

# 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](mailto: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 federácii 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](mailto: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, doktorandské), 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 povolené 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 možností 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 nasledovných skupín:

- dynamický 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 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  $\pm 5$ 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 zdvíhanie. 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	prezentácia a organizované rozcvičenie podľa rozpisu
11.00 – 11.30	technická porada trénerov
11.30 – 12.00	porada rozhodcov
13.30	Slávnostné otvorenie súťaže a LU SR 2020 v ŠA
13.40 – 18.00	LU SR 2020 všetkých súťažných kategórií
18.30	vyhlásenie výsledkov a ukončenie súťaže

### **Iné**

Bližšie k súťažným kategóriám a pravidlám v prílohe tohto rozpisu alebo tiež [www.sgf.sk](http://www.sgf.sk) a [www.fig-aerobic.com](http://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.  
predseda ŠK SAUŠ

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

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