



**XVIII IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
POWIATU POZNAŃSKIEGO
ROK SZKOLNY 2016/2017**



**MISTRZOSTWA POWIATU POZNAŃSKIEGO
W AEROBIKU GRUPOWYM**

Mistrzostwach Powiatu Poznańskiego w aerobiku grupowym szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych.

CELE ZAWODÓW:

- ✓ Popularyzacja aerobiku grupowego
- ✓ Wyłonienie zwycięzcy w tej dyscyplinie w roku szkolnym 2016/2017
- ✓ Wyłonienie reprezentantów Powiatu Poznańskiego na Mistrzostwa Województwa Wielkopolskiego

ORGANIZATOR:

- ✓ SZS Wielkopolska, Powiat Poznański, OSiR Mosina

TERMIN I MIEJSCE ZAWODÓW:

- ✓ **20 marca 2017. (poniedziałek)**
- ✓ **otwarcie zawodów godzina 10.00**
- ✓ **Akredytacja do godziny 9:30**
- ✓ Hala sportowa OSiR w Mosinie ul. Szkolna 1

REGULAMIN:

Uczestnictwo

W mistrzostwach uczestniczyć będzie:

- młodzież szkół podstawowych urodzona w roku 2004 i młodsza, posiadająca ważną legitymację szkolną.
- młodzież szkół gimnazjalnych urodzona w roku 2001 i młodsza, posiadająca ważną legitymację szkolną.
- młodzież szkół ponadgimnazjalnych urodzona w roku 1997 i młodsza, posiadająca ważną legitymację szkolną.

Drużyna liczy 7-10 uczniów jednej szkoły (może być koedukacyjna).

Zawody zostaną przeprowadzone zgodnie z ogólnym regulaminem XVIII WIMS i przyjętymi zasadami.

ZASADY OGÓLNE :

Czas trwania układu 2.50-3.20 min.

- 1.1 Niedopełnienie lub przekroczenie - brak kwalifikacji.
- 1.2 Początek układu liczony od 1-szego ruchu wykonanego przez grupę z muzyką w polu ćwiczeń.
- 1.3 Zakończenie układu to zaakcentowana poza końcowa lub piramida wykonana przez całą grupę.
2. Muzyka własna (na finale wojewódzkim płyty z muzyką nagrane w systemie audio).
Na nośniku może znajdować się tylko 1 utwór.



**XVIII IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
POWIATU POZNAŃSKIEGO
ROK SZKOLNY 2016/2017**



Układ musi mieć charakter kombinacji ćwiczeń w pozycjach wysokich i niskich (w proporcji od 50/50 do 65/35) powtórzonej dwa razy w takt muzyki w odpowiednio opracowanej choreografii.

3.1 Pozycje wysokie tzw. „GÓRA” mają zawierać kroki taneczne o charakterze aerobikowym w różnych

kierunkach połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia, podskoki i przeskoki,

3.2 Pozycje niskie tzw. „DÓŁ” to ćwiczenia w parterze; np. ćwiczenia na mięśnie brzucha, ud, pośladków, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia z elementami siły statycznej i dynamicznej.

W układzie nie mogą wystąpić elementy z przyborem lub przyrządem do ćwiczeń.

W finale drużyny wykonują ten sam układ, który prezentowały na poszczególnych eliminacjach, z możliwością drobnych korekt choreograficznych.

Liczebność grupy 7-10 osób.

ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

7.1 - 4 wymachy w przód w pozycji wysokiej, wykonane naprzemiennie i równocześnie przez cały zespół, bez przemieszczenia i w ustawieniu bokiem do linii frontu. Praca ramion dowolna.

Wymach to podniesienie nogi prostej w kolanie powyżej linii bioder. Dozwolona dowolna kombinacja (np. 2+2, 3+1..). Ocena maksymalna–6 punktów.

7.2 - 4 pajace wykonane równocześnie przez cały zespół, bez przemieszczenia i w ustawieniu przodem do linii frontu. Praca ramion dowolna.

Pajac to ruch wykonany zeskokiem do rozkroku i złączenia nóg obunóż przy ugięciu kolan podczas każdego zeskoku (amortyzacja ruchu). Ocena maksymalna–6 punktów.

- ćwiczenia siły statycznej wykonane równocześnie przez cały zespół, w tym:

- pompki–minimum 2. Ocena maksymalna –3 punkty.

- Ćwiczenia mięśni brzucha w siadzie lub w leżeniu na plecach, podpór leżąc przodem–minimum 2. Ocena maksymalna– 3 punkty.

Elementy siły statycznej należy zaznaczyć zatrzymaniem pozycji na 3 sekundy.

ELEMENT AKROBATYCZNY

Zawodnicy mogą wykonać tylko 1 element akrobatyczny, spośród:

przewrót w przód

przewrót w tył

przerzut bokiem

mostek (podpór łukiem leżąc tyłem) – zatrzymanie pozycji na 3 sekundy,

szpagat – zatrzymanie pozycji na 3 sekundy,

stanie na rękach

- dopuszczalna kombinacja 2-ch elementów; traktowana jako 1 element akrobatyczny,

- dopuszczalne wykonanie 2-ch różnych elementów przez zespół w tym samym czasie,

- element akrobatyczny jest zaliczony pod warunkiem wykonania w tym samym czasie

(momencie układu) przez wszystkich zawodników,



**XVIII IGRZYSKA MŁODZIEŻY SZKOLNEJ
POWIATU POZNAŃSKIEGO
ROK SZKOLNY 2016/2017**



- piramida może wystąpić tylko jako element kończący układ, nie jest dodatkowo punktowana, (może wpłynąć na podniesienie wartości artystycznej układu).
- dodatkowy element akrobatyczny może wystąpić tylko we wstępie lub/i zakończeniu.
Nie będzie dodatkowo punktowany. Może podnieść wartość artystyczną układu.
Ocena maksymalna – 6 punktów.

OCENA

Ocenie podlega:

- 9.1 - dobór muzyki, synchronizacja ruchu z muzyką,
- 9.2 - dobór ćwiczeń w pozycjach wysokich, ocena techniki ruchu,
- 9.3 - dobór ćwiczeń w pozycjach niskich, ocena techniki ruchu,
- 9.4 - choreografia w tym: płynne przejścia między ćwiczeniami, płynne przejścia pomiędzy kombinacjami pozycji wysokich i niskich, wykorzystanie przestrzeni,
- 9.5 - element akrobatyczny,
- 9.6 - elementy obowiązkowe,
- 9.7 - wstęp i zakończenie układu, ogólne wrażenie artystyczne, estetyka i dobór stroju,
- 9.8 - zgodność z regulaminem. Brak z godności z regulaminem skutkuje dyskwalifikacją.

KOMISJA SĘDZIOWSKA

Na zawodach komisja 5-osobowa, w tym minimum 3 osoby po szkoleniu z zakresu sędziowania w aerobiku grupowym. Zapis oceny w formie protokołu. Po zakończeniu rozgrywek komisja może udać się na naradę. Decyzja komisji jest ostateczna.

ZGŁOSZENIA:

- ✓ Swój udział w mistrzostwach szkoły potwierdzają na stronie www.srs.szs.pl
- ✓ Zespoły nie zgłoszone do zawodów nie będą miały prawa udziału
- ✓ W dniu zawodów zespoły zobowiązane są przywieźć kartę zgłoszeń oraz legitymacje uczestników

NAGRODY:

- ✓ Za I miejsce puchar i dyplom
- ✓ Za II i III miejsce dyplomy