



KRALUPSKÝ POHÁR
soutěž jednotlivců, dvojic, trojic a minitýmů v
aerobiku

sobota 1.6.2019

Sportovní hala, Ke stadionu 375 Odolena Voda

Začátek Kralupského poháru ve 13:00. Dopoledne proběhne soutěž typu Master Class.

Časový harmonogram bude upřesněn dle počtu přihlášených.

Přihlášky na Kralupský pohár do 25.5. 2019 !!!!!!!

Elektronické přihlášky na www.fitforyou.cz

Po uzávěrce se již nelze přihlásit.

Startovní listina bude na www.fitforyou.cz 26.5. 2019

Kategorie: KOMERČNÍ AEROBIK, BASIC AEROBIK A PROFI AEROBIK

- Jednotlivci
- Dvojice, trojice
- Mini týmy (4 – 7 členů)

Věkové kategorie pro komerci, basic a profi:

- 1.kategorie (5 – 7 let)
- 2. kategorie (8 – 10 let)
- 3. kategorie (11 – 13 let)
- 4. kategorie (14 – 17 let)
- 5. kategorie (18 a více let)

Zařazení do věkové kategorie se počítá podle věku dítěte v den soutěže.

Prezence:

- účastní se pouze trenér nebo rodič, startovné platí v hotovosti na místě 130 Kč, opakovaný start 100 Kč
- odevzdá hudební nahrávku na CD nahranou jako audio CD a řádně označenou - klub a název sestavy (pro jistotu mějte připravenou jednu kopii nahrávky)
- diváci vstup 50 Kč
- **vstup do haly v sálové obuvi nebo možnost zakoupení návleků – bez přezutí nebude do haly nikdo vpuštěn!!!**

Hudba a délka skladby:

- 0.kategorie: 1.00 až 2:00 min.
- ostatní kategorie: 1.15 až 3:00
- skladba vypálená jako audio CD a řádně označená

Rozměry plochy: 9x9m, 12 x 12m

KOMERČNÍ AEROBIK

- pohybová skladba s libovolným obsahem, ale **skládá se převážně z kroků komerčního aerobiku. Musí obsahovat povinně 8 kroků z komerčního aerobiku**, tzn. step touch, side to side, V-step, V-step reverse, step knee up, chosse, grapewine, mambo, pivot atd.)
- V této kategorii mohou být i **skladby s různým náčiním , pomůckami a rekvizitami** (step, židle, klobouk, plášť, plyšové zvíře, pom pon´ s apod.).
- Využití pomůcky aktivně minimálně v 1/3 skladby je kladně hodnoceno.
- Skladba může obsahovat i prvky tance, Hip Hop, gymnastiky, výrazového tance atd. ale vždy pouze s převahou kroků, cviků a vazeb typických pro aerobik.
- Prvky gymnastiky a zvedačky mohou být zařazeny do sestavy pouze na začátek nebo konec sestavy.
- Rekvizity se mohou libovolně odkládat, ale nesmí vadit v soutěžním prostoru.
- Obuv vhodná na aerobik nutná.

Hodnotí se:

- nápad v souladu s vhodnou hudbou + choreografie + kostým - není nutný přiléhavý, účes, výraz vzhledem k věkové kategorii.
- plynulost, využití prostoru, provedení, technika cvičení aerobiku a vyváženost skladby (změny, využití prostoru nahoře i dole, využití rekvizity atd.), celkový dojem.
- Povinné cviky ze sportovního aerobiku (síla, skoky, flexibilita) mohou být zařazeny, ale nejsou předmětem hodnocení.

BASIC AEROBIK

Skladba musí obsahovat povinné cviky:

- 2 - 4 **jumping jacky** s pohybem paží, za sebou
- **high leg kick front** pravá, levá
- **high leg kick side** pravá, levá, nemusí být za sebou
- 2 **kliky** stejné libovolné, za sebou

V sestavě musí být pouze dalších 6-7 prvků ze skupiny: 1. kliky, 2. statická síla-přednosy, vznosy, 3. planche, 4. flexibilita, 5. skoky-odrazem snožmo, 6. skoky-odrazem jednonož. U kategorií starších 11 let je ještě povolený 1x pád.

