

PROPOZÍCIE AEROBIK



I. VŠEOBECNÉ USTANOVENIA

Usporiadateľ

Žilinská univerzita v Žiline, VŠK FTVŠ UK Lafranconi Bratislava

Termín

7.11.2020

Miesto

Športová hala prof. Rovného, FTVŠ UK, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava

Prezentácia

v deň príchodu v ŠH prof. Rovného FTVŠ UK – sobota 7.11.2020 od 9,00 do 11,00 hod.

Prihlášky

od 17.9.2020 do 17.10.2020 na email: kyselovicova@fsport.uniba.sk

Otvorenie súťaže

7.11.2020 o 13.30 hod. v Športovej hale prof. Rovného, FTVŠ UK (súťaž sa koná spolu s finále Pohára federácie 2020 v športovom aerobiku)

Ukončenie súťaže

7.11.2020 o 19.00 hod. – slávnostné vyhlásenie výsledkov po ukončení posledného súťažného vystúpenia.

Riaditeľ súťaže

Mgr. Peter Olej, PhD., e-mail: peter.olej@uniba.sk

Predseda ŠK SAUŠ

doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD., tel.: 0903227582, e-mail: kyselovicova@fsport.uniba.sk

Súťažná a odvolacia komisia

riaditeľ súťaže, predseda komisie športového aerobiku SAUŠ, hlavný rozhodca

Hlavný rozhodca

doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD.

Podmienka účasti

Športovci štartujú na International Student Identity Card (ISIC) alebo index, absolventi predkladajú kópiu diplomu o ukončení štúdia v roku 2018/2019. Štartovať môžu študenti (denní aj externí) všetkých troch foriem štúdia (bakalárske, magisterské, doktorské), absolventi vysokoškolského štúdia – rok po ukončení VŠ štúdia, vek do 28 rokov. Štartovať môžu aj zahraniční študenti študujúci na VŠ v SR. V individuálnych športoch môže štartovať aj študent maturitného ročníka SŠ 2019/2020. V individuálnych športoch študent štartuje za univerzitu, resp. strednú školu. Nominačný list športovca musí byť potvrdený predsedom športovej komisie SAUŠ príslušného športu a účastník ho dostane pri akreditácii (prezentácii). Štartovať majú športovci všetkých výkonnostných kategórií. Podmienkou štartu je predložiť pri prezentácii platný doklad o štúdiu – index, ISIC u študentov VŠ, diplom o ukončení štúdia v ak. roku 2018/2019 u absolventov, potvrdenie o návšteve maturitného ročníka príslušnej školy u stredoškolákov, preukaz poistenca a nominačný list od predsedu športovej komisie gymnastických športov.

Strava a ubytovanie

zabezpečuje a hradí organizátor podľa schválených smerných čísel

Cestovné

hradia regionálne rady podľa pokynov SAUŠ

Ceny

Víťaz získava titul „Majster LU SR 2020“, športovci umiestnení na 1.–3. mieste získajú medailu, diplom a vecné ceny podľa možnosti usporiadateľa. Najúspešnejšia univerzita (VŠ) v rámci celkových výsledkov všetkých športových disciplín LU 2020 získava „Cenu prezidenta SAUŠ“.

II. TECHNICKÉ USTANOVENIA

Predpis

Preteká sa podľa platných pravidiel športového aerobiku FIG 2017 - 2020 a ustanovení tohto rozpisu.

Súťažné disciplíny

1. Športový aerobik (individuálne zostavy – IW/IM, trojice – TR)
2. Step aerobik – AS
3. Aerobik dance – AD

1. ŠPORTOVÝ AEROBIK

V rámci LU SR 2020 súťaže prebiehajú v kategóriách:

- jednotlivkyne a jednotlivci (ženy a muži)
- trojice (ženy, muži, zmiešané)

Samotným výkonom v športovom aerobiku je súťažná zostava, predvádzaná v súlade s adekvátnym hudobným sprievodom, ktorej dĺžka je v seniorských kategóriách 1 minúta 20 sekúnd \pm 5 sekúnd. Počas vykonávania zostavy musia byť v rovnováhe komplexné pohyby aerobiku rôznej účinnosti (vysoký a nízky aerobik) a rôzne štýly (hip-hop, funky a pod.). Zostava ďalej obsahuje rôzne cvičebné tvary obťažnosti (hodnota obťažnosti od 0,1b. do 1,0b.) zo štyroch nasledujúcich skupín:

- dynamická sila,
- statická sila,
- skoky (výbušná sila),
- rovnováha a flexibilita.

Pri prezentovaní pohybových zručností sa kladie dôraz na vzpriamené držanie tela a na presné, dynamické a dôrazné pohyby paží i nôh. Kompozícia skladby využíva celý súťažný priestor (10 x 10 metrov), cvičenia v nízkych polohách a v letových fázach. Pretekári v kategórii trojíc musia predviesť 1 zdvíhanie. Rozhodovanie je založené na hodnotení umeleckého prejavu, technického predvedenia a obťažnosti.

