

Zápočtové požadavky

- 1) Docházka – max. 1 absence
- 2) Pedagogický výstup - trojice – tři gymnastické přípravy pro vybraný sport po třech cvicích
- 3) Účast na závodě

Základní propozice pro přípravu závodu v gymnastických disciplínách

Místo: univerzální tělocvična

Čas: 6.5.2013, 9,00 – 13,30. Závod by měl začít v 10,00 v Univerzální tělocvičně

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
- a. *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