

## **Reglement Seminar**

### **Sports Acrobatik**

**5. oktober 2019 – Sjælland - Holbæk kl. 09:00 – 17:00**

VUC Holbæk, Slotshaven 5, 4300 Holbæk

**6. oktober 2019 – Jylland – Hammel kl. 09:00 – 17:00**

Loungen, Hammel Idrætscenter, Thorsvej 4, 8450 Hammel

#### Forberedelse til seminaret:

Inden afholdelse af seminaret bedes alle have læst både det nationale og det internationale reglement.

#### Medbring følgende til seminaret:

- Nationalt reglement
- Age Group 1 Reglement
- Internationalt reglement
- Tables of difficulty (Moment tabellerne).
- Computer til udfyldelse af rutine skemaer.
- Evt. Tomme rutineskemaer i papirform til udfyldelse.

#### Praktisk information:

Der vil i løbet af dagen blive serveret morgenmad, frokost m. 1 vand/sodavand og eftermiddags snack med kaffe/the. Der vil ligeledes stå et rullebord med forfriskninger som man kan tage af i løbet af dagen.

**Program:** *Programmets tider er vejledende.*

- 08:50 Ankomst
- 09:00 Godmorgen, der vil blive serveret lidt morgenmad og kaffe/the.  
Velkommen og lidt praktisk info.
- 09:15 Gennemgang af Nationalt Reglement 2019-2020. Herunder:
- Ændringer af momenter.
  - Udvælge momenter til sammensætning af en rutine.
  - Hvordan finder jeg D-scoren.
  - Udarbejdelse af rutineskema – først gennemgås eksempel, dernæst typiske fejl der kan begås i udfyldelsen.
  - Øvelser med at udarbejde et rutineskema.
- 10:30 Pause 10 minutter.
- 10:40 Opsamling på Nationalt Reglement og evt. spørgsmål hertil.
- 10:50 Gennemgang af Age Group 1 Reglement 2019-2020
- Special Requirements og opsætning af Balance og Tempo rutiner.
  - Udvælge momenter til sammensætning af en rutine.
- 12:00 Frokost
- 12:45: Gennemgang af det Internationale reglement:
- Gennemgang små-ændringer
  - Special Requirements til Balancerutiner.
  - Special Requirements til Temporutiner.
  - Udvælge momenter til sammensætning af en rutine.
  - Hvordan finder jeg D-scoren.
  - Udarbejdelse af rutineskema – først gennemgås eksempel, dernæst typiske fejl der kan begås i udfyldelsen.
  - Øvelser med at udarbejde et rutineskema.
  - Acro Companion
- 14:00 Pause med kaffe/the og eftermiddagssnack.
- 14:20 Fortsat arbejde med rutineskemaer og evt. arbejde med DK 3 rutineskemaer eller Age Group 1 skemaer.
- 16:30 Opsamling og evt. spørgsmål hertil.

17:00

Tak for denne gang