



Dům dětí a mládeže Jižní Město
SKLÁDÁME VÁŠ VOLNÝ ČAS

23. 11. 2019

M-TEAM CUP

2019

HALA TJ JM CHODOV

PROPOZICE



www.ddmjm.cz



Skládáme Váš volný čas

PROPOZICE

M-TEAM CUP 2019

SOUTĚŽ AEROBIKU

| | |
|---------------------------|--|
| Organizátor | Dům dětí a mládeže Jižní Město |
| Termín | 23. 11. 2019 |
| Místo | Sportovní hala TJ JM Chodov, Mírového hnutí 2137, Praha 4 50°02'24.4"N 14°30'21.8"E / www.tjmchodov.cz |
| Určeno pro | děti a mládež |
| Kontaktní osoba | Monika Šemberová |
| Telefon a e-mail | 778 525 145, 778 485 161, semberova@ddmjm.cz |
| Obuv | <ul style="list-style-type: none">● Prosíme všechny závodníky, aby měli obuv, která nezanechává stopy, jinak budou z plochy vykázáni.● Vstup na plochu haly je povolen pouze po přezutí, nebo v návlecích! |
| Startovné | <ul style="list-style-type: none">● 160 Kč / soutěžící- jak pro jednotlivce, tak i pro týmy (tzn.: 3členný mini team platí 480 Kč)● 120 Kč / soutěžící- pouze pro dopolední program - 0. kategorie● Platba se hradí na místě v hotovosti! |
| Vstupné | 0 Kč |
| Postup přihlášení | <ol style="list-style-type: none">1. Na http://www.ddmjm.cz/mteam-cup vyplňte on-line přihlášku a odešlete ji.2. Pokud se přihlašujete do kategorie "Pódiové skladby" nebo "Stepy", tak si z této stránky stáhněte soupisku soutěžících, vyplňte ji a odešlete e-mailem na adresu semberova@ddmjm.cz.3. Přihláška Vám bude potvrzena do tří dnů od odeslání.4. Platba proběhne v hotovosti při registraci na místě. |
| Uzávěrka přihlášek | <ul style="list-style-type: none">● Dopolední program - 20. 11. 2019- Přihlášení na místě je možné.- Prosíme o vyplnění přihlášky předem, abychom mohli urychlit prezenci a zajistit potřebné množství cen a diplomů.● Odpolední program - 15. 11. 2019- Pro každou skladbu je nutné vyplnit přihlášku zvlášť.● Při zaplnění časového harmonogramu si organizátor vyhrazuje právo ukončit přihlašování ještě před termínem oficiální uzávěrky, proto s přihlášením dlouho nečekejte!!! |



www.ddmjm.cz

Dům dětí a mládeže Jižní Město

Šalounova 2024, 149 00 Praha 4, 778 473 546, sal@ddmjm.cz
Květnového vítězství 2126, 149 00 Praha 4, 778 485 161, kve@ddmjm.cz



Skládáme Váš volný čas

Hudební doprovod: Hudební doprovod je nutné předem zaslat na e-mail: hudba@ddmj m.cz do **19. 11. 2019.**

**POZOR !!!
NOVÉ !!!**

- formát: mp3
- kvalita: 320kbs
- maximální velikost skladby: 10 MB
- maximální velikost e-mailu: 20 MB
- název souboru: název souboru – název skladby (např. DDM JM M-team Praha – Lara Croft)
- hudební doprovod nesmí mít tzv. konec do ztracena

DOPOLEDNÍ PROGRAM

| | | | |
|-------------------------|--------------------------|---------------|----------------|
| Věkové kategorie | 0. kategorie Pomněnky | 3-5 let | Radka Urbanová |
| | 0. kategorie Sedmikrásky | 6-7 let | Radka Urbanová |
| | 1. kategorie | 8-9 let | Vladka Slívová |
| | 2. kategorie | 10-12 let | Lucie Nováková |
| | 3. kategorie | 13-14 let | Jaroslav Vobr |
| | 4. kategorie | 15-20 let | Jaroslav Vobr |
| 5. kategorie | 21 a více let | Jaroslav Vobr | |

- Rozhodující je věk závodníků dosažený v daném kalendářním roce.
- Pořadatel si vyhrazuje právo upravit věkové kategorie podle počtu přihlášených závodníků.

