

SPORTOWY KLUB TANECZNY MEGA DANCE

65-544 Zielona Góra, ul. Dereszowa 27, Tel. +48508197804, www.megadance.pl

Zielona Góra 20.10.2023



MEGADANCE
SPORTOWY KLUB TANECZNY

ZAPROSZENIE NA MIĘDZYNARODOWY PUCHAR POLSKI W ROCK'N'ROLLU AKROBATYCZNYM ZIELONAGÓRA, 11 LISTOPADA 2023 r.

PUCHAR POLSKI 2023

Drodzy Przyjaciele,



Zapraszamy serdecznie na Puchar Polski w Rock'n'Rollu Akrobatycznym, który odbędzie się 11 listopada 2023 roku w Zielonej Górze. W dalszej części znajdziecie wszelkie niezbędne informacje dotyczące tych zawodów.

- Puchar Polski rozgrywany będzie zgodnie z regulaminami Polskiego Związku Rock'n'Rolla Akrobatycznego.
- Do startu w Pucharze Polski w Rock'n'Rollu Akrobatycznym uprawnieni są zawodnicy posiadający aktualną licencję Polskiego Związku Rock'n'Rolla Akrobatycznego na rok 2023.
- Wszystkie zgłoszenia należy dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 3 listopada 2023 r. używając załączonego dalej formularza na podany adres e-mail: sktmegadance@gmail.com

*Ze sportowym pozdrowieniem,
Bartłomiej Kobyłański*

**PUCHAR POLSKI W ROCK'N'ROLLU AKROBATYCZNYM
ZIELONA GÓRA 11 LISTOPADA 2023 r.**

1	Organizator:	Sportowy Klub Taneczny Mega Dance Polski Związek Rock'n'Rolla Akrobatycznego
2	Kategorie RR:	Młodzik START Młodzik Młodszy Młodzik Junior Mini Formacje Młodziczek (do lat 11) Mini Formacje Juniorek (do 15 lat) Mini Formacje Seniorek (od lat 14) Formacje Młodziczek (do lat 11) Formacja juniorek (8-15 lat) DUETY do lat 10 DUETY 10-14 lat DUETY 15 lat i więcej
3	Kategorie Akrobatyka:	ACRO I- 7-9 lat ACRO II- 10-12 lat ACRO III-13-16 lat
4	Data zawodów:	Sobota, 11 listopada 2023 r.
5	Miejsce zawodów:	HALA SPORTOWA ZE nr 6, 66-015 Zielona Góra Przylep ul. 9 maja 6
6	Zgłoszenia:	Sportowy Klub Taneczny Mega Dance Ul. Dereszowa 27, 65-544 Zielona Góra Tel. Kom.: +48508197804 e-mail: sktmegadance@gmail.com
7	Rejestracja:	SOBOTA 9:00- 12:00 Zielonej Górze, HALA SPORTOWA ZE nr 6, 66-015 Zielona Góra Przylep ul. 9 maja 6
8	Zamknięcie zgłoszeń:	Zgłoszenia należy przesłać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 3 listopada 2023 r. używając dalej załączonego Formularza zgłoszeń, na niżej podany adres e-mail: sktmegadance@gmail.com
9	Wyżywienie i zakwaterowanie:	Wyżywienie w cenie 30 zł obiad (zamówienie przez grupy) <u>do dnia 3 listopada 2023 r.</u> Zakwaterowanie – Hotel/Internat/Inne (wg. zamówień indywidualnych startujących klubów). Opłat za wyżywienie i zakwaterowanie należy dokonać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 3 listopada 2023 r. używając załączonego dalej Formularza - Rezerwacja wyżywienia i zakwaterowania.
10	Sędziowie:	Zgodnie z nominacją Polskiego Związku Rock'n'Rolla Akrobatycznego sędziowie zagraniczni.

11	Muzyka:	Rundy eliminacyjne: muzyka organizatora (zgodna z odpowiednim regulaminem WRRC i PZRA) Rundy finałowe: muzyka własna zawodników (zgodna z odpowiednim regulaminem WRRC i PZRA)
12	Rozgrzewki:	Godz. 10.00 – 14.00 Dokładny program rozgrzewek zostanie podany do 6 listopada
13	Program ogólny:	Godz. 11.00 Eliminacje Godz. 14.00 Finał I Godz. 16:00 Finał II Szczegółowy program Mistrzostw Polski dostępny będzie po zamknięciu zgłoszeń.
14	Nagrody:	Dyplomy i medale dla wszystkich startujących zawodników, Puchary i nagrody rzeczowe dla wszystkich finalistów.
15	Bilety:	Wstęp wolny.

Zawody rozegrane zostaną zgodnie z regulaminem PZRA i WRRC.

W imieniu organizatora Pucharu Polski 2023:
Bartłomiej Kobyłański



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

REGULAMIN ACRO

Zawody rozgrywane są na matach akrobatycznych (6 x 4 m)
Do wykorzystania 2 materace gimnastyczne
Podkład muzyczny - organizatora

Zawodnicy startują indywidualnie.

Indywidualny układ na macie powinien zawierać **trzy obowiązkowe elementy akrobatyczne** + dwa elementy **dynamiczne** (*wybrane przez siebie*) + 2 elementy **statyczne** (*wybrane przez siebie*)

3 obowiązkowe elementy akrobatyczne

1. przewrót w przód
2. przewrót w tył
3. Podporem łukiem z leżenia tyłem "mostek"

Elementy dynamiczne wybieramy z podstawowych przewrotów w przód i w tył (np. przewrót w przód do rozkroku i przewrót w tył o prostych nogach). Wszystkie przewroty wykonujemy z postawy do postawy. Elementy statyczne muszą być wytrzymane 3 sekundy. Sędziowie będą zaliczać prawidłowo wykonany element licząc: 121,122,123 = 3sek. Układ również powinien zawierać 3 elementy dowolne mogą być zarówno statyczne jak i dynamiczne (np rozkrocza-żabka, stanie na rękach, czy przerzut bokiem). Podsumowując: Cały układ powinien zawierać 7 elementów akrobatycznych. 3 obowiązkowe (w tym dwa statyczne i dwa dynamiczne). Układ należy zmieścić na macie gimnastycznej, można poruszać się w obu kierunkach. Układ powinien być rozpoczęty oraz zakończony ukłonem w stronę sędziów.

PUCHAR POLSKI W ROCK 'N' ROLLU AKROBATYCZNYM