# SPORTOVNÍ AEROBIK – cvičení podle lektora

**Datum**: pátek 19. června 2026
**Místo**: Hala Borky
**Pořadatel**: ArenA Kolín z.s
**Ředitelka soutěže**: Jana Baldová
**Rozhodčí a lektoři**: 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 choreografii tvořenou základními prvky aerobikové abecedy, držení těla, výraz. Všichni lektoři 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 |
| 8.50 | 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 |
| Od 10.00 | Registrace závodníků 3.a 4. kategorie |
| 9.55 – 10.10 | 1. kategorie – finále |
| 10.15 – 10.30 | 2. kategorie – semifinále |
| 10.40 – 10.55 | 3. kategorie – základní kolo |
| 11.05 – 11.20 | 2. kategorie – finále |
| 11.25 – 11.50 | 4. kategorie – základní kolo |
| **12.00** | **Vyhlášení výsledků 1.a 2. kategorie** |
| 12.15 – 12.35 | 3. kategorie – semifinále |
| 12.40 – 13.00 | 4. kategorie – semifinále |
| 13.10 – 13.30 | 3. kategorie – finále |
| 13.40– 14.00 | 4. kategorie – finále |
| **14.15** | **Vyhlášení výsledků 3. a 4. kategorie a ukončení soutěže** |

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