

*UDRUŽENJE STRUČNJAKA
ZA REKREACIJU BEOGRADA*

VII YU FESTIVAL AEROBIKA

P R O P O Z I C I J E

Novembar 2002

POKROVITELJ FESTIVALA

Pokrovitelj VII festivala aerobika za sve takmičarske kategorije i revijalne nastupe je Sekretarijat za sport i omladinu Beograda

ORGANIZATOR FESTIVALA

Organizator VII festivala aerobika za sve takmičarske kategorije i revijalne nastupe je Udruženje stručnjaka za rekreaciju Beograda, Gavrića Principa br. 75, Beograd

DATUM ODRŽAVANJA

Subota 14.decembar 2002.

MESTO ODRŽAVANJA

Velika sala Doma Sindikata, Trg Nikole Pašića, Beograd

PROGRAM FESTIVALA

Program Festivala, odvijaće se po zvaničnoj satnici i podrazumeva:

- Tehnički sastanak
- Sudijski sastanak
- Oficijelni trening
- Svečano otvaranje Festivala
- Takmičenje za plasman u okviru svake takmičarske kategorije
- Revijalne nastupe
- Zvanično proglašenje Pobjednika Festivala
- Svečano zatvaranje Festivala

TEHNIČKI SASTANAK

Po dolasku učesnika i pre početka Oficijelnog treninga, Rukovodstvo Festivala održaće informativni sastanak sa zvaničnim predstavnicima klubova i trenerima o načinu i toku odvijanja Festivala i objaviti rad Prijemne komisije

OFICIJELNI TRENING

Za vreme oficijelnog treninga, timovi imaju mogućnost da probaju svoj takmičarski program na terenu na kom će se takmičenje odvijati, najmanje jednom i to, po redosledu nastupa na takmičenju.

Trening će omogućiti timovima da provere i usklade izvođenje svojih kompozicija sa Tehničkim pravilima festivala.

TAKMIČARSKE KATEGORIJE

Takmičarski program Festivala podrazumeva takmičenje u konkurenciji timova za plasman u okviru četiri sledeće kategorije:

- DANCE AEROBIC
- KICK AEROBIC
- STEP AEROBIC
- SLOBODNE FORME

Takmičenje se sprovodi na osnovu ovih Propozicija i na onovu važećeg Pravilnika za suđenje ovih kategorija, datog u prilogu.

PRAVO UČEŠĆA NA FESTIVALU

Pravo učešća imaju svi propisno prijavljeni timovi uz potvrdu o obavljenom lekarskom pregledu svih takmičara u okviru tima.

Pre zvaničnog početka (oficijelnog treninga) Festivala, šef delegacije ili trener tima je u obavezi da dostavi potvrdu o obavljenom lekarskom pregledu svojih takmičara Prijemnoj komisiji Festivala.

Pravo nastupa imaju takmičari stariji od 14 godina.

REVIJALNI NASTUP

Revijalni nastup može trajati do 3 minuta. Koreografija treba da prezentuje određeni način vežbanja uz muziku i promoviše klub, trenera/voditelja ili sistem vežbanja.

VRSTA TAKMIČENJA

Takmičenje je ekipno, za naslov Pobjednika Festivala aerobika u svakoj od četiri takmičarske kategorije.

Timove, po kategorijama, čine:

- 8-12 takmičara u kategoriji DANCE aerobika
- 4-6 takmičara u kategoriji KICK aerobika
- 4-6 takmičara u kategoriji STEP aerobika
- min. 5 takmičara u kategoriji SLOBODNIH FORMI

PRIJEMNA KOMISIJA

Rad Prijemne komisije Festivala u sastavu: oficijelni predstavnik Udruženja i lekar, biće objavljen na Tehničkom sastanku.

SUDIJE

Sudije za takmičarski program Festivala bira Organizator, posebnom odlukom, iz redova sudija međunarodnog i saveznog nivoa u sportskoj gimnastici, ritmičkoj gimnastici, sportskom aerobiku i plesu.

