

KOMUNIKAT ORGANIZACYJNY
Mistrzostw Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Szkolnego Związku Sportowego
w Aerobicu Dziewcząt w kategorii Igrzysk Dzieci (rocznik 2005 i młodszy)
oraz Igrzysk Młodzieży Szkolnej (rocznik 2002-2004)

I. Cel

1. Popularyzacja fitnessu i aerobiku wśród dzieci i młodzieży.
2. Wyłonienie drużynowego mistrza województwa

II. Termin i miejsce

Zawody odbędą się **05.04.2018 (czwartek)** hala OCSiR ul. Kościuszki 22a w Ostródzie

9:30 – Odprawa opiekunów, weryfikacja uczestników

10:00 – Uroczyste otwarcie, rozpoczęcie mistrzostw

III. Organizator

Warmińsko-Mazurski Szkolny Związek Sportowy

IV. Współorganizatorzy:

Miasto Ostróda

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4 Szkoła Podstawowa nr 4 w Ostródzie

V. Uczestnictwo

1. Zawody rozegrane zostaną zgodnie z Regulaminem stanowiącym załącznik nr 1 do niniejszego komunikatu.
2. Drużynę stanowią uczniowie jednej szkoły w kategorii Igrzysk Dzieci (rocznik 2005 i młodszy) oraz w kategorii Igrzysk Młodzieży Szkolnej (rocznik 2002-2004)

VI. Zgłoszenia

Zgłoszenia **pisemne** należy wysłać na e-mail jacekkrzekotowski@op.pl , tel. kom **601 784 065** do dnia **28.03.2018**. Szkoła może wystawić tylko jedną drużynę. W przypadku nie potwierdzenia uczestnictwa, szkoła nie zostanie dopuszczona do zawodów.

VII. Nagrody

Trzy najlepsze drużyny otrzymają puchary, medale i dyplomy.

VII. Punktacja i ocena wyników

1. Ocena sędziów w skali od 1 do 6 punktów
2. Wynik końcowy, to suma punktów przyznanych przez komisję sędziowską za zaprezentowany układ.

Na wynik końcowy składają się:

1) Ocena techniczna:

- technika wykonania poszczególnych kroków aerobikowych i tanecznych, technika elementów sportowych obowiązkowych i dowolnych (liczba poprawnie wykonanych w układzie);
- stopień trudności prezentowanych kroków aerobikowych oraz elementów obowiązkowych [obligatory] i dowolnych [compulsory].
- koordynacja ruchowa;
- intensywność ćwiczeń;
- synchronizacja.

2) Ocena artystyczna:

- choreografia – kompozycja (kreatywność i oryginalność choreografii, wykorzystanie całego pola ćwiczeń, różnych kierunków, ustawień, dopasowanie ruchu do muzyki);
- muzykalność (zgodność ruchu z muzyką);
- prezencja (ekspresja ruchu, mimika twarzy, wygląd zewnętrzny, strój, estetyka, kultura zachowania).

3) Ocena za całość zespołu.

Do ostatecznej interpretacji regulaminu upoważniony jest sędzia główny, którego decyzje są ostateczne.

IX. Postanowienia końcowe

Uczestników obowiązują ważne legitymacje szkolne, lista uczestników wydrukowana z systemu **srs** potwierdzona przez dyrektora szkoły i opiekuna oraz oświadczenie opiekuna o zgodzie rodziców. Obowiązuje rejestracja szkoły i zgłoszenie do zawodów poprzez **system rejestracji szkół** na stronie **srs.szs.pl**

Informacji dotyczących regulaminu udziela Beata Roguska tel. 508 161 910

Zawody są współfinansowane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz realizowane przy wsparciu finansowym Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Przypominamy szkołom biorącym udział w rozgrywkach i zawodach sportowych realizowanych w ramach Regulaminu Szkolnych Imprez Sportowych, o obowiązku wniesienia rocznej składki /40 zł/ na cele statutowe Związku.

