

## Základní propozice pro přípravu závodu v gymnastických disciplínách

Místo: univerzální tělocvična

Čas: 14.5.2013, 9,00 – 13,30. Závod by měl začít v 10,00

### Základní pravidla:

Soutěž družstev - 5-7 členná družstva, 2. Disciplíny (proudové cvičení na akrobatickém koberci, pohybová skladba)

- a) *Proudové cvičení* – 3 akrobatické řady (minimálně 2 cvičenci musí být v pohybu, 3-5 prvků) –
  - 1. řada - všichni předvedou stejnou akrobatickou či gymnastickou řadu
  - 2. řada – obtížnost musí postupně od prvního k poslednímu cvičenci gradovat
  - 3. řada - obtížnost musí postupně od prvního k poslednímu cvičenci gradovat
- b) *Pohybová skladba* – libovolný styl, libovolné téma, libovolná hudba, délka skladby 2-2,5 min. Povinné prvky: 3x gymnastické skoky, rovnovážná poloha, vlna trupem, dvojný obrat (360°) alespoň 1 akrobatický prvek, minimálně 3x prostorová výměna, minimálně 1x zvedačka

Soutěžní dres: přiléhavé gymnastické oblečení

Hlavní úkoly:

- 1. Do **4. Března** odevzdat seznam studentů a jejich kompetence v organizaci závodu (rozhodčí, organizátoři – propagace, komunikace se studenty bc studia, úklid náčiní apod.)
- 2. Do **11. Března** kontaktovat bc studenty alespoň se základním časovým rozpisem
- 3. Do **18. Března** vytvořit hlavní propozice k závodu, včetně co nejpřesnějšího časového plánu, přesných pravidel a obeslat všechny soutěžící
- 4. Do **15. dubna** propagace pro veřejnost
- 5. Průběžně konzultovat s vyučujícím kompetence jednotlivých studentů, pravidla hodnocení a případná krizová místa