



Γεια σας, κοινότητα Aerobic5! Ελπίζουμε ότι όλοι είναι καλά και υγιείς σε αυτή τη δύσκολη στιγμή που ζούμε. Το Aerobic5 είναι μια πλατφόρμα που επιδιώκει να συνδέσει τους λάτρεις της γυμναστικής και του χορού από τις πέντε ηπείρους. Σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στο AEROBIC5 TEAM COMPETITION, έναν δωρεάν διαγωνισμό, χωρίς έξοδα εγγραφής για γυμναστές όλων των κατηγοριών, χορευτές, φίλους και την οικογένεια, με πολλά βραβεία! Θα τους ενώσουμε όλους σε αυτή τη μεγάλη γιορτή.

Κανόνες συμμετοχής:

Σχηματισμός Ομάδων:

- Ομάδες 3 έως 7 μελών κάθε ηλικίας (γυμναστές, χορευτές, φίλοι ή οικογένεια). Οι τεχνικές ικανότητες του μέλους δεν είναι σημαντικές.
- Κάθε μέλος πρέπει να κάνει τουλάχιστον μέρος της χορογραφίας.
- Μπορείτε να κάνετε τη χορογραφία στο σπίτι, στο γυμναστήριο σας, στον κήπο ή οπουδήποτε είναι καλύτερο για εσάς. Γνωρίζουμε ότι πολλές χώρες βρίσκονται ακόμη σε lock down.

ΜΟΥΣΙΚΗ:

- Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε δύο τραγούδια του Marco Manara, The Sound Factory. Οι σύνδεσμοι είναι εδώ.

Μουσική 1 - <https://youtu.be/GiB8jHxi-TQ>

Μουσική 2 - <https://youtu.be/wsyolGovpqQ>

Μουσική 3 - https://youtu.be/nKcrwqjU_Dc

Χορογραφία:

- Ο προπονητής παρουσιάζει τον εαυτό του και έπειτα παρουσιάζει τον σύλλογο του (εάν έχει), το σχολείο, την οικογένεια, τη χώρα και τα μέλη της ομάδας (που δεν χρειάζεται να είναι γυμναστές. Μπορούν να είναι φίλοι ή οικογένεια).
- Επιλέξτε μία από τις 4 προτεινόμενες χορογραφίες (μπορούν να απλοποιηθούν) ή μπορείτε να δημιουργήσετε μια νέα χορογραφία ή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τμήματα βίντεο από παρουσιάσεις, διαγωνισμούς ή προπονήσεις που έχουν ήδη γίνει από τα μέλη της. Ο κύριος στόχος είναι η ενότητα όλων και ο εορτασμός.
- Καταγράψτε τα μέλη που εκτελούν τη χορογραφία ή επιλέξτε τις σκηνές και επεξεργαστείτε σε ένα από τα δύο τραγούδια του διαγωνισμού.
- Κάθε μέλος είναι μέρος της χορογραφίας. Δυάδα, τρίο, κ.λπ. μπορούν να εκτελέσουν ορισμένα μέρη της ρουτίνας (εάν επιτρέπεται η συλλογική προπόνηση στη χώρα σας). Απλώς μην υπερβαίνετε τον αριθμό των 7 αθλητών στην ομάδα σας.
- Μπορείτε να απλοποιήσετε τις κινήσεις των χορογραφιών αναφοράς.
- Οι χορογραφίες δημιουργήθηκαν από τους τεχνικούς που δίδαξαν στις ζωντανές τάξεις μέσω του @ aerobic 5 instagram:

Αεροβική Γυμναστική:

