

Číslo jednania : 9/2010	Vybavuje : K.Bajtalová	Telefón / fax : 044/ 4323415 0903 682 488	E-mail : cvcrbksport@gmail.com	Ružomberok 3.2.2010
----------------------------	---------------------------	---	--	------------------------

PROPOZÍCIE OBVODNÉHO KOLA V AEROBIC MARATÓNE ZŠ - 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	:	žiačky a žiaci nar. 1.1. 1994 a mladší 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, neprimeraný 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 - len kategória SŠ
POISTENIE:	:	účastníci musia mať so sebou kartu poistenca a krajského kola sa zúčastňujú na vlastné poistenie. Za zdravotný stav a spôsobilosť účastníkov zodpovedá riaditeľstvo ZŠ - 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 ZŠ - SŠ 4. organizátor si vyhradzuje právo zmeny v propozíciách, ak to bude nevyhnutné
ČASOVÝ ROZPIS	:	8.15 hod. - slávnostné otvorenie s nástupom súťažiacich 8.30 – 9.20 hod. - 1.kolo – aerobic - rytmický / tanečný / 9.20 – 9.30 hod. - p r e s t á v k a 9.30 – 10.20 hod. - 2.kolo - tea-bo 10.20 – 10.30 hod. - p r e s t á v k a 10.30 – 11.20 hod. - 3.kolo - aerobic –bodytoning / posilňovanie / 11.20 – 11.30 hod. - p r e s t á v k a 11.30 – 12.20 hod. - 4. kolo - dance (power joga na ŠM SR) 12.20 – 12.30 hod. - p r e s t á v k a 12.30 – 13.20 hod. - 5.kolo - stepy - finále 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