

VRSTE TEKMOVANJ V ŠP. PLESU

Tekmovanja se prirejajo na nacionalni (kvalifikacijska, pokalna ali prvenstvena tekmovanja), evropski in svetovni ravni, posebej med amaterji in posebej med profesionalci. Državna prvenstva se organizirajo enkrat letno loeno za ST in IA plesne in v kofldadnaciji, na njih pa tekmujejo pari v enotnem razredu, loeno po starostnih kategorijah. V tujini lahko tekmujejo plesni pari PZS posamično na: uradnih prvenstvih, uradnih pokalnih prvenstvih, uradnih rang turnirjih, mednarodnih odprtih turnirjih, mednarodnih turnirjih s povabiloin, kvalifikacijskih turnirjih drugih držav. Plesni pari tekmujejo ekipno na naslednjih tekmovanjih: dvobojih ali mnogobojih plesnih organizacij med seboj ali s klubi iz tujine, dvobojih ali mnogobojih reprezentanc mest ali držav. Plesni pari tekmujejo ekipno tudi v formacijskih plesih in v disciplini ST plesov in v disciplini LA plesov. Tekmuje pa se tudi na posebnih tekmovanjih - "seque", kar pomeni enotno koreografijo ve med seboj povezanih plesov.

STAROSTNE IN KAKOVOSTNE KATEGORIJE V ŠP. PLESU

- mlajši pionirji - v letu, v katerem ima starejši partner 9 rojstni dan ali manj
- pionirji - v letu, v katerem ima starejši partner 10 ali 11 rojstni dan
- mlajši mladinci - v letu, v katerem ima starejši partner 12 ali 13. rojstni dan
- mladinci - v letu, v katerem ima starejši partner 14 ali 15 rojstni dan
- starejši mladinci - v letu, v katerem ima starejši partner 16, 17 ali 18 rojstni dan
- lani - v letu, v katerem ima starejši partner 19, rojstni dan
- seniorji - oba partnerja starejša od 35 let

Razen pri mlajših pionirjih se tekmuje:

- v razredu C z omejitvenim programom plesnih figur v treh 3 plesih
 - v razredu B z omejitvenim programom plesnih figur v petih 5 plesih

V kategoriji mlajših pionirjev tekmujejo pari le v **C** razredu

V kategorijah mlajših mladincev, mladincev, st. mladincev tekmujejo pari še v enem dodatnem tekmovalnem razredu: **A** s programom brez omejitev plesnih figur, v kategoriji lanov pa še

v: razredu **A** s programom brez omejitev plesnih figur in v mednarodnem razredu **I** s programom brez omejitev plesnih figur
Plesni par tekmuje v razredu v katerega je uvrščen plesalec.

NAČINI SOJENJA IN OCENJEVALNI KRITERIJ

Na prvenstvenih tekmovanjih sodi najmanj **7**, na vseh ostalih pa najmanj **5** sodnikov. Sodnik v -vseh kolih do finala z oznako **X** po posebnih kriterijih označi za vsak ples posebej tolikšno število parov, kot je potrebno za vstop v naslednje kolo. V finalu razvrsti sodnik pare po mestih, tem, da je najboljši ocenjen z mestno oceno **1** in najslabši z mestno oceno **6** v vseh izbirnih kolih se uvrstijo v naslednje kolo tisti plesni pari, ki v vseh plesih zberejo največ oznak **X** finalu pa je zmagavalec tisti, ki ima najnižji seštevek doseženih mest v posameznih plesih po "skating" sistemu (majoriteta najvišjih ocen).

Ocenjevalna področja:

TAKT IN OSNOVNI RITEM, LINIJE TELESA, POTEK GIBANJA, NOŽNA TEHNIKA,

IZRAZNOST IN NASTOP, KOREOGRAFIJA IN UREJENOST PARA.

AKROBATSKI ROCK`N`ROLL

Je kompleksna športna zvrst, kjer morajo tekmovalci združiti športno akrobatiko z umetniško interpretacijo plesnih elementov. Tekmuje se v treh enotnih razredih: pionirski (P1), mladinskem (M2) in

lanskem (A international). V lanskem kategorijah imamo razrede

kakovostne razrede: **C, B, A national** in **A international**. Pari lahko tekmujejo posamično in tudi ekipno

Ocenjuje se: **RITEM IN TAKT, PADEC, SPODRS, ODPRTA FIGURA, AKROBATIKA, NOŽNA TEHNIKA, PLESNE FIGURE, KOREOGRAFIJA IZRAZNOST**

SHOW PLES

Razvil se je deloma iz musicalov, deloma iz disca in t.i. "street" plesov in deloma iz etno plesa. Članska EP in SP se organizirajo od leta 1981, mladinska pa od 1995,

Vrste tekmovanj: doma

in tekmovanja (kvalifikacijski turnirji in

DP), tekmovanja v tujini (uradna EP in SP in svetovni ter evropski pokali)

Starostne kategorije: pionirji (8-11 let), mladinci (12-15 let), člani (16 let in več)

)

Tekmovalne kategorije: **show dance** (solo, pari, mala skupine, formacije), **step** (solo, pari, male skupine in formacije), **street discipline** (disco, hip-hop, electric boogie, break dance), **tradicionalni plesni pari** (mambo, argentinski tango, salsa, swing in podobno)

Sojenje: sodi neparno število sodnikov (5-9), prisoten pa je tudi glavni sodnik, ki je pristojen za spoštovanje pravil. V predtekmovanjih sodniki izberejo ustrezno število tekmovalcev za naslednji krog, tako da podelijo zahtevano število križcev. V finalu sodniki razvrstijo tekmovalce po mestih po skating sistemu.

Ocenjevanje: **TEHNIČNA VREDNOST, KOMPOZICIJA PLESNE TOČKE, UMETNIŠKI VTIS;**

Ocenjuje se z ocenami od 1 do 10.

PLES KOT ŠPORTNA PANOGA

Ima velik vpliv na srčno-žilni in dihalni sistem. Pri tekmovanjih se dosegajo visoke vrednosti pulza- tudi preko 200

bitov na minuto. Pri tekmovanjih se dosegajo visoke vrednosti pulza- tudi preko 200

utripov v minuti. Poraba kisika se lahko primerja s srednjeprogaši, plavalci in kolesarji. Ples zahteva nadpovpre ne koordinacijske sposobnosti, vzdržljivostno mo in veliko aerobno sposobnost. Prav tako pa so pamembni preciznost, ravnotežje hitrost in nadpovpre na gibljivost.