Sudije su dužne da se pridržavaju pravila ponašanja i suđenja prema propisima iz Pravilnika.

SUDIJSKI SASTANAK

Sudije su dužne da prisustvuju sudijskom sastanku koji će se održati pre zvaničnog početka Festivala.

PROGLAŠENJE REZULTATA I NAGRADE

Rezultati takmičenja i proglašenje Pobjednika Festivala u sve četiri takmičarske kategorije, objavljuju se po završetku takmičenja, u okviru svečane ceremonije predaje priznanja ekipama i trenerima.

Ukoliko u kategoriji nastupa manje od tri tima, neće se proglasiti pobjednik za tu kategoriju. Timovima koji su nastupali u pomenutoj kategoriji biće dodeljena diploma za učešće.

Pobjednik je onaj tim koji ima najveći broj bodova ostvaren zbirom ocena sve tri sudijske komisije.

Nagrade obezbeđuje i dodeljuje Organizator, i to:

- Prvoplasirani tim: takmičari i trener dobijaju pojedinačno, zlatnu medalju i diplomu
- Drugoplasirani tim: takmičari i trener dobijaju pojedinačno, srebrnu medalju i diplomu
- Trećeplasirani tim: takmičari i trener dobijaju pojedinačno, bronzanu medalju i diplomu

Svi ostali takmičari dobiće diplome.

Takmičari su dužni da tokom Proglašenja rezultata budu u sportskoj opremi u kojoj su nastupali.

OBJAVLJIVANJE REZULTATA

Po završetku takmičenja i zvaničnog proglašenja rezultata Organizator će se pobrinuti da svi učesnici takmičenja dobiju zvaničnu listu rezultata.

Rezultati će biti objavljeni u Biltenu br.2

PROTESTI

Protesti koji se odnose na ocene i rezultate takmičenja nisu dozvoljeni.

REDOSLED NASTUPA

Redosled nastupa biće unapred određen žrebom i objavljen kao startna lista u Biltenu br.1

Žreb će obaviti Organizator po prispeću definitivnih prijava za učešće.

Bilten sa startnom listom biće dostavljen timovima najkasnije tri dana pre početka Festivala.

Takav redosled nastupa timova važiće i na Oficijelnom treningu.

NASTUP (ULAZAK / IZLAZAK) TIMOVA

U skladu sa Opštim odredbama iz Pravilnika.

MUZIKA

Kaseta ili CD (dve kopije), od kojih jedna treba da bude predata pre početka oficijelnog treninga zvanično zaduženom licu za puštanje muzike na takmičenju.

Kaseta mora biti premotana na početak. Muzika mora biti snimljena na početku A strane.

Ime tima i kategorija u kojoj nastupa kao i ime grada iz kog dolazi mora biti čitko ispisano.

VIDEO ZAPIS

Svi nastupi u takmičarskom i revijalnom delu biće snimljeni na video kaseti, koja će moći da se naruči kod organizatora Festivala.

CEREMONIJAL OTVARANJA

Ceremonija svečanog otvaranja će se održati pre početka takmičenja. Svi učesnici Festivala u takmičarskom i revijalnom delu u obavezi su da nastupe u ceremoniji svečanog otvaranja.

Učesnici moraju nositi takmičarsku opremu. Generalna proba ceremonije svečanog otvaranja će se odražati sat vremena pre početka festivala. Koreografija svečanog otvaranja će biti prezentovana na seminaru za trenere i sudije, 23. novembra 2002.

CEREMONIJAL ZATVARANJA

Ceremonija svečanog zatvaranja će se održati nakon proglašenja rezultata i dodele nagrada. Svi učesnici takmičarskog i revijalnog dela dužni su da učestvuju u Svečanom zatvaranju, propisno odeveni.

KOKTEL

Koktel za sve učesnike Festivala održaće se po završenom oficijelnom delu Festivala, o čemu će ekipe biti obavestene od strane Organizatora.

