



Dům dětí a mládeže Jižní Město
SKLÁDÁME VÁS VOLNÝ ČAS

28. 5. 2016

CHODOVSKÉ

BERUŠKY

HALA TJ JM CHODOV

PROPOZICE



CHODOVSKÉ BERUŠKY

2016



TEAM PRAHA AEROBIC CLUB
DDM JM

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G



www.ddmjm.cz



PROPOZICE

CHODOVSKÉ BERUŠKY 2016 SOUTĚŽ AEROBIKU A TANCE

Organizátor:	Dům dětí a mládeže Jižní Město
Termín:	28. 5. 2016
Místo:	TJ JM Chodov Mírového hnutí 2137, Praha 4
Časový harmonogram:	8.00 hodin - prezence 9.00 hodin - zahájení soutěže 18.00 hodin - ukončení soutěže, vyhlášení výsledků (orientační čas) Soutěž je organizovaná ve dvou blocích (dopolední, odpolední).
Určeno pro:	Začínající a pokročilé kolektivy ze zájmových kroužků ZŠ, DDM a dalších sportovních klubů, které se věnují aerobiku a tanci.
Hudební doprovod:	CD s jednou skladbou se odevzdává pořadateli při prezenci týmů. - hudební doprovod nesmí mít tzv. konec do ztracena - doporučujeme mít s sebou alespoň jedno náhradní CD se skladbou
Obuv:	- Prosíme všechny závodníky, aby měli obuv, která nezanechává stopy, jinak budou z plochy vykázáni. - Vstup na plochu haly je povolen pouze po přezutí, nebo v návlecích (platí to jak pro trenéry, tak i pro diváky). - Mažoretky mohou použít jejich kostýmovou obuv (kozačky) až na vlastní závody.
Startovné:	100 Kč / osoba při opakovaném startu +50 Kč / osoba (tj. 150 Kč při dvou startech) - Platbu je nutné uhradit předem na účet (podrobnosti níže). - Vratky za neúčast lze realizovat pouze do 26. 5. 2016 (včetně) !!! - Po tomto termínu již není možné vratky realizovat. Děkujeme za pochopení! - Pro účely oznámení vratky využijte formulář „Vratka akce“, který naleznete na www.ddmjm.cz/chodovskeberusky . Formulář vyplňte a odešlete na e-mail semberova@ddmjm.cz
Vstupné:	50 Kč / osoba zdarma: děti, trenéři
Uzávěrka přihlášek:	15. 5. 2016 *
Kontaktní osoba:	Monika Šemberová 737 921 963, 272 911 520 semberova@ddmjm.cz



Kategorie podle žánru:

- 1) aerobik - skladby komerčního charakteru A
- 2) aerobik - skladby komerčního charakteru B
- 3) aerobik - skladby team show
- 4/ aerobik - fitness týmy
- 5) aerobik – stepy
- 6/ aerobik -zumba team
- 7) mažoretky
- 8) Pom pon 's

Kategorie podle věku:

- a) 4-7 let do průměru 7,5
- b) 8-10 let do průměru 10,5
- c) 11-14 let do průměru 14,5
- d) 15 a více
- e) věkový průměr vyšší než 25 let

Rozhodující je věk, který se dosáhne v letošním kalendářním roce

Pořadatel si vyhrazuje právo upravit věkové kategorie podle počtu přihlášených týmů. Pokud se přihlásí více týmů, kategorie budou rozděleny do více věkových kategorií.

Pravidla a hodnocení jednotlivých kategorií

1) aerobik – skladby komerčního charakteru A

V celé skladbě převažují kroky komerčního aerobiku. Skladba musí obsahovat alespoň 8 prvků komerce (např. V step, mambo, grape wine, pivot, step touch atd.) Dále skladba musí obsahovat alespoň 5 útvarů.

Tato kategorie je určena pro děti, které s aerobikem začínají, nebo pro kolektivy které trénují 1x týdně.

Hodnocení:

Nápaditost a originalita sestavy
Motiv námětu a jeho zpracování
Hudba a soulad pohybu s hudební předlohou
Technika cvičení
Výraz a projev soutěžících
Celkový estetický dojem

Délka skladby: 1:30 - 3:00 (+-5s)

2) aerobik – skladby komerčního charakteru B

Tato kategorie je určena pro děti, které trénují více než 1 rok, scházejí se 2x a vícekrát týdně.

Povinné prvky a hodnocení se shodují se skupinou A.

Pokud se do komerce přihlásí méně týmů, vyhrazujeme si právo skupinu A, a B sloučit.

Pokud tato skladba bude mít charakter team show, pořadatel si vyhrazuje právo diskvalifikovat celý tým. Prosíme trenéry, aby správně zařadili své týmy, abychom nemuseli řešit s tím spojené problémy.

Délka skladby: 1:30 - 3:00 (+-5s)



3) aerobik – skladby team show

Každá sestava musí představovat nějaké téma, které bude hudbou a pohybem co nejlépe ztvárněno a předvedeno.

Sestavy musí obsahovat tyto povinné prvky:

4x jumping jacks s pohybem paží bezprostředně navázané za sebou

4x high leg kicks navázané bezprostředně za sebou

3x libovolný skok (např.: čertík, nůžky, dálkový skok, air jack, kufr)

4x kliky bezprostředně navázané za sebou, nebo podpory ležmo

- otočka, obrat

- alespoň jeden prvek flexibility (např.: široký sed roznožný - čelný rozštěp, provaz - boční rozštěp pravou/levou vpřed, široký sed roznožný – hluboký předklon - placka)

Sestava musí obsahovat alespoň 8 útvarů.

