



SPORTSKA AEROBIKA

Prvenstvo Sveučilišta

Sportska aerobika je natjecateljski oblik aerobike, kojeg karakterizira kontinuirana i precizna izvedba složenih elemenata tehnike izvedenih iz rekreativne aerobike uz pratnju glazbe.



Natjecanje

Kvalifikacije i finale

Prostor

Glazba

Kategorija



Natjecanje



- C program
- Program čine obavezni koraci aerobike povezani s elementima ostalim koracima aerobike (uglavnom) visokog intenziteta.



Natjecanje

- **Natjecanje će se održati u DVIJE KATEGORIJE:**
 - trojke (studenti, studentice, mješano)
 - grupna vježba (6-12 natjecatelja, studentice, studenti, mješano)



Kvalifikacije i finale



- **Natjecanje se održava dva kruga**
 - U finale ulaze četiri najbolje plasirane grupe u prva dva kruga
- **Redoslijed nastupa određuje se ždrijebom**
 - prije finala se ponavlja



Prostor, glazba

- 10 X 10 metara
- 7X7 m
 - prijestup se kažnjava s -0,10 bodova
- **Glazba** za aerobiku u tempu od 150 BPM-a



Trajanje vježbe

- 1.45 s tolerancijom od ± 5 sekundi.
 - U slučaju da je vježba prekratka ili predugačka, odbijaju se 2.00 boda od konačne ocjene



A) Obavezni elementi

- 4 visoka prednoženja (minimum 90 stupnjeva)
- 4 povezana skoka u raskorak (J. J.)
- 4 podizanja trupa iz ležanja
- 4 skleka
- 4 x 8 ista osmica
 - svi nabojani elementi su povezani s ostalim elementima aerobike prema pravilniku FIG-e



C) Specifični elementi iz sportske aerobike

- 1. elementi spuštanja na tlo
 - .iz prednoženja l/d, predručenjem kroz duboki čučanj spustiti se u sjed
 - .spuštanje u upor za rukama
- 2. elementi dizanja s tla
 - dizanje iz stava ležećeg na leđima, preko stava sjedećeg, predručenjem zanožno pogrčiti (noga po izboru), prednožiti drugom, kroz klek jednonožni, uspraviti
 - dizanje nakon sklekova, iz upora za rukama iskorakom naprijed (noga po izboru), uspraviti i povezano poskokom u vis pruženo



D) Zabranjeni elementi



- podizanje vježbača
- elementi bacanja
- gimnastički elementi poput stavova na rukama, salta, mostova, vijka...
- elementi "brake dance"-a



D) Dodatni elementi

- **Bonifikacija 2A ili B elemenata iz bilo koje težinske grupe prema pravilniku FIG-e.**

– Svaki se bonificira s 0,50 boda



E) Oprema

- studentice:
 - kratka majica (top) i $\frac{3}{4}$ tajnice uz nogu, dres u jednom dijelu s $\frac{3}{4}$ nogavicama
- studenti:
 - kratka majica i kratke hlače uz tijelo, dres u jednom komadu uz tijelo
 - sportske čarape i tenisice



E) Oprema



- zabranjena odjeća ili dijelovi odjeće:
 - plaštovi, kape, šeširi, rukavice, trake koje vise, cipele, gimnastičke šlape, nakit, bilo koji dio odjeće ili ukras ne smije se skidati i/ili baciti u publiku za vrijeme natjecanja.



SPORTSKA AEROBIKA