● 0. kategorie

3-5 let - Pomněnky

6-7 let - Sedmikrásky

07:45-08:50 prezece Pomněnky

08:30-09:40 prezece Sedmikrásky

Pomněnky

09:00-09:05 řazení závodnic

09:05-09:20 základní a zároveň finálové kolo

9:40-09:55 vyhlášení výsledků 0. kategorie Pomněnky

Sedmikrásky

09:55-10:00 řazení podle čísel

10:00-10:20 základní a zároveň finálové kolo

10:50-11:05 vyhlášení výsledků 0. kategorie Sedmikrásky



www.ddmj m.cz

Dům dětí a mládeže Jižní Město

Šalounova 2024, 149 00 Praha 4, 778 473 546, sal@ddmj m.cz
Květnového vítězství 2126, 149 00 Praha 4, 778 485 161, kve@ddmj m.cz



Skládáme Váš volný čas

● **1. kategorie**

8-9 let

09:30-11:00 prezenze

11:25-11:30 řazení podle čísel
11:30-11:50 základní kolo - 1. kvalifikace do finále
12:20-12:25 řazení závodníků 2. kvalifikace do finále
12:25-12:45 2. kvalifikace kategorie I. 8-9 let
13:15-13:20 řazení závodníků finále
13:20-13:40 finále kategorie 8-9 let
14:10 vyhlášení

● **2. kategorie**

10-12 let

07:30-08:20 prezenze

08:35-08:40 řazení podle čísel základní kolo
08:40-09:00 základní kolo – 1. kvalifikace
09:20-09:25 řazení závodníků – 2. kvalifikace
09:25-09:40 2. kvalifikace II. kategorie 10-12 let
10:20-10:25 řazení závodníků – finále
10:25-10:50 finále
11:05 vyhlášení

● **3. a 4. kategorie**

13-14 let, 15-20 let

10:00-11:20 prezenze

11:50-11:55 řazení podle čísel – obě kategorie najednou
11:55-12:20 základní kolo obou kategorií
13:40-13:45 řazení závodníků – finále – obě kategorie
13:45-14:10 finálové kolo obou dvou kategorií
14:10 vyhlášení výsledků 3. a 4. kategorie

● **5. kategorie**

21 a více let

11:00-12:30 prezenze

12:45-12:50 řazení podle čísel
12:50-13:15 základní a zároveň finálové kolo
14:10 vyhlášení výsledků 3., 4. a 5. kategorie

- Vícečlenná odborná porota hodnotí techniku cvičení, rychlost a schopnost zachycení předvedené sestavy, výraz a estetiku soutěžících.
- Do finále se probouje 25 (20) soutěžících (podle počtu přihlášených).
Ve III. a IV. kategorii proběhne základní kolo a finále
V 0. kategorii proběhne pouze jedno kolo.





Skládáme Váš volný čas

V V. kategorii proběhne pouze jedno kolo.

První a druhá kategorie – proběhne:

- 1. kvalifikace: finále - 15 soutěžících (10) záleží na počtu přihlášených
- 2. kvalifikace: finále - 10 soutěžících
- finále – soutěžící, kteří postoupili z 1. a 2. kvalifikace

Ocenění

- Finalisté budou odměněni sladkými odměnami, prvních šest umístěných dostane věcné ceny a diplomy, tři nejúspěšnější závodníci obdrží medaile za umístění.
 - Všichni ostatní soutěžící obdrží upomínkové medaile.
-

ODPOLEDNÍ PROGRAM

Věkové kategorie

- 0. 4-7 let,
- I. 8-9 let,
- II. 10-12 let,
- III. 13-14 let,
- IV. 15-20 let
- V. 20 a více let

- Počítá se věkový průměr soutěžících. (Rozhodující je věk dosažený v příslušném kalendářním roce.)
 - Pořadatel si vyhrazuje právo upravit věkové kategorie podle počtu přihlášených týmů i jednotlivců.
-

Harmonogram

- Předpokládaný začátek soutěže bude od 15 hodin.
 - Přesný časový rozpis bude znám po uzávěrce přihlášek.
-

Kategorie

- **Jednotlivci**
 - komerce
 - sportovní zaměření - basic
 - sportovní zaměření - profi
- **Mini týmy**
 - komerce
 - sportovní zaměření - basic
 - sportovní zaměření - profi
 - sportovní zaměření - fitness





Skládáme Váš volný čas

- **Pódiové skladby**

- komerce
- ATS

- **Stepy**

- Fitness týmy

PODROBNOSTI

Komerce

Tyto skladby nemusí obsahovat žádné povinné prvky. Ve skladbě by měly být použity kroky komerčního aerobiku (např. V step, pony, pivot, mambo, grape wine atd.). Minimálně by mělo být použito 8 prvků. Je možno použít i náčiní, rekvizity a různé pomůcky.