ZAVRŠNE ODREDBE

Pravo tumačenja ovih Propozicija, ima Organizator Festivala, a na takmičenju rukovodstvo takmičenja (Rukovodilac takmičenja i Vrhovni sudija takmičenja).

INFORMACIJE I KORESPONDENCIJA

Udruženje stručnjaka za rekreaciju Beograda, Gavрила Principa 75, Beograd
Tel/fax: 011/ 646-598 i

BBN, Uzun Mirkova
011/ 181-093,
email

*UDRUŽENJE STRUČNJAKA
ZA REKREACIJU BEOGRADA*

YU FESTIVAL AEROBIKA

SUDIJSKI PRAVILNIK

**ZA
DANCE, STEP, KICK AEROBIK I SLOBODNE FORME**

Novembar 2002

I OPŠTE ODREDBE

PROSTOR ZA TAKMIČENJE

Takmičarski prostor je jasno definisan, obeležen linijom kontrastne boje, širine 5-10 cm
Dimenzije prostora su :

- 12m x 12m,
- Za timove koji nastupaju sa većim brojem takmičara od 8, izlazak van označenog prostora neće povlačiti penalizaciju i neće uticati na konačnu ocenu. U tom slučaju, označen prostor ima za cilj, da timu omogući bolju prostornu orijentaciju tokom izvođenja kompozicije.

TAKMIČARSKE KATEGORIJE

- DANCE AEROBIC
- KICK AEROBIC
- STEP AEROBIC
- SLOBODNE FORME

BROJ TAKMIČARA U TIMU

Timove, po kategorijama, čine:

- 8-12 takmičara u kategoriji DANCE aerobika
- 4-6 takmičara u kategoriji KICK aerobika
- 4-6 takmičara u kategoriji STEP aerobika
- min. 5 takmičara u kategoriji SLOBODNIH FORMI

TRAJANJE KOMPOZICIJE

Trajanje kompozicije određeno je dužinom trajanja muzičke pratnje:

DANCE, STEP, KICK aerobik	2:00min
SLOBODNE FORME	2:30 – 3:00min

Propisano vreme se strogo mora poštovati. Tolerancija je \pm 5sec. Štoperica se uključuje sa prvim zvukom (uključujući i zvučni signal na početku) i zaustavlja se sa poslednjim tonom.

Timovi imaju priliku da provere dužinu trajanja muzike za kompoziciju tokom oficijelnog treninga.

Svaka vežba koja traje duže ili kraće od propisanog vremena biće penalizovana od strane Vrhovnog sudije. Penalizacija za svaki sekund dužu ili kraću vežbu u odnosu na dozvoljenu toleranciju 10sec je 0.10 bodova.

MUZIČKA PRATNJA

Muzika za izvođenje može da se sastoji iz jedne ili više kompozicija, koje moraju biti dobro ukomponovane (miksovane). Originalna muzika i zvučni efekti su dozvoljeni. Muzika mora biti snimljena na audio kaseti na samom početku strane A ili CD-u.

NASTUP (ULAZAK / IZLAZAK)

Pre početka zvaničnog otvaranja festivala, učesnici su dužni da se povuku iza bine na kojoj se odvija program. Tokom odvijanja programa učesnicima nije dozvoljeno prisustvo i pojavljivanje na bini, pre no što ih zvanični voditelj pozove i predstavi.

Nakon što ih voditelj pozove, članovi tima su dužni da odmah stupe u takmičarski prostor. Pre zauzimanja početne pozicije, tim može da se predstavi publici isključivo koreografskom celinom u duhu aerobika i u trajanju od maksimum 10sec.

Nakon završenog izvođenja takmičarskog sastava, članovi tima su dužni da odmah napuste takmičarski prostor. Dozvoljeno je kratko pozdravljanje publike (koreografskim pokretima).

Prekomerno zadržavanje, poziranje, teatralno pozdravljanje, ili koreografsko predstavljanje duže od propisanog – nije dozvoljeno i rezultiraće penalizacijom tima od strane Vrhovnog sudije takmičenja.

