

# *Zawody gimnastyczne dla chłopców i dziewcząt naszej szkoły.*

*Zawody odbędą się 25 listopada 2022 r.*



*Udział w zawodach jest dobrowolny. Uczniowie do zawodów mogą przygotowywać się na lekcjach wychowania fizycznego oraz na zajęciach dodatkowych organizowanych w szkole.*

*Na zawodach uczniowie prezentują dowolny układ ćwiczeń przygotowanych indywidualnie lub zespołowo. Ćwiczenia należy wykonać bez przyrządu na materacach. Istnieje możliwość asekuracji przy staniu na rękach czy na głowie.*

*W układzie mogą pojawić się następujące ćwiczenia: stanie na rękach, przerzut bokiem, przewrót w przód, przewrót w tył, mostek z leżenia, mostek ze stania oraz ćwiczenia wolne wplecione w układ. Dobór ćwiczeń zależy od zawodnika.*

*Ocenie podlega: pewność, dokładność, trudność, prawidłowość, estetyka, złożoność ruchu i tempo wykonania ćwiczeń. Układ punktowany jest od 0 do 9 pkt, za bardzo dokładne wykonanie ćwiczeń w układzie przysługuje premia w wysokości do 2 dodatkowych pkt.*

## ***Klasyfikacja indywidualna :***

*Tytuł mistrzowski w danej kategorii zdobywa uczeń, który uzyskał największą liczbę punktów.*

## ***Klasyfikacja zespołowa :***

*Tytuł mistrzowski zdobywa zespół, który uzyskał największą liczbę punktów.*

***Zgłoszenia do zawodów przyjmuje P. Monika Cybart-Hejzner***

***do 21 listopada 2021 r.***