Skok — Szczecin I - 5 zawodniczek
Poręcze — TS „Wisła” Kraków I- 5 zawodniczek
Paski – Iskra Zabrze - 5 zawodniczek
Równoważnia — KS AZS AWFIS Gdańsk – 5 zawodniczek
Ćw. wolne – Olsztyn I– 5 zawodniczek
Pauza – Wisła Kraków II – 5 zawodniczek

16.00- OTWARCIE ZAWODÓW, Dekoracja klasy III

Ok.15.30 – 15.55- rozgrzewka ogólna kl. I /sala boczna /

Wielobój kl. I

ok.16.25 – 19.00 – start kl. I – 10 ´ rozgrzewki i start w konkurencji

Skok — TS „Wisła” Kraków – 6 zawodniczek
Poręcze - MKS „Kusy” Szczecin – 5 zawodniczek
Równoważnia — NTG Nysa – 5 zawodniczek,
Ćw. wolne - MKS Gdańsk – 3 zawodniczki\Bydgoszcz-2 zawodniczki(MIX)
Pauza-Korona Kraków-3 zawodniczki\Wrocław – 1 zawodniczka, \Olsztyn-1
zawodniczka(MIX)

**19.10- Dekoracja klasy I, Podsumowanie klasyfikacji Pucharu Polski junierek,
Zakończenie zawodów**

Organizator zastrzega sobie prawo do wprowadzania ewentualnych zmian do komunikatu nr 3.

- Do wiadomości:

PZG Warszawa

Wiceprezes GSK – Jarosław Duda

Kluby GSK,

Ze sportowym pozdrowieniem
Mariusz Wroński