Szkoły, które do tej pory nie wniosły opłaty, prosimy o wpłatę składki na nasz rachunek bankowy

54 1240 5598 1111 0000 5030 9704

Wiceprzewodniczący W-M SZS

Jacek Krzekotowski

**Regulamin Aerobic dziewcząt dotyczy Igrzysk Dzieci (rocznik2005 i młodsi)
oraz Igrzysk Młodzieży Szkolnej (rocznik 2002-2004)**

Postanowienia regulaminowe

- zespół liczy 6-8 osób
- każdy zespół prezentuje jeden układ aerobikowy,
- czas trwania układu **3 minuty** z tolerancją 5 sekund w obie strony

Regulamin szczegółowy

I. Muzyka

Muzykę do układu może stanowić: jeden utwór, fragment większej całości lub mix – collage (kilka płynnie połączonych części utworów). Muzyka powinna być dynamiczna i w szybkim tempie (około 145 BPM). W mix-collage dozwolone jest wykorzystanie muzyki wolniejszej (np. 120 BPM), ale nie powinna stanowić więcej niż 25% mixu muzycznego). Nagranie powinno być dobrej jakości, zakończone lub wyciszone po upływie czasu układu.

II. Błędny start

Prawo do powtórnego startu przysługuje zespołowi, gdy rozpoczęcie lub kontynuacja jest niemożliwa z przyczyn niezależnych np. uszkodzenie pola ćwiczeń, sprzętu nagłaśniającego itp. W sprawach spornych decydujący głos ma sędzia główny zawodów.

III. Komponenty układu

1. Układ powinien zawierać:

a) Charakterystyczne dla aerobiku kroki, połączenia i sekwencje ruchowe (stanowią one 80 -100 % układu), kroki i elementy taneczne w oparciu o różne techniki: hip-hop, funk, modern, jazz, tańce latynoamerykańskie i inne (stanowią one 0-20 %) lub dowolne, własne kombinacje. Całość powinna być dopasowana do charakteru muzyki.

b) Elementy obowiązkowe (compulsory):

- **cztery** naprzemianstronne **wymachy nóg w przód** (prawa, lewa, prawa, lewa), wykonywane **bokiem do widza** z dowolną pracą rąk, w miejscu (bez przemieszczania się, bez zmiany strony, bez dodatkowych elementów je łączących), na jednakowej wysokości (co najmniej linia pasa zawodnika);
- **trzy ugięcia ramion w podporze przodem** tzw. „pompki” (ugięcie ramion w łokciach co najmniej do 90 stopni), wykonywane **bokiem do widza** (identyczne pod względem technicznym);
- **cztery podskoki pajaca** (jumping jack), wykonywane **dynamicznie, przodem do widza** z dowolną pracą rąk, bez przemieszczania się.

Elementy obowiązkowe muszą być wkomponowane bez kontaktu ze współwiczającym, synchronicznie (cały zespół wykonuje je w tym samym czasie). Compulsory powinny być:

- płynnie wkomponowane w choreografię;
- wszystkie powtórzenia (cztery, trzy) wykonywane łącznie, jedno po drugim;
- umieszczone w różnym miejscu w układzie – niezgrupowane (zasady budowy choreografii).
- tempo wykonywania pompek, by nie obniżyć ich wartości technicznej należy dostosować do siłowej mięśni zawodników.

c) Elementy dowolne (obligatory), cztery - po jednym z każdej grupy ćwiczeń:

I grupa – siła dynamiczna i statyczna np.

- ❖ podpór oburącz przodem w poziomie rozkrocznej;
- ❖ podpór oburącz na przedramionach („krokodylek”) z otwartymi nogami (do kąta 90 stopni);
- ❖ „pompka” oburącz szpagacie wykrocznym;
- ❖ „pompka” oburącz szpagacie rozkrocznym;
- ❖ „pompki” oburącz z dowolną pracą nóg (inną niż jako compulsory, w liczbie np. 2,3 czy 4, mogą być w kombinacjach z innymi ćwiczeniami siłowymi czy gibkościowymi);
- ❖ „pompka” oburącz triceps;
- ❖ poziomka przodem.

II grupa – gibkość np.

- ❖ obrót pod nogą w wadze pochylonej;
- ❖ wysoki wymach nóg w przód, w bok;
- ❖ wymach wachlarzowy w pozycji stojącej;
- ❖ wymach wachlarzowy w leżeniu tyłem;
- ❖ szpagat wykroczny;
- ❖ szpagat w pozycji stojącej;
- ❖ szpagat rozkroczny;
- ❖ szpagat rozkroczny ze skłonem w przód.
- ❖ kombinacje szpagatów

- ❖ skłony tułowia w różnych pozycjach wyjściowych.

II grupa – skoki np.

- ❖ skok rozkroczny z odbicia obunóż;
- ❖ skok kuczny;
- ❖ skok z poziomką;
- ❖ skok szpagatowy;
- ❖ skok z obrotem (360 stopni);
- ❖ skok szpagatowy z odbicia obunóż;
- ❖ kombinacje skoków.

