

Oddíl aerobiku při ZŠ Jana Husa v Písku pořádá
ve čtvrtek 14. března 2019 od 14,00 hodin v malé tělocvičně

14. ročník soutěže v junior aerobiku

AEROBIC CUP ZŠ JANA HUSA

Cvičí se podle lektora. Nejprve se všichni jednotlivci představí v základním kole . Porota hodnotí správné držení těla a techniku cvičení, schopnost vnímání a předvedení dané sestavy, závodní „nasazení“ ☺. Na základě těchto kritérií rozdělí danou kategorii (při vyšším počtu než deset závodnic) do dvou výkonnostních skupin. Každá z těchto skupin pak ve finále bojuje o medaile.

Kategorie:

I. kategorie ročníky narození 2011 a mladší

II. kategorie ročníky narození 2009 - 2010

III. kategorie ročníky narození 2008 a starší

Rozpis závodu:

13,40 – 13,50 prezence I. kategorie

13,50 – 14,00 prezence II. kategorie

14,00 – 14,15 prezence III. kategorie

13,50 řazení závodnic I. kategorie

14,00 základní kolo I. kategorie (10 minut)

14,10 řazení závodnic II. kategorie

14,15 základní kolo II. kategorie (10 minut)

14,25 řazení závodnic I. kategorie

14,30 finále I. kategorie (10 minut)

14,40 řazení závodnic III. kategorie

14,45 základní kolo III. kategorie (10 minut)

14,55 vyhlášení výsledků I. kategorie

15,05 řazení závodnic II. kategorie

15,10 finále II. kategorie (10 minut)

15,20 řazení závodnic III. kategorie

15,25 finále III. kategorie (10 minut)

15,35 společné relaxační a protahovací cvičení

15,40 vyhlášení výsledků II. a III. kat., ukončení soutěže (v cca 16 hodin)



Diváci vítáni, přezůvky s sebou :))!!