

Krajské kolo

MARATÓN AEROBIK

- Organizátor** CVČ TN, KCVČ Trenčín, SAŠŠ
- Termín** 19.11. 2015 /štvrtok/ o 9.30 hod.
- Miesto** Športová hala Sihot', ul. Mládežnícka, Trenčín
- Prezentácia** od 8,30 hod. do 9,00 hod. Mestská športová hala Trenčín
- Kategórie** žiaci a žiačky SŠ - narodení 1. 1. 1996 a mladší
- Účastníci** **DESAŤ** najlepších /nominovaných/ z okresného kola
- Pravidlá a predpis** Súťaž pozostáva z piatich kôl po 40 min.(prípadne dohodou), medzi ktorými je 10 minútová prestávka
- | | |
|---------|---------------|
| 1. kolo | basic aerobic |
| 2. kolo | kick box |
| 3. kolo | zumba |
| 4. kolo | body work |
| 5. kolo | dance aerobic |
- (Zmeny sú vyhradené, možná zmena disciplín)
- Hodnotenie** Hodnotí sa - upravenosť súťažiacoho / 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 trikrát napomenutý .
Prvé vyradovanie súťažiacich je po treťom kole.
- Stravné** Pitný režim + obed nahlásiť do 13.11.2015 do 12,00 hod.
na tel. č. 0902 911 758 Mgr. Miloš Somorovský
- Cestovné**
1. Cestovné pre cestu tam i späť , len z miesta školy a do miesta školy pre predpísaný počet žiakov a vedúcich podľa propozícií (žiadajte hromadný cestovný lístok !) zašle škola do 7 dní na refundáciu na adresu : Mgr. Miloš Somorovský, CVČ Východná 9, 911 08 Trenčín
 2. Cestovné autom - tam a späť bude preplatené len šoférovi v cene hromadnej dopravy po predložení kópie technického preukazu, havarijnej poisťovnej zmluvy a dokladu o jej zaplatení !!!
 3. Autobusom na objednávku - v cene hromadnej dopravy tam i späť , pre reálny počet osôb v zmysle propozícií po zaslaní kópie objednávky a originálu faktúry a záznamu o jazde do 7 dní !:
Pri nákladoch nad rámec refundácie odporúčame dať si vyhotoviť druhú faktúru !

- Žiadosť o preplatenie musí obsahovať: názov, deň a miesto súťaže, číslo účtu na zaslanie financií, podpis riaditeľa školy + pečiatka.

Výstroj

Vhodný výber obuvi a oblečenia

Poistenie

Súťaže sú organizované v zmysle POP pre šk.rok 2015/2016 a sú súčasťou vyučovacieho procesu. Žiaci si prinesú preukaz poistenca. Za poistenie účastníkov školských športových súťaží **zodpovedá vysielajúca organizácia**. Vedúci družstva sa riadia podľa platných bezpečnostných predpisov pre rezort školstva.

Mgr. Miloš Somorovský
CVČ Trenčín

ČASOVÝ ROZPIS PRIEBEHU SÚŤAŽE:

08.30 do 09. 00 hod	- príchod účastníkov, prezentácia
09. 00 – 09. 15	- technická porada vedúcich
09. 15 – 09. 30	- nástup, slávnostné otvorenie
09. 30 – 10. 10	- 1. kolo - basic aerobic
10. 10 – 10. 20	- prestávka
10. 20 – 11. 00	- 2. kolo - kick box
11. 00 - 11. 10	- prestávka
11. 10 - 11. 50	- 3. kolo - zumba
11. 50 - 12. 00	- prestávka
12. 00 - 12. 40	- 4. kolo - body work
12. 40 - 12. 50	- prestávka
12. 50 - 13. 30	- 5. kolo - dance aerobic
13. 45 - 14. 00	- slávnostné vyhodnotenie
od 12. 00	- obed