



**Propozice obvodního kola v AEROBICU jednotlivců
a pohybových skladeb**

pro žactvo základních škol a víceletých gymnázií



Pořadatel:	Dům dětí a mládeže Praha 6
Spolupořadatel:	ZŠ a MŠ Věry Čáslavské
Termín konání a prezence:	12. 12.2022 prezence 8:00 hod., ukončení cca 13:00 hod.
Místo konání, spojení MHD:	ZŠ a MŠ Věry Čáslavské, Šantrochova 2, P-6 zastávka Větrník bus 191,108
Kategorie:	I. mladší děti 1. třída I. mladší děti 2. - 3. třída II. starší děti 4. - 5. třída III. mladší žactvo 6. - 7. třída IV. starší žactvo 8. -9. třída

Potvrzení účasti: **Elektronickou soupisku nutno zaslat do čtvrtka 8. 12. 2022 do 12:00 hod.**
(sport@ddmp6.cz). Soupiska obsahuje název školy, jméno a příjmení, kategorii.

Soupisky a doklady: **Potvrzenou soupisku** družstva ředitelem školy (podpis a razítko) odevzdáte při prezenci v den konání. Každý účastník má u sebe průkaz pojišťovny zdravotní pojišťovny.

Vybavení: Sportovní obuv a oblečení. Prosíme pedagogický dozor o přezutí do haly. Lékárničku pro případ úrazu svěřenců.

Z pravidel: Soutěž probíhá jako lekce aerobiku, kdy se cvičící snaží nejlépe cvičit podle lektora. Hodnotí se technika cvičení, držení těla a celkový dojem. Pravidla pohybových skladeb- viz příloha.

Časový pořad: Upřesněn podle počtu přihlášených účastníků.
Rozhodčí a lektori: Zajistí pořadatel. V případě nenadálé situace žádáme zúčastněné školy o spolupráci.

Šatny: Slouží jako převlékárny, cenné věci uložte u vedoucích.

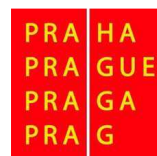
Ceny: Jednotlivci na 1. - 3. místě budou odměněni.

Kontaktní osoba: R. Mrzenová, mobilní telefon, 606 453 983, e-mail: sport@ddmp6.cz .



Mgr. Renáta Mrzenová
vedoucí soutěží

Mgr. Vladka Koreňová
hlavní rozhodčí



Příloha

Pohybové skladby na volné téma s hudebním doprovodem

Skupina- družstvo: 8- 20 soutěžících (1. - 9. třída), libovolně D i CH.

Trvání skladby: 1 minuta 30 sekund - 3 minuty.

Hudební nahrávka na USB disku – název školy, název skladby, kategorie.

Povinné prvky: 2x změna tvaru, taneční krok, akrobatický prvek, rovnovážná poloha.

V pohybové skladbě může být využito náčiní nebo nářadí.

Za školu může soutěžit jedno družstvo.

Bodování 1- 5 bodů (1= nejlepší, 5= nejhorší). Nejnižší celkové bodování vyhrává.

Bude se hodnotit: obsahová stránka, technické provedení, estetické provedení a celkový dojem- (body, pořadí).

Obsahová stránka: výběr skladby, využití náčiní a nářadí, přiměřenost a použití pohybového obsahu vzhledem věku, námětu a vyspělosti soutěžících, účinnost pohybového obsahu.

Technické provedení: úroveň zvládnutí techniky gymnastického pohybu bez náčiní, s náčiním popř. na nářadí, rozsah pohybu, úroveň pohybové interpretace jednotlivců i celku, přesnost a jednotnost provedení, metro rytmický soulad pohybu s hudební předlohou, choreografická souhra prostoru a půdorysu.

Estetická hodnota: originalita zpracování námětu, působivost pohybových, prostorových a výrazových prvků, kompozice skladby, choreografické řešení, výběr hudby vzhledem k námětu a obsahu, soulad pohybu s hudbou.

Celkový dojem: vyvolání estetických a emocionálních prožitků, přiměřený cvičební úbor, navázání kontaktu mezi cvičenci a diváky.