

AEROBIK PODĽA LEKTORA



AEROBIK PODĽA LEKTORA:

Aerobiku sa môžu venovať všetky vekové kategórie za predpokladu primeraného zaťaženia organizmu. V aerobiku podľa lektora ide o zlepšovanie pohybových schopností, budovanie pohybových návykov, vedenie cvičencov k správnej držaniu tela, zdravému životnému štýlu. Lekcie aerobiku sa môže podľa veku líšiť.



1. Cieľ

Návrat k základom aerobiku, možnosť zapojiť sa do aerobikových súťaží na Slovensku. Je to príležitosť pre začiatočníkov a nové športové kluby. Okrem začínajúcich pretekárov je súťaž určená aj pre pretekárov, ktorí sú zapojení do vyšších súťaží (ZP, SP, PF, Slovak Open) v športovom aerobiku.

2. Systém súťaženia

Podľa pokynov lektora jednotlivci cvičia aerobikovou choreografiu (lekciiu - dĺžka lekcie je rôzna, podľa vekových kategórií). Súťažiaci sa snažia, čo najlepšie napodobniť predvedený pohyb lektora. Aerobiková choreografia (lekcia) je prispôbená veku súťažiacich. Skladá sa zo základných aerobikových krokov nízkeho a vysokého aerobiku a ich variácií spolu s pohybom paží. Súťaž prebieha v 2 kolách, každé je samostatne bodovo hodnotené. Súčet bodov za obe kolá tvorí výslednú známku.

3. Súťažné kategórie

-  BASIC – začiatočníci (pretekári, ktorí sa nezúčastňujú súťaží v športovom aerobiku)
-  PROFI - pokročilí (pretekári, ktorí sa zúčastňujú súťaží v športovom aerobiku)

Muži a ženy súťažia spolu.

4. Vekové kategórie

MINI, ročníky narodenia 2018-2017 (5 - 6 rokov)

Najmladšie žiačky, ročníky narodenia 2016 – 2015 (7 – 8 rokov)

Mladšie žiačky, ročníky narodenia 2014 – 2012 (9 – 11 rokov)

Staršie žiačky, ročníky narodenia 2011 – 2009 (12 – 14 rokov)

Juniorky, ročníky narodenia 2008 – 2006 (15 – 17 rokov)

Seniorky, ročníky narodenia 2005 a viac (18 rokov a viac)

5. Dĺžka choreografie (lekcie)

Mini a najmladšie žiačky: 2 x 20 min (5 – 8 rokov)

Mladšie žiačky: 2 x 20 min (9 - 11 rokov)

Staršie žiačky: 2 x 30 min (12 - 14 rokov)

Juniorky a seniorky: 2 x 35 min (15 a viac)

6. Oblečenie a vzhľad

Oblečenie musí mať športový vzhľad, ktorý je charakteristický pre gymnastické športy. Primeraný športový vzhľad súťažiaceho má byť vkusný a celkovo má pôsobiť esteticky a eticky.

Vhodné oblečenie a vzhľad:

- + jednodielny gymnastický dres s legínami alebo kombinéza (overall)
- + priliehavé tričko alebo tielko, priliehavé šortky alebo legíny rôznej dĺžky
- + pretekár musí mať obutú športovú (aerobikovú) obuv (s bielou podrážkou)
- + vlasy pevne zopnuté k hlave, primeraný make-up pre dievčatá je povolený

Zakázané:

- + voľné oblečenie a sukničky
- + súťažné dresy (sólo aj skupinové)
- + spodná bielizeň nesmie byť viditeľná
- + zákaz súťažiť **len** v drese (akomkoľvek), dres bez nohavíc

7. Hodnotenie

Umelecký dojem

- + nasadenie, výraz tváre, radosť z pohybu, kontakt s divákom (showmanship) 0 – 5 bodov

Technika predvedenia

- + rýchlosť a presnosť zachytenia predvedeného pohybu 0 – 5 bodov
- + dodržiavanie rytmu 0 – 5 bodov
- + postoj a správne držanie tela 0 – 5 bodov
- + technika prevedenia pohybu a rozpoznateľný tvar jednotlivých pohybov 0 – 5 bodov

Hlavný rozhodca dohliada na celý priebeh súťaže a hodnotenia. 3 rozhodcovia (z nich je jeden hlavný) udeľujú známku za technické predvedenie aj umelecký dojem v každom kole samostatne. Maximálna známka je 25 bodov. Výslednú známku tvorí priemer známok od všetkých troch rozhodcov.

8. Štartovné

Súťaž je určená pre všetky registrované kluby a pretekárov, ktorí majú platnú registráciu Slovenskej gymnastickej federácie (SGF). Môžu sa zúčastniť aj pretekári a kluby, ktoré registráciu nemajú. **Rozdiel medzi registrovanými a neregistrovanými je vo výške štartovného.**

- + pre registrovaných členov SGF: 7,- Eur
- + pre neregistrovaných: 10,- Eur

9. Zabezpečenie súťaže

- + Hala/telocvičňa
- + Hudba
- + Pódium - organizátor zabezpečí pódium pre lektora, aby bol lektor dostatočne viditeľný

- + Diplomy + medaile
- + Delegát zo SGF - na súťaži musí byť prítomný delegát
- + Lekár
- + Lekárska prehliadka - pre registrovaných členov je povinnosť mať lekársku prehliadku (nahratá v systéme SGF) alebo priniesť osobne na súťaž potvrdenie od lekára/čestné prehlásenie od rodiča a odovzdať ho delegátov

PRÍLOHA 1 Súhrn pravidiel súťaženia jednotlivých vekových kategórií

VEKOVÉ KATEGÓRIE	MINI 5 - 6 ROKOV	NAJMLADŠIE ŽIAČKY 7 - 8 ROKOV	MLADŠIE ŽIAČKY 9 - 11 ROKOV	STARŠIE ŽIAČKY 12 - 14 ROKOV	JUNIORKY 15 - 17 ROKOV	SENIORKY 18 ROKOV a viac
DĹŽKA CHOREOGRAFIE	2 x 20 min			2 x 30 min	2 x 35 min	
SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE	BASIC	BASIC	BASIC	BASIC	BASIC	BASIC
	PROFI	PROFI	PROFI	PROFI	PROFI	PROFI

PRÍLOHA 2 Základné aerobikové kroky

MARCH	STEP TOUCH	PLIÉ	MAMBO	PIVOT	GRAPEVINE	SIDE TO SIDE	LUNGE	KNEE UP	LEG CURLE	V STEP	REVERSE	CHASSE
Chôdza	Úkrok vpravo (vľavo), prinožiť ľavou (pravou), L-step, box	Zo stoja spojného-podrep široko rozkročný vpravo (vľavo)	Výkrok vpred pravou (ľavou) s prenesením hmotnosti	Mambo vpred (vykročenie vpred) s otočením o 180° 2x	Krížny krok	Prenášanie hmotnosti zo strany na stranu cez podrep	Striedavé výpady stranou	Striedavé prednožovanie pokrčmo v stoji rozkročnom	Striedavé zanožovanie pokrčmo	Prvok je vykonaný v tvare písmena V	Prvok je vykonaný v tvare písmena A	Prísuný krok