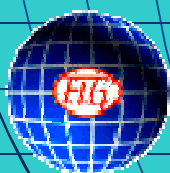


“A” PROGRAM SPORTSKE AEROBIKE

FEDERATION
INTERNATIONALE DE
GYMNASTIQUE



SPORTSKA AEROBIKA ...

- *je natjecateljska vrsta aerobike, gdje se izvodi koreografija, koja je sastavljena iz elemenata tradicionalne - rekreativne aerobike, s visokim intenzitetom i elementima propisanih težina, u skladu s glazbom*
- *sastav je prikaz neprekidnog gibanja, gibljivosti, snage i sedam osnovnih koraka te potpuno izvedenih elemenata težina.*

OSNOVNA PRAVILA

- Član FIG-e
- najmanje 18 godina
- natjecateljski podij je veličine 12x12m, s označenim prostorom 7x7m za izvođenje koreografije (za skupine 10x10m)
- natjecateljske kategorije: pojedinačno (ž, m), mješoviti parovi, trojke i grupe (6 natjecatelja).

Zahtjevnosti u koreografiji:

- ravnoteže: elementi aerobike/težine
- dinamičke - "snažne" kretne strukture ruku i nogu, s jasnom (čistom) izvedbom
- korištenje čitavog prostora, ravnoteža u izvođenju elemenata na tlu i u zraku
- trajanje 1,45 min. +/- 5 sec.
- koreografija u skladu s glazbom

SUCI U SA

- sudačka komisija (3)
- sudački sastav (14):
 - za umjetnički dojam (4); koreografija, gibanja AE, izražajnost
 - za izvedbu (4); tehnika, sinhronizacija
 - za težine (2); elementi težina
 - linijski s. (2); prijestupi
 - mjerilac vremena (1); dužina koreografije
 - glavni sudac (1); kontrola, odbici za dizanja, zabranjeni el., visina piramida, ponašanje, odjeća,...

SUCI U SA

- **UMJETNIČKI DOJAM** (kreativnost, koreografija sadrži elemente iz klasične aerobike, varijabilnost gibanja, povezanost glazbe, gibanje i izražajnost natjecatelja; dizanja u parovima, trojkama i grupama)
- **IZVEDBA** (sva gibanja moraju biti izvedena potpuno)
- **TEŽINE ...**

Sudac za umjetnički dojam:

1. Koreografija (max. 4 boda)

1.1. Primjerenost glazbe (1); tip i stil gibanja se slaže s karakterom glazbe (zvučni efekti, fraze, sinkope, dobra kvaliteta snimke, itd.)

1.2. Intenzitet (1); frekvencija, zahtjevnost, brzina, amplituda, gibanja, intervali odmora-izdržljivost, visina skokova, korištenje prostora

Sudac za umjetnički dojam:

1.3. Kreativnost (2);

- originalnost, izvornost u gibanjima, povezivanju el. i glazbi, početku i kraju;
- različitost nasuprot ponavljanju el.;
- partnerstvo: uporaba elemenata na tlu, različite formacije, pozicije u natjec. prostoru, najviše 2 tjelesne interakcije i najviše 3 podizanja;

Sudac za umjetnički dojam:

2. Elementi sportske aerobike (4):

2.1. **Osnovni koraci** (2): 7 koraka i njihovih varijacija povezano s gibanjem ruku, u svim ravninama, promjena ritma, bez (!) ostalih gibanja ...

2.2. **Povezivanje** (1): logično i tekuće

2.3. **Prostor** (1): svi kutevi i sredina, pet sjmerova

Sudac za umjetnički dojam:

3. Izražajnost (2)

3.1. **Opća izražajnost** (1): energičnost, entuzijazam, karizma, samosvjest, fokus, prirodni izrazi lica, bez povika, itd.

3.2. **Pravovremenost** (1): "timing", bez ritmičkih grešaka.

Sudac za izvedbu:

1. **Tehnika** - mogućnost izvođenja gibanja s najvećom preciznošću
 - držanje, oblik (svih dijelova tijela)
 - točnost (čist početak i kraj, kontrola, ravnoteža u el., veze, odrazi i doskoci)
 - snaga i mišićna izdržljivost (obje strane tijela, eksploz. snaga, amplitude skokova i najveći mogući intenzitet za vrijeme cijele koreografije)

Sudac za izvedbu:

2. **Sinkronizacija** (parovi, trojke i grupe)
 - kretati se kao jedan, s identičnim opsegom gibanja, amplitudama, visinom skokova i točnošću

ODBICI:

- male greške -0,1
- srednje greške -0,2
- veće greške -0,3
- velike greške -0,4
- pogrešna izvedba ili pad -0,5

TEŽINE

- sastav je prikaz ravnoteže među elementima koji se izvode u sve tri ravnine;
- el. koji ne zadovoljava min. zahtjevima pribraja se izvedbi i ocjenjuje s 0,0
- najviše 12 elemenata (zbroj) koji moraju biti međusobno različiti
- iz svake skupine (4) najmanje po 1 element
- najviše 6 el. na tlu (uključujući doskoke) i najviše u 2 el. doskok u sklek

- **parovi i trojke** moraju izvesti isti element istovremeno ili zaredom (kanon), u istom ili različitim smjerovima
- **grupe :**
 - iz svake skupine najmanje jedna težina koju moraju izvesti svi, istovremeno ili zaredom
 - ostali el. mogu se izvoditi istovremeno ili zaredom: bilo koja dva natjecatelja mogu izvesti dva različita el.
 - pri različitim elementima ocjenjuje se slabiji

Sudac za težine

- zapisuje cijelu koreografiju
- broji br. elemenata
- odbitak za svaki element iznad 12
- ocjeni el. težina s 0,0 do 1,0 za prvih 12 el.
- ocjeni nove el. u koreografiji
- odbitak za skupinu el. koja nedostaje
- odbitak za više od 6 el. na tlu, 2 s doskokom u sklek i za ponavljanje el.

Rezultat težina:

- zbroj/2 - poj., parovi, trojke M
- zbroj/1,8 - trojke: 2 m+1 ž
- zbroj/1,7 - trojke Ž ili 2 ž+1m.
- zbroj/2 - skupina 4-6-m
- zbroj/1,8 - skupina 3 m + 3 ž
- zbroj/1,7 - skupina bez ili s 1-2 m.
- zbroj odbitaka/2

ODBICI glavnog suca

- prekratka ili preduga koreografija -0,5 ili -1,0
- dolazak na podij u 20 sek. -0,5
- nakon 60 sek. nedolazak na podij -diskvalifikacija
- greška u predstavljanju -0,5
- nespportsko vladanje -2,0
- previsoke piramide, nema 3 dizanja, neprimjerna odjeća -0,5
- nedozvoljena odjeća -2,0
- zabranjeni elementi, završna dizanja -1,0
- zaustavljanje 2-10 sek. -0,5
- zaustavi se - rezultat = 0,0
- kvaliteta glazbene snimke do -0,5
- zadržavanje u nedozvoljenom prostoru, neprimjereno vladanje, ne nosi nacionalnu trenirku - upozorenje

REZULTAT =

ZBROJ REZULTATA SVIH SUDACA:

$(UM + IZ + TE) - ODBICI =$
KONAČNI REZ.

Elementi težina:

- Skupina A: sklekovi, padovi u sklek, nožna kruženja (dinamička snaga)
- Skupina B: upori (statička snaga)
- Skupina C: poskoci i skokovi
- Skupina D: gibljivost i varijacije (ravnoteže)

- najviše 12 !!!, ocjene od 0,1 do 0,9

- novi elementi do 0,3