- Aurely Joly, Dora Hegyi, Emanuele Pagliuca, Stephanie Fursthal, Lucas Santiago, Thais Fernandez <https://youtu.be/jXWa-3mBCw8>
- Erphan Nourani, Ivan Veloz, Corina Constantin, <https://youtu.be/0fhwWQMu4ak>
- Lola Lawrence και Kat Saunders και Riri Kitazume. <https://youtu.be/slWFvxg6PXA>
- Και για τους πρωταθλητές που πήραν συνέντευξη στο Aerobic5 Θυμηθείτε από τον Jonatan Cañada: Claudia Gomez, Alessandro Paiva, Sandra Arriagada και Jaime Salgado, Ludmila Kovatcheva, Olga Cardoso, Giovanna Lecis, Kenichiro Nomura, Antony Ikin, Cláudio Franzen, Angela McMillan, Angela McMillan https://youtu.be/ptAeM4Kw3_k

Ρυθμική Γυμναστική & Μπαλέτο:

- Ρυθμική ομάδα του Αζερμπαϊτζάν - Arzu Jalilova και Narmina Samadova.
<https://youtu.be/Djq1mL8JTJE>
- Vera Biryukova (Ρωσία) Luca Giaccio (Ιταλία) Artemi Gavezou (Ισπανία)
https://youtu.be/fTEr3ahf_Ng
- Στην ιστοσελίδα www.aerobic5.com υπάρχουν και άλλες χορογραφίες αυτών των αθλητών για να τις χρησιμοποιήσετε ως αναφορά εάν θέλετε. Απλώς μην ξεχνάτε ότι το βίντεο πρέπει να έχει τουλάχιστον τρία μέλη και το πολύ 7.

Υποβάλλετε το βίντεο σας έως την 30/1/2021:

- Δημοσιεύστε το βίντεο σας στη σελίδα του συλλόγου και των συμμετεχόντων.
- Μοιραστείτε το βίντεο σας στις ιστορίες.
- Ελέγξτε και ακολουθήστε @ aerobic.5 @ the.soundfactory @venturelli_aerobics και @ medysport.body.
- Στείλτε το βίντεο σας μέσω email στο aerobic5.co@gmail.com , διευκρινίστε τις αμφιβολίες σας μέσω email, DM στο instagram @ aerobic.5 ή whatsapp +393291856047.
- **Δεν γίνονται πληρωμές. Η εγγραφή είναι εντελώς δωρεάν.**

Δημιουργήστε το προφίλ σας στον ιστότοπο Aerobic5.

- Δημιουργήστε ή ενημερώστε το προσωπικό προφίλ αθλητών, προπονητών και της ομάδας σας στη διεύθυνση www.aerobic5.com/profile . **Δεν γίνονται πληρωμές. Η εγγραφή είναι εντελώς δωρεάν.**

Αξιολόγηση των συμμετεχόντων:

- Οι νικητές θα είναι εκείνοι με τις περισσότερες επισημάνσεις "μου αρέσει" + σχόλια στο βίντεο.
- Μην αγοράζετε επισημάνσεις "μου αρέσει" ή σχόλια. Εάν ο οργανισμός το αναγνωρίσει, θα οδηγήσει σε αποκλεισμό από την ομάδα. Το πιο σημαντικό από το να κερδίζεις είναι ο εορτασμός και το δίκαιο παιχνίδι.

Πρώτη θέση

- παπούτσια ή όργανα Venturelli.

<https://www.venturelli.com/it/>

- 01 Μουσική από τον Marco Manara για τη νικήτρια ομάδα.

<https://instagram.com/the.soundfactory?igshid=1xoq96wigcs4e>

- Εγγραφή στο ANAC - 31 Ιουλίου έως 4 Αυγούστου 2021

(Βραβείο για την καλύτερη θέση στο Αερόμπικ)

<http://www.sportaerobics-nac.com/championship/>

(Σε ορισμένες χώρες η εγγραφή εξαρτάται από την προ-ταξινόμηση).

Δεύτερη θέση

- Leotards με 600 κρύσταλλα από το Medy Sport - Ιταλία.

<http://www.medysport.it/>

Τρίτη θέση

Εξατομικευμένα μπλουζάκια με κρύσταλλα.

<https://www.instagram.com/vrishan.vsn/>