

## **Základní propozice závodu v gymnastických disciplínách**

Místo: univerzální tělocvična

Čas: 6.5.2015, 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

Soutěžní dres: přiléhavé gymnastické oblečení