

Číslo jednania : 8 /2010      Vybavuje : K.Bajtalová      Telefón / fax : 044/ 4323415      E-mail : [cvcrbksport@gmail.com](mailto:cvcrbksport@gmail.com)      Ružomberok 3.2.2010  
0903 682 488

**PROPOZÍCIE**  
**KRAJSKÉHO KOLA V AEROBIC MARATÓNE**  
**ŠTUDENTIEK A ŠTUDENTOV SŠ**

- VYHLASOVATEĽ : Ministerstvo školstva SR a SAŠŠ Bratislava  
ORGANIZÁTOR : KŠÚ, K-CVČ a KR SAŠŠ Žilina poverujú :  
MÚ OŠMaTK, OR SAŠŠ a CVČ Elán Ružomberok  
SPOLUORGANIZÁTOR : ZŠ Zarevúca Ružomberok
- TERMÍN OK : **2. marec 2010**  
HODINA KONANIA : **7.30 – 8.15 hod. prezentácia**  
8.15 hod. otvorenie a organizačné pokyny  
8.30 hod. začiatok maratónu  
14.30 hod. predpokladaný záver
- MIESTO KONANIA : **Ružomberok – športová hala T 18 – Plavisko 47**
- KATAGÓRIE : študentky a študenti nar. 1.1.1990 a mladší
- PRIHLÁŠKY :  **písomne alebo telefonicky na hore uvedené t.č. nahlásiť počet súťažiacich a pedagogického dozoru najneskôr 23. februára 2010 do 11.00 hod., po tomto termíne už prihlášky nebudú akceptované**
- PODMIENKA ÚČASTI : **súpiska** súťažiacich s uvedením ich mena a priezviska, dátumu narodenia, mena a priezviska zodpovedného pedagóga, podpísaná a pečiatkou potvrdená riaditeľstvom školy - odovzdať pri prezentácii v deň konania
- PRAVIDLÁ A PREDPIS : súťaž pozostáva z piatich kôl po 50 minútach, medzi ktorými je 10 min. prestávka  
1. kolo: - aerobic – rytmický ( tanečný )  
2. kolo: - tae-bo  
3. kolo: - aerobic – bodytoning ( posilňovanie )  
4. kolo: - dance ( na ŠM SR power joga )  
5. kolo: - stepy - finále dance
- HODNOTENIE : hodnotí sa : - upravenosť súťažiaceho / u dievčat vlasy zopnuté /  
- držanie tela  
- technika prevedenia cviku  
- presné opakovanie prvku podľa cvičiteľa  
- dodržanie rytmu  
- výraz tváre / „ radosť z pohybu „ /  
Každý súťažiaci môže byť za chyby 3x napomenutý. Prvé vyradovanie súťažiacich je po treťom kole, druhé vyradovanie po štvrtom kole súťaže – / podľa počtu účastníkov /
- BODOVANIE : 1. technika cvičenia – prevedenie 10 bodov  
2. výraz / showmanship / 10 bodov  
3. schopnosť zachytenia predvedeného pohybu 10 bodov  
S P O L U : 30 bodov

ZRÁŽKY	:	za nevyhovujúci, neprímeraný a nevhodný vzhľad	5 bodov
VÝSTROJ	:	vhodný výber obuvi a oblečenia	
POSTUP	:	10 najlepších postupuje na Školské Majstrovstvá SR, ktoré sa uskutočnia 23.3.2010 v Žiari nad Hronom.	
POISTENIE:	:	účastníci musia mať so sebou kartu poistenca a krajského kola sa zúčastňujú na vlastné poistenie. Za zdravotný stav a spôsobilosť účastníkov zodpovedá riaditeľstvo SŠ	
FIN.ZABEZPEČENIE	:	vecné odmeny, občerstvenie, cestovné a rozhodcovské hradí hlavný organizátor KŠU - ZA	
POZNÁMKY	:	1. organizátor upozorňuje účastníkov, aby si so sebou nebrali žiadne cennosti, za ich stratu nezodpovedáme 2. prosíme o dochvilnosť na prezentáciu 3. za disciplínu a dodržiavanie všetkých bezpečnostných predpisov, zásad a pokynov organizátorov zodpovedajú počas celého preteku poverení vedúci SŠ 4. <b>organizátor si vyhradzuje právo zmeny v propozíciách, ak to bude nevyhnutné</b>	
ČASOVÝ ROZPIS	:	8.15 hod.	- slávnostné otvorenie s nástupom súťažiacich
		<b>8.30 – 9.20 hod.</b>	<b>- 1.kolo – aerobic - rytmický / tanečný /</b>
		9.20 – 9.30 hod.	- p r e s t á v k a
		<b>9.30 – 10.20 hod.</b>	<b>- 2.kolo - tea-bo</b>
		10.20 – 10.30 hod.	- p r e s t á v k a
		<b>10.30 – 11.20 hod.</b>	<b>- 3.kolo - aerobic –bodytoning / posilňovanie /</b>
		11.20 – 11.30 hod.	- p r e s t á v k a
		<b>11.30 – 12.20 hod.</b>	<b>- 4. kolo - dance ( power joga na ŠM SR )</b>
		12.20 – 12.30 hod.	- p r e s t á v k a
		<b>12.30 – 13.20 hod.</b>	<b>- 5.kolo - stepy - finále</b>
		13.45 hod.	- vyhodnotenie a ocenenie víťazov

Katarína Bajtálová v.r.  
OR SAŠŠ Ružomberok

Mgr. Vladimír Pančík v.r.  
CVČ Elán Ružomberok

Ing. Jozef Pažitka v.r.  
MÚ OŠMaTK Ružomberok