Např. 6 přidanych cviků: 1. hinge klik, 2. V-press, 3. planche snožmo, 4. provaz, 5. kufr, 6. nůžkový skok .

V sestavě je dovolen jeden gymnastický prvek.

Délka hudby u kateg. 1., 2. - 1:10 – 1:20 min.
u kateg. 3., 4. - 1:15 – 1:25 min.

Hodnotí se:

- technicky správné provedení povinných cviků a zařazení dalších volitelných prvků
- intenzita a vyváženost skladby, plynulost,
- využití prostoru ve všech směrech,
- technika cvičení
- aerobní vazby
- zdravotní hledisko k věku závodníka.

Pomůcky a rekvizity nemohou být použity, není povoleno ani odkládání svršků v úvodu či během skladby. Sestava má být charakterově podobná typu „sportovní aerobik“, tomu odpovídající přiléhavý kostým a obuv. Kostým musí dostatečně zakrývat tělo – ne pouze plavky – pokud je spodní díl bez nohaviček, musí být tělové legíny.

PROFI AEROBIK

Sestava má charakter sestavy sportovního aerobiku. Krokové variace jsou z high impact aerobiku. Sestava musí obsahovat povinné prvky.

Skladba musí obsahovat tyto povinné cviky:

- **4 jumping jacks** s pohybem paží, za sebou
- **4 high leg kicks** pravá levá-střídavě /bokem k rozhodčím/
- **4 kliky** stejné libovolné /bokem k rozhodčím/,
- **1 prvek flexibility** – např. provazy, rozštěp, placka, průjezd.
- **1 skok odrazem jednož**
- **1 skok odrazem snožmo**

Kladně se hodnotí i další silové prvky a skoky.

Hodnotí se technicky správné provedení povinných cviků, obtížnost, intenzita skladby a plynulost, technika cvičení a výraz. U minitýmů synchron.

Pomůcky a rekvizity nesmí být použity.

Dres je podobný dresu na sportovní aerobik, přiléhá k tělu. Pokud je spodní díl bez nohaviček, závodnice musí mít tělové legíny.

Gymnastické prvky nejsou povoleny.

Pády a skoky do kliku jsou povoleny od kategorie 11-13 let.

Hodnotí se:

Správné provedení, technika.

Obtížnost celé skladby a plynulost

Využití celé cvičební plochy

Výraz, dres, estetické hledisko

Synchronní provedení u týmů

Pořadatel si vyhrazuje právo na sloučení některých kategorií po uzavěření přihlášek, v případech, že bude do některé kategorie přihlášen pouze jeden tým.

Rozhodčí: min.5 rozhodčích (2x technický, 1x choreograf, 1x aerobní rozh., 1x estetický rozhodčí, (panel rozhodčích bude upřesněn)

Na této soutěži není možno podat protest proti rozhodnutí poroty, ale je možné podat vyjádření k rozhodnutí ihned po soutěži.

Ocenění: Z každé kategorie všichni pamětní diplomy a drobné dárky, první tři poháry

Penalizace:

- nesprávné zařazení do kategorie obsah skladby – Komerční aerobik (např. skladba zařazena do komerčního aerobiku, přitom na jiných soutěžích je v kategorii sportovní aerobik, nebo trenér záměrně zařadí do komerčního aerobiku a výkonnost závodníka a typ skladby patří do Aerobik)
- nesprávné zařazení do věkové kategorie - předem kontroluje organizátor po zaslání přihlášky a při sporném zařazení oznámí změnu trenérovi, tato změna penalizována není.
- neslušné a vulgární chování trenéra či členů týmu, stejně tak jako nemístné projevy rodičů mohou vést k penalizaci.

Výši a způsob penalizace rozhodnou rozhodčí na poradě před zahájením soutěže.

Novinka: Jeden sportovní klub může startovat se stejnou skladbou v sólech, dvojicích a trojicích či v minitýmech. Sestava musí být uzpůsobena počtu členů a využití prostoru – toto kritérium bude předmětem hodnocení.

Startovné: 130 Kč, opakovaný start 100 Kč.

Informace: Blanka Běliková Tel. 775979253, fitforyou@centrum.cz