

## VII. ročník Pohár Věry Čáslavské – školní rok 2024/2025

Dům dětí a mládeže Praha 6  
ve spolupráci s MHMP, MČ Praha 6



### Propozice obvodního kola v AEROBICU jednotlivců a pódiových 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:	<b>3. 12.2024 prezence 8:00 hod., ukončení cca 13:00 hod.</b>
Místo konání, spojení MHD:	ZŠ a MŠ Věry Čáslavské, Šantrochova 2, P-6 zastávka Větrník bus 191,108,164,168
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:	<b>Elektronickou soupisku nutno zaslat do středy 27. 11. 2024 do 14:00 hod.</b> (sport@ddmp6.cz). Elektronická soupiska obsahuje název školy, jméno a příjmení, kategorii. Pódiové skladby – vše jako u jednotlivců + název skladby.
Soupisky a doklady:	<b>Potvrzenou soupisku</b> družstva ředitelem školy (podpis a razítko) odevzdáte při prezenci v den konání. Každý účastník má u sebe průkaz pojištění zdravotní pojišťovny.
Vybavení:	Sportovní obuv a oblečení. Prosíme pedagogický dozor o přezutí do haly. Lékárničku pro případ úrazu.
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 pódiových skladeb- viz příloha.
Časový pořad: Rozhodčí a lektoři:	Upřesněn podle počtu přihlášených účastníků. Zajistí pořadatel. V případě nenadálé situace žádáme zúčastněné školy o spolupráci.
Šatny:	Slouží jako převlékárny, cenné věci uložte u vedoucích.
Ceny:	Jednotlivci aerobiku na 1. - 3. místě budou odměněni. Družstva v pódiových skladebách na 1. -3. místě budou odměněna.
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

### **Pódiové skladby na volné téma s hudebním doprovodem**

Skupina- družstvo: 6 - ... soutěžících (1. - 9. třída), libovolně dívky i chlapci.

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 pódiové skladbě může být využito náčiní nebo náradí.

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 náradí, 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 náradí, 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.