Hodnocení:

Nápaditost a originalita zvoleného tématu

Technika cvičení a správné držení těla

Hudba a soulad pohybu s hudební předlohou

Technicky správné provedení povinných prvků

Synchronizace cvičících

Intenzita cvičení

Kladně bude ohodnoceno, pokud sestava bude obsahovat interakce mezi členy týmů (cvičení ve dvojicích, trojicích, čtveřicích)

Výraz a kontakt s diváky

Celkový estetický dojem

Délka skladby: 2:00 – 3:00 (+-5s)

4) aerobik – fitness týmy

Sestava nemusí obsahovat námět.

Jedná se o sestavy sportovního charakteru typu fitness tým.

Sestava nemusí obsahovat povinné prvky

Hodnocení:

Technika cvičení

Držení těla

Flexibilita nohou

Intenzita cvičení

Choreografie

Hudba a soulad s hudební předlohou

Kostým, výraz, celkový dojem

Synchron

Délka skladby: 1:30 - 3:00



5) aerobik -stepy

Sestava nemusí, ale může obsahovat námět. Neobsahuje žádné povinné prvky. Sestava musí obsahovat alespoň 4 útvary.

Hodnocení:

Choreografie, soulad pohybu s hudbou
Bezpečné a koordinované výstupy na step a sestupy ze stepu dolů
Celé chodidlo je umístěné na stepu
Chodidlo je umístěno na podložce v blízkosti stepu (cca max. 25 cm)
Synchronizace provedení, práce paží
Obtížnost, intenzita cvičení, plynulost sestavy
Výraz, kontakt s diváky

Délka skladby: 1:30 – 2:30

6) zumba teams

Pohybové skladby vycházející zejména z nového stylu cvičení Zumba. Musí obsahovat nejméně 50% tanečních cviků typických pro styl cvičení Zumba. V této kategorii nejsou povinné prvky.

Hodnocení:

Nápaditost a originalita sestavy
Motiv námětu a jeho zpracování
Soulad pohybu s hudbou
Technika cvičení
Výraz a projev soutěžících
Celkový estetický dojem
Synchron

Délka skladby: 1:30 – 3:00

7) mažoretky

Hodnocení:

Choreografie
Motiv námětu a jeho zpracování
Soulad pohybu s hudbou
Technika cvičení
Synchron
Výraz a projev soutěžících
Celkový estetický dojem
Práce s hůlkou, pochod

Délka skladby: 2:00 – 5:00

8) Pom pon's

Pohybové skladby s pomůckou pom pon's. Pom pon's musí být použity ve většině skladby, odložení pouze na dobu nezbytně nutnou. Tyto skladby nemusí obsahovat žádné povinné prvky.

Hodnocení:

Nápaditost a originalita sestavy
Motiv námětu a jeho zpracování
Hudba a soulad s hudební předlohou
Technika cvičení
Výraz a projev soutěžících
Celkový estetický dojem
Synchron



Interakce cvičenců
Kostým

Délka skladby: 1:30 - 3:00

**Rozdělení týmů –
skladby podle počtu
soutěžících**

1/ mini týmy – 2-5 soutěžících
2/ týmy – 6 a více soutěžících

Toto rozdělení se týká všech soutěžních kategorií

Další informace:

- Tým bude diskvalifikován v případě, že při soutěži bude startovat se 2 skladbami, které budou prakticky stejné – tzn. budou mít stejnou choreografii a budou se lišit pouze hudbou, oblečením, rekvizitami.
- Tým, který startoval v kategorii ATS, nesmí startovat ve stejném složení v kategorii Komerční aerobik

- nelze podávat protesty, rozhodnutí poroty je konečné
- trenér zodpovídá za správné zařazení sestavy do kategorií
- trenér zodpovídá za stávající zdravotní stav svých svěřenců v době konání soutěže
- vyhrazujeme si právo na kontrolu věku závodníků na základě jejich ZP
- parkování v areálu haly a přilehlých ulicích
- v případě velkého či nerovnoměrného počtu přihlášených skladeb do jednotlivých kat. si pořadatel vyhrazuje právo sloučit jednotlivé kat. tak, aby byla zajištěna co největší srovnatelnost soutěžních skladeb
- pitný režim je v hale zajištěn formou fontán
- občerstvení - restaurace- pivnice u bazénu - <http://www.pivniceubazenu.cz/>

**Postup přihlášení na
soutěž:**

K PŘIHLÁŠENÍ JE NUTNÉ VYPLNIT TŘI DOKUMENTY!

- on-line přihláška
- soupiska soutěžících
- údaje pro vystavení zálohové faktury

POSTUP PŘIHLÁŠENÍ

- Na www.ddmjm.cz/chodovskeberusky vyplňte on-line přihlášku a odešlete ji.
- Z www.ddmjm.cz/chodovskeberusky si stáhněte soupisku soutěžících, vyplňte ji a odešlete e-mailem na adresu semberova@ddmjm.cz
- Vyplňte údaje na www.ddmjm.cz/chodovskeberusky pro vystavení zálohové faktury.
- Přihláška vám bude potvrzena do tří dnů od odeslání všech částí přihlášky.
- Po zpracování všech částí přihlášky vám bude na váš e-mail zaslána zálohová faktura s variabilním symbolem, číslem účtu a celkovou výší platby.
- Platbu je nutné uhradit obratem, nejpozději do 23. 5. 2016**, jinak můžete být ze soutěže odhlášení a to bez předchozího avíza.

Začátek přihlašování od 15. 4. 2016

*** Upozornění**

Při zaplnění časového harmonogramu si organizátor vyhrazuje ukončit přihlašování ještě před termínem oficiální uzávěrky, proto s přihlášením dlouho nečekejte!
Děkujeme za pochopení.

www.ddmjm.cz/chodovskeberusky