

ICN ON LINE FITNESS CUP 2021

V době, kdy nemůžeme pořádat naše tradiční soutěže ve fitness dětí a mládeže, jsme si pro všechny zájemce připravili virtuální soutěž s názvem **ICN ON LINE FITNESS CUP 2021 !!!** Soutěže se může zúčastnit kdokoli, kdo splní dané podmínky. Cílem akce je podpořit v dětech znovu chuť cvičit, zvýšit celkovou fyzickou aktivitu a motivaci. **Pořadatelem je Česká společnost pro naturální sport z.s. a promotérka Mgr. Janka Kordiaková ze Slovenska.**

V čem soutěž spočívá?

Děti mají za úkol nacvičit krátké fitness taneční sestavy (buďto vlastní, nebo podle námi nabídnuté choreografie), které nám následně natočí a pošlou. Cvičení předvádíte na libovolném otevřeném místě v budově či venkovním prostoru. Odborná porota na základě daných kritérií určí pořadí. 3 nejlepší v každé kategorii získají pohár a medaili, všichni účastníci, kteří splní podmínky soutěže, dostanou účastnický diplom v elektronické podobě.

Soutěžní kategorie (o zařazení účastníka rozhoduje aktuální věk)

- 1) Fitness Freestyle (vlastní choreografie v délce 45 – 60 sekund – žádné povinné prvky) 6 - 9 let
- 2) Fitness Freestyle (vlastní choreografie v délce 45 – 60 sekund – žádné povinné prvky) 10 – 11 let
- 3) Fitness Freestyle (vlastní choreografie v délce 45 – 60 sekund – žádné povinné prvky) 12 a více let
- 4) Fitness Challenge (předvedení určené choreografie v délce cca 60 sekund) 6 - 9 let
- 5) Fitness Challenge (předvedení určené choreografie v délce cca 60 sekund) 10 – 11 let
- 6) Fitness Challenge (předvedení určené choreografie v délce cca 60 sekund) 12 a více let

Podmínky soutěže:

- Soutěž je otevřená, určená pro všechna děvčata ve věku 6 a více let.
- V rámci jedné kategorie může závodnice zaslat pouze 1 video.
- Závodnice se může zúčastnit i více než jedné kategorie.

Soutěžní sestavy:

a) Kategorie **Fitness Freestyle**: nacvičte libovolnou sestavu s vlastní choreografií v délce 45 – 60 sekund. U hodnocení sestav se sledují obdobná kritéria jako na běžných soutěžích, ovšem ve zjednodušeném pojetí, kdy zejména u technického provedení nehodnotíme jednotlivé prvky, ale pouze porovnáváme celkovou náročnost a provedení jednotlivých sestav.

b) Kategorie **Fitness Challenge** se hodnotí celkové zvládnutí a provedení předem určené choreografie v délce cca 1 minuta. Každá věková kategorie má svou vlastní choreografii.

Co by mělo splňovat video se sestavou:

Na videu musí být vždy vidět celá postava závodnice, snímaná z dostatečné vzdálenosti a za dobrého světla. Možné je tedy natáčet jak v domácím prostředí, tak i v jiném bezpečném prostoru (vnitřním i venkovním).

Délka sestavy je (Fitness Freestyle) 45 – 60 sekund a počítá se od prvních tónů hudby.

U kategorií Fitness Freestyle si může závodnice jako hudební doprovod určit libovolnou píseň, u kategorií Fitness Challenge se cvičí na stejnou hudbu, která je použita u ukázkové choreografie. Tuto hudbu ve formátu MP3 Vám samozřejmě poskytne pořadatel soutěže.

Kritéria hodnocení:

FITNESS FREESTYLE:

- 1) technická náročnost sestavy - 1 - 10 bodů
- 2) showmanship – celkový dojem ze závodníka a sestavy - 1 – 5 bodů
- 3) originalita – kostým, účes, neobvyklé prvky, vazby, tanec, rekvizity atd. 1 – 5 bodů
- 4) celkové fyzické zvládnutí sestavy – sportovní fyzický vzhled závodníka 1 – 5 bodů
- 5) celková choreografie + výběr hudby - 1 - 5 bodů

FITNESS CHALLENGE:

- 1) provedení (technika cvičení, přesnost pohybů atp.) - 1 - 10 bodů
- 2) showmanship – energie, celkový dojem ze závodníka během cvičení – 1 – 10 bodů
- 3) originalita – vzhled, kostým, účes atp. - 1 – 5 bodů

Ocenění:

Každá účastnice, která splní podmínky soutěže, obdrží účastnický diplom v elektronické podobě.

Závodnice, které se ve své kategorii umístí na prvním, druhém a třetím místě, dostanou pohár a medaili + drobné věcné ceny od pořadatelů soutěže. Tyto ceny budou zaslány všem výhercům krátce po vyhlášení celkových výsledků.

Speciální cenu obdrží i závodnice, která od poroty získá nejvíce bodů za nejlepší kostým.

Přihlášení do soutěže:

Do soutěže se můžete přihlásit prostřednictvím e-mailu info@natural-sport.cz nejpozději do 27. června 2021, 23:59 hod.

V přihlášce je nutné uvést Jméno + Příjmení závodnice, datum narození, zvolenou kategorii, e-mail pro komunikaci. Všechny tyto záležitosti mohou pochopitelně řešit i hromadně trenérky jednotlivých klubů.

Zaslání soutěžního videa:

Video s vystoupením prosím zasílejte přes www.uschovna.cz, jako příjemce zadejte e-mail info@natural-sport.cz nejpozději však do 27. června 2021 23:59 hod.

Výsledky soutěže:

Výsledky soutěže zveřejníme nejpozději do dvou týdnů po ukončení soutěže.

Jména závodnic, které se umístily v každé kategorii na prvních třech místech, zveřejníme na našich oficiálních stránkách www.natural-sport.cz + sociálních sítích.

Startovné:

Startovné ve výši 100 Kč (4 Eura) /1 sestavu je nutné zaslat na bankovní účet ČSNS z.s. 195007930/0300 tak, aby byla částka připsána nejpozději v den ukončení přihlášek, tzn. 27.6.2021.

V případě jakýchkoli dotazů mě prosím kontaktujte prostřednictvím e-mailu tomas@natural-sport.cz , nebo jankakordiak@gmail.com

Děkujeme a těšíme se na další společné sportovní aktivity !

Tomáš Procházka - prezident ČSNS/ICN Czech Republic

Mgr. Janka Kordiaková – UMENIE ŽIŤ n.o.