**Pravidlá - akrobatické a prvky :**

**1. . Sekcia pom - pom**

**Vek kadet 8-11**

**Povinné akrobatické prvky :**

1 ) kotúľ vpred

2 ) kotúľ vzad späť

3 ) stojka na hlave

4 ) stojka

5 ) mostík /http://showandtellwithmichelle.blogspot.sk/2013/08/gymnastics-how-to-get-your-bridge.html/

6 ) premet , podpora na oboch rukách alebo jednej ruke

7 ) premetu vpred s podporou oboch paží http://gymnastics.about.com/od/trainingadvice/ss/BackWalkover\_3.htm

8 ) premet dozadu

9 ) " Valdez " z polohy v sede z premetu vzad

10 ) Flic - flac s podporou paží alebo oboch paží

11 ) premet vpred , vzlietnuť – odraz s jednou nohou ,

12 ) Voľný premet pristátie na jednu alebo obe nohy

Poznámka :

- Všetky prvky môžu byť kombinované jeden po druhom

- Povolené kombinácie akrobatického ( kombinované jeden po druhom akrobatických prvkov až 4 položiek ) v choreografii

- Nie viac ako 50 % jednotlivé akrobatické prvky povolené v choreografii

Akrobatické prvky zakázané :

- Salto BWD a vpred

- Zdvíhanie ( telo ) a hádzanie pyramída je zakázané

**Vek junior 12-14**

Všetky prvky obsiahnuté v skupine kadetov veku 8-11 v skupine juniorskej vekovej skupine 12 až 14 a nasledujúce :

13 ) Flic - flac s podporou paží alebo oboch paží

14 ) premet – nohy postupne na zemi

15 ) Premet - Walkover s premenou nohy

16 ) Flic - flac s krokom - out

17 ) arab - s nohy alebo so striedaním nôh - na jednej alebo oboch nôhách

18 ) Round – off – abab, premety bez opory rúk, bokom, vpred...

19 ) Voľný premet pristátie na jednom alebo obe nohy

20 ) Voľný Walkover fwd pristátie na jednom alebo obe nohy

Poznámka :

- Zdvíhanie a prenášanie pol vysoké a vysoká stabilné , bezpečné a sebaovládania a riadenie

- Všetky prvky možno kombinovať do jedného po druhom

- Povolené kombinácie akrobatického ( kombinované jeden po druhom akrobatických prvkov až 4 položiek ) v choreografii

- Nie viac ako 50 % jednotlivé akrobatické prvky povolené v choreografii

**Vek senior 15 +**

Všetky prvky obsiahnuté v kadet a junior vekových skupín v skupine senior vekovej skupine 15 + a nasledujúce :

- Všetky prvky možno kombinovať do jedného po druhom

- Povolené kombinácie akrobatického ( kombinované jeden po druhom akrobatických prvkov

až 4 položiek ) v choreografii

- Nie viac ako 50 % jednotlivé akrobatické prvky povolené v choreografii

- Zdvíhanie a prenášanie pol vysoké a vysoká stabilné , bezpečné a sebaovládania a riadenie

Zakázané položky!

- Telo hádzanie

- Saltos BWD a vpred

- Trojstupňové pyramídy

**Vo všetkých vekových kategóriách :**

- Akrobatické prvky dvojice sú povolené v duo / trio , miniformation a tvorba

- Pom - pon sa nesmie položiť , okrem akrobatických prvkov ( zdvíhanie tela , prvky dvojica , jednotlivo )

- Všetky akrobatické prvky by mali byť kombinované s tancom a choreografiou z dôvodu

- Bambulky musí pohybovať po celú dobu

- Iba správne vykonané položky sa môžu

- Choreografia môže začať do konca statickej akrobatický napríklad : stoj na hlave , stoj na rukách , most . Použitie komponenty jednotlivo v pároch a tímoch .

- Prvky vo všetkých kategóriách vzletu a pristátia alternatívne polohy voliteľný

- Akrobatické element je možné vytvoriť viac ako raz , ak je vyrobená z iného tanečné polohe !

- Rovnaký akrobatické element môžu byť vykonané iba v kombinácii , napríklad ( bez boja do WALKOVER )

UPOZORNENIE !

) Akrobatické prvky , ktoré sú uvedené v týchto číslach sú základom pre riadnej výchovy až potom upraviť pridať do choreografie . Akrobatické prvky musia byť vykonané deti a mládež bezpečné s nejakým ľahkosťou a výsledok tanca .

B ) Pompon by dynamickými , akrobatické a gymnastické prvky patrí napríklad ( gymnastické skoky , delená gymnastické skoky , napríklad : rozkročmo šťuka šťuka , skok , hop a gymnastické napríklad : Reprodukcia hop , hop zastrčiť , vlk hop a otočí , sedieť cez rozdelenie a sedí vedľa rozdelenie , motýľ , hojdačka noha )

C ) Choreografia časť brmbolcom by mali obsahovať 50 % z akrobatických prvkov aĎalších 50 % by mala obsahovať gymnastiku a tanec . Pom - pom tanečné choreografie časť by mala mať dynamický pohyb , rytmus a hladký prechod akrobatické a gymnastické prvky v kombinácii s tancom

<http://www.youtube.com/watch?v=U_uwFHC_OJQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=U_uwFHC_OJQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=3tnmnpLOy5s>

<http://www.youtube.com/watch?v=YIL8dT5HGr8>

<http://www.youtube.com/watch?v=lWpYyaYqq68>

<http://www.youtube.com/watch?v=QbzXzuc84z4>

<http://www.youtube.com/watch?v=2eZ_6s_xGUc>





