



Vaikų “Fit-kids” varžybų taisyklės

FIT-KIDS (gimnastika, aerobika, akrobatika)

KATEGORIJOS IR AMŽIAUS GRUPĖS

- varžybose dalyvauja berniukai ir mergaitės. Gali būti ir mišrios lyčių poros bei grupės.
 - dalyviai pasirodo individualiai ir grupėse - duettas, trio ir t.t.
 - amžiaus grupės - iki 6, 8, 10, 12, 14, 16 metų amžiaus.
- Dalyviai vyresni nei 16 metų amžiaus dalyvauja “Aerobinio fitneso” (Woman or Men Aerobic) kategorijose.

APRANGA

- laisvos formos drabužai ir avalynė, atitinkantys kompozicijos mintį

KOMPOZICINĖ PROGRAMA

- kompozicinė programa atliekama pagal dalyvio pasirinktą muziką (fonograma nuo 60 iki 90 sekundžių). Registracijos metu varžybų dalyvis pateikia varžybų sekretoriui savo muzikinį kūrinių, įrašytą į USB laikmeną.

Vertinimo kriterijai

1. Technika ir taisyklingas atlikimas:

- Formos ir atlikimo tikslumas: Ar vaikai atlieka pratimus tiksliai, su gera technika? Tai apima taisyklingą judesių atlikimą, tinkamą kūno laikyseną ir koordinaciją.
- Judesių sinchronizacija: Grupinėse varžybose labai svarbu, kad visi dalyviai judėtų sinchroniškai. Vertinama, kaip gerai komanda dirba kartu.
- Judesiai ir įvairumas: Kiek skirtingų aerobikos judesių naudojama. Vertinama, ar vaikai demonstruoja įvairius judesius (pvz., šuolius, sukimosi judesius, koordinacijos pratimus ir pan.).

2. Kūrybiškumas ir choreografija:

- Choreografijos originalumas: Ar pasirodymas yra kūrybiškas ir unikalus? Ar choreografija pritaikyta pagal vaikų amžių ir gebėjimus?
- Žingsnių ir judesių suderinamumas su muzika: Ar judesiai dera su muzikos tempu ir ritmu? Gerai apgalvota choreografija, kuri natūraliai dera su muzika, gauna aukštą įvertinimą.
- Pratimo įvairovė: Ar pasirodyme yra įvairių aerobikos judesių, tokių kaip šuoliai, sukimosi judesiai, įvairios pozos ir perėjimai?

3. Energija ir išraiška:

- Entuziazmas ir energija: Ar vaikai rodo entuziazmą, energiją ir džiaugsmą atliekant aerobikos pratimus? Aukštas vertinimas už aktyvumą, ryžtą ir pasitikėjimą.



- Veido išraiška ir emocijos: Ar vaikai išreiškia džiaugsmą, pasitikėjimą ir susikaupimą per pasirodymą? Tai gali būti svarbus veiksnys vertinant bendrą pasirodymo kokybę.

4. Panaudojimas laiko ir ritmo:

- Laiko valdymas: Ar pasirodymas yra gerai suplanuotas pagal laiką? Ar užteks laiko visoms pratimų dalims?
- Ritmo laikymasis: Ar vaikai atlieka pratimus pagal muzikos ritmą? Laikymasis ritmo yra esminis aerobikos elementas.

5. Saugumas ir atlikimo saugumas:

- Saugumo užtikrinimas: Vertinamas vaikų atlikimo saugumas, kad neatsirastų sužalojimų. Kiekvienas pratimas turi būti tinkamai atliktas, kad būtų užtikrinta vaiko sveikata ir saugumas.

4. Vertinimo sistema

Vertinimo sistema gali būti padalyta į kelias kategorijas, pavyzdžiui:

- Technika ir atlikimas: 40%
- Choreografija ir kūrybiškumas: 30%
- Energija ir išraiška: 20%
- Ritmas ir laiko valdymas: 10%

Skirtingos kategorijos:

- Pirmoji vieta: Aukščiausias įvertinimas už visus kriterijus.
- Antroji vieta: Gerai atliktas pasirodymas, bet su mažais trūkumais technikoje ar choreografijoje.
- Trečioji vieta: Geras pasirodymas, tačiau trūkumų yra įvairiose srityse.

5. Saugumo reikalavimai

Varžybose būtina užtikrinti saugumo priemones:

- Kvalifikuoti treneriai ir instruktoriai turi prižiūrėti vaikų pasirodymus.
- Tinkama apranga ir avalynė: Vaikai turi dėvėti tinkamą sportinę aprangą ir avalynę, kad būtų užtikrinta sauga.
- Apšilimas ir atsigavimas: Svarbu, kad vaikai atliktų apšilimą prieš varžybas ir turėtų atsigavimo laiką po pasirodymų.