PONAVLJANJE NASTUPA

Timu će se dozvoliti da ponovi nastup samo ukoliko Vrhovni sudija utvrdi da je do prekida vežbe, ili nemogućnosti otpočinjanja, došlo usled više sile.

Vrhovni sudija takmičenja ima diskreciono pravo da odredi da li će se izvođenje ponoviti ili ne. Ukoliko tim bez vidljivog razloga prekine izvođenje svog sastava – vežba se neće oceniti.

Ukoliko se tokom izvođenja dogodi, da se povredi jedan ili više članova tima, koji napuste tim Vrhovni sudija i Rukovodstvo Festivala odlučiće da li će se timu dozvoliti da ponovi nastup.

OPREMA ZA NASTUP

Odeća, boja i stil, treba da odgovaraju fitnessu-aerobiku. Takmičarke moraju da nose jednodelni ili dvodelni kostim. Kod dvodelnog kostima izrez oko vrata ne treba da prelazi sredinu grudne kosti, dok gornja ivica donjeg dela treba da bude u visini pupka (pupak može biti otkriven). Takmičarke se mogu opredeliti, ukoliko se radi o dvodelnom trikou, isključivo za helanke ili biciklistički šorts. Kod jednodelnog kostima izrez oko nogu mora da prelazi preko criste illiace anterior superior (izrez ne sme biti viši od kukova), a pozadina dresa ne sme biti "tanga" i mora adekvatno da prekriva glutealnu regiju.

Takmičari moraju nositi jednodelni dres ili šorts-trenerku i majicu uz telo.

Takmičari-ke ne smeju nositi: kaiševe, trake, naramenice, ogrtač, cveće, veo, rukavice Odeća treba da bude u skladu sa muzikom i koreografijom.

Svi takmičari-ke moraju nositi sportske patike.

Frizura takmičara mora biti uredna, duga kosa mora biti čvrsto pričvršćena uz glavu u sportskom stilu. Nakit, osim minđuša uz ušnu resicu, nije dozvoljen. Ukrasi, šljokice i šminka umereni.

SUDIJSKI ŽIRI

Svaku takmičarsku kompoziciju procenjuje jedan sudijski žiri. Žiri je sastavljen od ukupno šest bodovnih sudija, koji sude u okviru tri sudijske komisije i Vrhovnog sudije:

- Vrhovni sudija takmičenja
- Sudijska komisija za Umetničku vrednost (2)
- Sudijska komisija za Tehničku vrednost (2)
- Sudijska komisija za Aerobik vrednost (2)

OCENJIVANJE

Svaki bodovni sudija, u okviru svoje sudijske komisije, procenjuje kompoziciju i samostalno daje ocenu.

Umetnička vrednost kompozicije - max 10.00
Tehničku vrednost kompozicije - max 10.00
Aerobik vrednost kompozicije - max 10.00

Konačna ocena za jednu kompoziciju predstavlja zbir srednjih vrednosti za umetničku, tehničku i aerobik vrednost i iznosi max 30.00 bodova

Od konačne ocene, vrhovni sudija vrši odbitke u svojoj nadležnosti.

Raspodela bodova

OPŠTI ZAHTEVI KOMPOZICIJE

1. Umetnička vrednost kompozicije

- Koreografija 4.00
- Prikaz 2.00
- Muzikalnost 2.00
- Sinhronizacija 2.00

Total : 10.00 boda max

2. Tehnička vrednost (izvođenje) kompozicije

- Koordinacija
- Intenzitet
- Tehnika
- Sinhronizacija

Total: 10.00 boda max

POSEBNI ZAHTEVI KOMPOZICIJE

3. Aerobik vrednost kompozicije

- Osnovne grupe i obavezni elementi 5.00
- Ravnoteža u korišćenju osnovnih grupa i obaveznih elemenata 5.00

Total: 10.00 boda max

KONAČNA OCENA ZA KOMPOZICIJU

Umetnička vrednost + tehnička vrednost + aerobik vrednost

Total: 30.00 bodova max

KONAČNI ZBIR BODOVA (SKOR)