Hodnocení:

- nápaditost a originalita sestavy
- motiv námětu a jeho zpracování
- soulad pohybu s hudbou
- hudební doprovod - jeho zpracování vzhledem k tématu
- technika cvičení
- držení těla
- u mini týmů synchronizace
- výraz a projev soutěžících
- celkový estetický dojem

Počet soutěžících: jednotlivci: 1, mini týmy: 2-7

Délka skladby: min. 1.25 minut +- 5 vteřin, max. 2.30 minut +-5 vteřin

PODROBNOSTI

ATS

Každá sestava musí představovat nějaké téma, které bude hudbou a pohybem co nejlépe ztvárněno a předvedeno.

Sestavy musí obsahovat tyto povinné prvky:

- 4x jumping jacks s pohybem paží bezprostředně navázané za sebou
- 4x high leg kicks navázané bezprostředně za sebou
- 3x libovolný skok (např.: čertík, nůžky, dálkový skok, air jack, kufr)
- 4x kliky bezprostředně navázané za sebou, nebo podpory ležmo
- otočka, obrat

- alespoň jeden prvek flexibility (např.: široký sed roznožný - čelný rozštěp, provaz - boční rozštěp pravou / levou vpřed, široký sed roznožný - hluboký předklon - placka)

Sestava musí obsahovat alespoň 8 útvarů.



Hodnocení:

- nápaditost a originalita zvoleného tématu
- technika cvičení a správné držení těla
- hudba a soulad pohybu s hudební předlohou
- technicky správné provedení povinných prvků
- synchronizace cvičících
- intenzita cvičení
- Kladně bude ohodnoceno, pokud sestava bude obsahovat interakce mezi členy týmů.
(cvičení ve dvojicích, trojicích, čtveřicích).
- výraz a kontakt s diváky
- celkový estetický dojem

Délka skladby: 2.00 – 3.00 minut (+-5s)

PODROBNOSTI

Sportovní zaměření basic

Skladba jednotlivců a mini týmů by měla charakterově odpovídat skladbám pro „**sportovní aerobik**“. Soutěž je určena začínajícím závodníkům a účastníkům **soutěží III. VT FISAF.CZ**, soutěží **Mistry s mistry**. Této kategorie se **nesmí účastnit** účastníci soutěží **I. a II. VT** sportovního aerobiku pořádaných FISAF.CZ a soutěží gymnastického aerobiku pořádaných FIG, pro ty je určena kategorie sport aerobik profi čti níže.

Nemusí obsahovat žádné téma, žádný námět, pomůcky a rekvizity nemohou být použity. Není povoleno ani odkládání svršků v úvodu či během skladby. Kostým musí dostatečně zakrývat tělo. Nepříjemné jsou pády a skoky do kliku.

Tyto sestavy musejí obsahovat povinné prvky a to:

- 1) 2-4x jumping jacks s pohybem paží bezprostředně za sebou
- 2) 2-4x high leg kicks navázané bezprostředně za sebou
- 3) skoky - minimálně jeden odrazem jednož a jeden odrazem obouž
- 4) 2-4x push ups bezprostředně navázané za sebou
- 5) otočka, obrat
- 6) prvek flexibility

Aby byl povinný prvek mini týmu uznán, musí být proveden všemi členy současně.

Hodnocení:

- technika provedení aerobních vazeb
- technika cvičení a držení těla
- technicky správné provedení povinných prvků
- soulad pohybu s hudbou



- intenzita cvičení
- choreografie, využití prostoru
- u mini týmů synchron
- výraz a kontakt s diváky
- celkový estetický dojem

Počet soutěžících: jednotlivci: 1, mini týmy: 2-7

Délka skladby: min. 1.30 minut +-5 vteřin, max. 3.00 minut +-5 vteřin

Poznámka **Závodník, který závodí v sólu nebo v mini týmu ve sportovním aerobiku profi, nesmí startovat současně v sólu nebo mini týmu v komerčním aerobiku!**

PODROBNOSTI **Skladby by měly mít charakter sportovního aerobiku.**
Sportovní zaměření profi Tato kategorie je určena zkušenějším, pokročilejším závodníkům účastníkům soutěží **I. a II. VT** sportovního aerobiku pořádaných FISAF.CZ a soutěží gymnastického aerobiku pořádaných FIG.

Nemusejí obsahovat žádné téma, žádný námět, pomůcky a rekvizity nemohou být použity. Není povoleno ani odkládání svršků v úvodu či během skladby. Kostým musí dostatečně zakrývat tělo.