IV grupa – równowaga, (ćwiczenie wytrzymałe w układzie 3 sekundy) np.

- ❖ waga przodem;
- ❖ siad równoważny.

UWAGA!

1) Przedstawione powyżej ćwiczenia to wybrane elementy dowolne charakterystyczne dla danej grupy, podpowiedź co należałoby umieścić w układzie. Wybór zależy od Państwa, należy jednak zachować charakter ćwiczenia z danej grupy, a przede wszystkim uwzględnić predyspozycje zawodników.

2) Compulsory (cały zespół wykonuje równocześnie i bez przemieszczenia) i obligatory (cały zespół wykonuje równocześnie bądź w nieznacznym przesunięciu czasowym) uwzględnione w układzie powinny być wykonywane poprawnie technicznie przez cały zespół / grupę.

3) Każdy element obowiązkowy (compulsor) i dowolny (obligator) posiada odpowiednią punktację sędziowską uwzględniając skalę trudności i poprawność techniczną ćwiczenia. Im więcej, różnych elementów dowolnych wykonanych poprawnie tym wyższa wartość techniczna układu. Element dowolny (compulsor) zawarty i wykonany w układzie więcej niż jeden raz (powtórzony dwa lub więcej razy) punktowany jest jednorazowo.

4) Układ może zawierać przetoczenia zawodników (przewroty stanowią element niedozwolony).

5) Na początku i na końcu układu mogą się znaleźć elementy dowolne tj. podpory ze współwiczającym, podnoszenia partnerów czy różne rodzaje piramid. Podnoszą one wartość techniczną układu. Piramida na początku układu stawiana jest przez zespół przed pojawieniem się muzyki, piramida końcowa ma stanowić część układu (mieścić się w muzyce).

IV. Elementy niedozwolone w aerobiku

- wszystkie rodzaje salt;
- przerzuty w przód;
- wychwyty z karku i głowy;
- stanie na rękach i na głowie;
- przewrót w tył do stania na rękach;
- przewrót w przód z naskoku;
- skoki zajęcze;
- mostek;
- kołyska w leżeniu przodem;
- obroty na kolanach, karku, głowie i plecach;
- podania i rzuty partnera;
- podnoszenia partnera w pozycji stojącej, wyjątek stanowi początek i zakończenie układu.

V. Kryteria oceny

System sędziowania polega na obserwacji i rozpoznawaniu ćwiczeń, ich trudności, poziomu wykonania, oraz odnotowanie błędów i odchyień od ustalonych wymogów. Wynik końcowy, to suma punktów przyznanych przez komisję sędziowską za zaprezentowany układ.

Na wynik końcowy składają się:

1) Ocena techniczna:

- technika wykonania poszczególnych kroków aerobikowych i tanecznych, technika elementów sportowych obowiązkowych i dowolnych (liczba poprawnie wykonanych w układzie);
- stopień trudności prezentowanych kroków aerobikowych oraz elementów obowiązkowych [obligatory] i dowolnych [compulsory]).
- koordynacja ruchowa;
- intensywność ćwiczeń;
- synchronizacja.

2) Ocena artystyczna:

- choreografia – kompozycja (kreatywność i oryginalność choreografii, wykorzystanie całego pola ćwiczeń, różnych kierunków, ustawień, dopasowanie ruchu do muzyki);
- muzykalność (zgodność ruchu z muzyką);
- prezencja (ekspresja ruchu, mimika twarzy, wygląd zewnętrzny, strój, estetyka, kultura zachowania).

3) Ocena za całokształt zespołu.

VI. Strój zawodników

- 1) Zawodników obowiązuje jednakowy, dopasowany strój sportowy (maksymalnie trzy kolory w kompozycji stroju, jednakowy kolor górnej części stroju np. koszulek, dolnej np. spodni [nie mieszamy kolorów np. 3 zawodniczki w czerwonych, a 3 w białych koszulkach]);
- 2) Obuwie sportowe (niezgodzone jest noszenie baletek itp. obuwia), powinno być jednakowego lub podobnego koloru.
- 3) Podobne upięcie włosów (włosy dłuższe związane), dozwolony dyskretny makijaż;
- 4) Niezgodzone jest noszenie biżuterii, dodatkowych „ozdobników” stroju sportowego (np. wstążeczki, paski, łańcuchy).

VII. Sprawy różne

Wszystkie sprawy sporne rozstrzyga sędzia główny. Decyzja sędziego głównego jest ostateczna.