- Rozhodcovia pre umelecký prejav hodnotia využitie hudby a muzikálnosť, aerobikový obsah, všeobecný obsah, využitie priestoru a formácie, umeleckosť (prejav).
- Pri hodnotení technického predvedenia pohybu sa berie za základ technika pohybu a synchronizácia.
- Hodnotenie obťažnosti vychádza z udeľovania presne stanovených hodnôt obťažnosti jednotlivým cvičebným tvarom, ktoré musia byť predvedené v zhode s tzv. minimálnymi požiadavkami.

2. STEP AEROBIK

Súťažia 5 až 8-členné skupiny. Zostava STEP AEROBIK musí byť zacvičená s hudobným sprievodom. Je možné použiť akýkoľvek hudobný štýl, adaptovaný pre step aerobik. Dĺžka zostavy je 1 minúta 20 sekúnd s toleranciou \pm 5s. Cvičí sa na ploche 10 x 10m. Rozhodovanie je založené na hodnotení umeleckého prejavu a technického predvedenia. Zostava a jej choreografia, ktorá zodpovedá požiadavkám umeleckého prejavu, musí byť tvorivá a so špecifickým obsahom, charakteristickým pre step

Strana 3

aerobik. Zakomponované sú rôzne variácie cvičení, s vysokým stupňom vzájomnej súvislosti medzi hudobným sprievodom, pohybom a prejavom pretekárov.

- Rozhodcovia pre umelecký prejav hodnotia využitie hudby a muzikálnosť, aerobikový obsah, všeobecný obsah, využitie priestoru a formácie, umeleckosť (prejav).
- Pri hodnotení technického predvedenia pohybu sa berie za základ technika pohybu a synchronizácia.

3. AEROBIK DANCE

Súťažia 5 až 8-členné skupiny. Zostava AEROBIK DANCE musí byť zacvičená s hudobným sprievodom. Je možné použiť akýkoľvek hudobný štýl, adaptovaný pre tanečný aerobik. Dĺžka zostavy je 1 minúta 20 sekúnd s toleranciou ± 5 s. Cvičí sa na ploche 10 x 10 m, pričom priestor musí byť maximálne využitý.

Rozhodovanie je založené na hodnotení umeleckého prejavu a technického predvedenia (všetky cvičenia musia byť vykonané technicky správne). Zostava a jej choreografia, ktorá zodpovedá požiadavkám umeleckého prejavu, musí byť tvorivá a so špecifickým obsahom, charakteristickým pre tanečný aerobik. V zostave môže byť zakomponované jedno zdvihanie. Obsahom zostavy sú rôzne variácie cvičení (vrátane akrobatických cvičebných tvarov) s vysokým stupňom vzájomnej súvislosti medzi hudobným sprievodom, pohybom a prejavom pretekára.

- Rozhodcovia pre umelecký prejav hodnotia využitie hudby a muzikálnosť, aerobikový obsah, všeobecný obsah, využitie priestoru a formácie, umeleckosť (prejav).
- Pri hodnotení technického predvedenia pohybu sa berie za základ technika pohybu a synchronizácia.

Špecifikom zostavy tanečného aerobiku je, že sa v nej musia spájať dva rôzne štýly - aerobik a street dance. Street dance musí byť v trvaní minimálne 4 4/4 takty (2 osmičky).

System súťaže len finále

Časový rozpis

7.11.2020 (sobota):

09.00 – 11.00 hod.

11.00 – 11.30 hod.

11.30 – 12.00 hod.

13.30 hod.

13.40 – 18.00 hod.

18.30 hod.

prezentácia a organizované rozcvičenie podľa rozpisu

technická porada trénerov

porada rozhodcov

slávnostné otvorenie súťaže a LU SR 2020 v ŠA

LU SR 2020 všetkých súťažných kategórií

vyhlásenie výsledkov a ukončenie súťaže

Iné

Bližšie k súťažným kategóriám a pravidlám v prílohe tohto rozpisu alebo tiež www.sgf.sk a www.fig-aerobic.com

III. ZÁVEREČNÉ USTANOVENIA

Vedúci výprav sú zodpovední za účasť pretekárov na Slávnostnom otvorení LU 2020. V odôvodnených prípadoch si organizátor vyhradzuje právo na zmeny v časovom a organizačnom rozpise súťaže. Všetci nominovaní pretekári sa zúčastňujú LU SR 2020 na vlastné nebezpečenstvo a sú povinní riadiť sa pokynmi usporiadateľa. Usporiadateľ neručí za straty a poškodenia v rámci súťaže.

doc. PaedDr. Oľga Kyselovičová, PhD.,
v.r.
predsedníčka ŠK SAUŠ

Mgr. Peter Olej, PhD., v.r.
riaditeľ súťaže

doc. RNDr. Alena Cepková, PhD., v.r.
predsedníčka ŠTK SAUŠ