Sestavy musí obsahovat povinné prvky a to:

- 1) 4x jumping jacks s pohybem paží, bezprostředně za sebou
- 2) 4x high leg kicks navázané bezprostředně za sebou
- 3) 3x libovolný skok
- 4) 4x push ups bezprostředně navázané za sebou
- 5) otočka, obrat
- 6) prvky flexibility

Aby byl povinný prvek mini týmu uznán, musí být proveden všemi členy současně.

Hodnocení:

- technika provedení aerobních vazeb
- technika cvičení a držení těla
- synchronizace a soulad celého týmu (mini týmy)
- soulad pohybu s hudbou
- choreografie, využití prostoru
- flexibilita nohou
- intenzita cvičení
- obtížnost sestavy
- výraz a kontakt s diváky
- celkový estetický dojem



Skládáme Váš volný čas

Počet soutěžících: jednotlivci: 1, mini týmy: 2

Délka skladby: min. 1.30 – 2.00 minut +- 5 vteřin

PODROBNOSTI
Pódiové skladby

Tyto skladby by měly obsahovat téma, námět. Jinak není kategorie ničím omezena. Pokud si chcete vyzkoušet nové skladby před následující sezónou, přijďte.

Hodnocení:

- nápaditost a originalita sestavy
- motiv námětu a jeho zpracování
- soulad pohybu s hudbou
- technika cvičení
- synchron
- technika držení těla
- výraz a projev soutěžících
- celkový estetický dojem

Počet vystupujících: 8-25

Délka skladby: min. 1.30 minut +-5 vteřin, max. 3.00 minut +-5 vteřin

PODROBNOSTI
Stepy

Sestava nemusí, ale může obsahovat námět. Neobsahuje žádné povinné prvky. Sestava musí obsahovat alespoň 4 útvary.

Hodnocení:

- choreografie, soulad pohybu s hudbou
- bezpečné a koordinované výstupy na step a sestupy ze stepu dolů
- celé chodidlo je umístěné na stepu
- chodidlo je umístěno na podložce v blízkosti stepu (cca max. 25 cm)
- synchronizace provedení, práce paží
- obtížnost, intenzita cvičení, plynulost sestavy
- výraz, kontakt s diváky

Počet soutěžících: min. 5

Délka skladby: 1.30 – 2.30 minut

PODROBNOSTI
Aerobik – fitness
týmy

Sestava nemusí obsahovat námět.

Jedná se o sestavy sportovního charakteru typu fitness tým.

Sestava nemusí obsahovat povinné prvky.

Hodnocení:

- technika cvičení
- držení těla
- flexibilita nohou
- intenzita cvičení



www.ddmjm.cz

Dům dětí a mládeže Jižní Město

Šalounova 2024, 149 00 Praha 4, 778 473 546, sal@ddmjm.cz
Květnového vítězství 2126, 149 00 Praha 4, 778 485 161, kve@ddmjm.cz



Skládáme Váš volný čas

- choreografie
- hudba a soulad s hudební předlohou
- kostým, výraz, celkový dojem
- synchronizace

Počet soutěžících: min. 5

Délka skladby: 1.30 – 3.00 minut

Doplňující informace

- Nelze podávat protesty, rozhodnutí poroty je konečné.
- Trenér zodpovídá za správné zařazení sestavy do kategorií.
- Trenér zodpovídá za stávající zdravotní stav svých svěřenců v době konání soutěže.
- Vyhradujeme si právo na kontrolu věku závodníků na základě jejich ZP.
- V případě velkého či nerovnoměrného počtu přihlášených skladeb
- Pořadatel si vyhraduje právo sloučit jednotlivé kategorie tak, aby byla zajištěna co největší vyrovnanost a srovnatelnost soutěžních skladeb.
- Občerstvení bude k dispozici v restauraci v hale (Pivnice u bazénu).
- Pitný režim bude zajištěn prostřednictvím formou fontán.
- Hudební doprovod nesmí mít tzv. konec do ztracena.
- Hudební doprovod kratší nebo delší, než je předepsaný čas v jednotlivých soutěžních kategoriích, bude penalizován srážkou.

Začátek přihlašování

20. 10. 2019

Upozornění

Při zaplnění časového harmonogramu si organizátor vyhraduje ukončit přihlašování ještě před termínem oficiální uzávěrky, proto s přihlášením dlouho nečekejte.
Děkujeme za pochopení.

www.ddmjm.cz/mteam-cup



www.ddmjm.cz

Dům dětí a mládeže Jižní Město

Šalounova 2024, 149 00 Praha 4, 778 473 546, sal@ddmjm.cz
Květnového vítězství 2126, 149 00 Praha 4, 778 485 161, kve@ddmjm.cz