

SPORTOVNÍ AEROBIK – cvičení podle lektora

Datum: úterý 11. června 2024
Místo: amfiteátr na Kmochově ostrově (v případě nepříznivého počasí hala SOŠ informatiky a spojů a SOU v Kolíně – bude oznámeno v pondělí 6.6.)
Pořadatel: ArenA Kolín z.s
Ředitelka soutěže: Jana Baldová
Rozhodčí a lektori: trenéři sportovního oddílu ArenA Kolín z.s
Soutěžní kategorie: 1. kategorie: 1.-3. třída
2. kategorie: 4.-5. třída
3. kategorie: 6.-7. třída
4. kategorie: 8.-9. třída

Technická ustanovení:

Soutěž proběhne ve třech kolech. V základním kole startují všichni přihlášení závodníci (cca 20 min). Ze základního kola postupují 2/3 závodníků do semifinále (cca 20 min), 1/2 nejlepších ze semifinále postupuje do finále (cca 20 min). Postupové kvóty budou určeny podle skutečného počtu soutěžících. Každý závodník obdrží při registraci startovní číslo, které mu zůstává po celou dobu soutěže.

Hodnocení:

U všech kategorií se hodnotí schopnost zachycení pohybu předvedeného lektorem, který v průběhu několika minut učí závodníky jednoduchou choreografií tvořenou základními prvky aerobikové abecedy, držení těla, výraz. Všichni lektori jsou školení a cvičí podle správných technických předpisů, tudíž je samozřejmě hodnoceno i správné provedení jednotlivých cviků závodníků.

1. kategorie: jednoduchá choreografie - základní prvky bez použití anglického názvosloví

2. kategorie: mírně prostorová choreografie

3. kategorie: prostorová choreografie v rychlejším tempu

4. kategorie: prostorová choreografie v rychlejším tempu

V semifinále i finále jsou choreografie doplněné pohyby paží, prvky síly a flexibility

Harmonogram:

8.30 Registrace závodníků 1. a 2. kategorie
8.55 1. kategorie – řazení na ploše
9.00 – 9.20 1. kategorie – základní kolo
9.25 2. kategorie – řazení na ploše
9.30 – 9.50 2. kategorie – základní kolo
9.55 – 10.10 1. kategorie – finále
10.15 – 10.30 2. kategorie – semifinále
Od 10.30 Registrace závodníků 3. a 4. kategorie
10.40 – 10.55 2. kategorie – finále
11.00 Vyhlášení výsledků 1. a 2. kategorie
11.15 – 11.35 3. kategorie – základní kolo
11.40 – 12.00 4. kategorie – základní kolo
12.05 – 12.25 3. kategorie – semifinále
12.30 – 12.50 4. kategorie – semifinále
13.00 – 13.20 3. kategorie – finále
13.30 – 13.50 4. kategorie – finále
14.00 vyhlášení výsledků 3. a 4. kategorie a ukončení soutěže

Bližší informace: na telefonním čísle **608 133 454**.