Od konačne ocena za kompoziciju oduzimaju se odbici Vrhovnog sudije

Total: 30.00 bodova max

Vrhovni Sudija

- Prati rad sudija;
- Meri vreme trajanja kompozicije i prati eventualne prekide u izvođenju;
- Kontrolise izvođenje nedozvoljenih elemenata i oduzima bodove u tom slučaju;
- Vodi računa o propisanoj opremi takmičara;
- Prati kretanje takmičara u prostoru za izvođenje i kažnjava u slučaju izlaska.
- Kontrolise nastup (ulazak / izlazak) takmičara

Penalizacija od strane Vrhovnog Sudije

- Npropisna garderoba za nastup, penalizacija 0,50
- Frizura nije u skladu sa Pravilnikom penalizacija 0,20
- Izlazak iz prostora za vežbanje (linija je sastavni deo prostora), svaki put za svakog takmičara penalizacija 0,10
- Završetak kompozicije nije vremenski usklađen sa muzikom penalizacija 0,50
- Pauza u toku kompozicije duža od 2 sekunde penalizacija 0,50
- Za svaku sekundu duže ili kraće trajanje kompozicije od propisanog, uključujući toleranciju od 10 sekundi penalizacija 0,10
- Nedozvoljen element penalizacija 0,50
- Tri nedozvoljena elementa diskvalifikacija
- Npropisan nastup (ulazak/izlazak) penalizacija 0,50

II ZAHTEVI KOMPOZICIJE

II 1. UMETNIČKA VREDNOST

Max 10.00 boda

Koreografija

max 4.00 bod

Skladno se moraju prikazati serije pokreta i kretanja koje karakterišu strukturu aerobika. Pokreti i kretanja moraju verno da reprezentuju jedinstveni karakter ove discipline.

Kompozicija mora da se izvodi na celoj površini za vežbanje. Kretanje mora da se izvodi u najmanje pet pravaca (napred, nazad, ustranu, dijagonalno i kružno).

Prvi i poslednji pokret moraju biti adekvatno povezani sa celinom nastupa i muzikom. Kompozicija mora da bude dinamična, čemu će doprineti različite formacije. Svaka kompozicija treba da sadrži minimum tri različite formacije.

Nedostatak jedne formacije, penalizacija: **0.30**

Potpuni nedostatak formacija, penalizacija: **1.00**

Prikaz

max 2.00 bod

Sposobnost takmičara da osvoji publiku svojom energijom, entuzijazmom, umećem i pojavom. Kod takmičara treba da se uočava sposobnost konstantnog održavanja kontakta sa publikom vizuelno, izrazom lica i fizičkom energijom. Takmičar mora da ispolji samopouzdanje.

Muzikalnost

max 2.00 bod

Vrsta i stil vežbanja i takmičarskog izražavanja mora u potpunosti da bude u skladu sa karakteristikama odabrane muzike: vrstom, ritmom, frazom, akcentom, promenom dinamike, instrumentima i zvučnim efektima. Takmičari trebaju da se kreću u skladu sa muzikom i da prate muzičku frazu.

Usklađenost članova tima

max 2.00 bod

Zahteva se osećaj za timski rad. Rutina u izvođenju se ostvaruje povezivanjem kreativnosti svih takmičara u timu uz isticanje njihovog kvaliteta, uz primenu različitih formacija, raznovrsnim korišćenjem takmičarskog prostora.

Ceo sastav mora da bude zapažen i raznovrstan. Mora da postoje jedinstvene i kreativne kombinacije izvođenja, muzikalnosti, koreografije i usklađenosti sa članovima tima.

Sudija za Umetničku Vrednost

Procenjuje u kojoj meri su zadovoljeni zahtevi koreografije, prikaza, muzikalnosti i usklađenosti članova tima i gradi svoju ocenu. Od svoje konačne ocene vrši odbijanja za nedostatak obaveznih formacija.

II 2. TEHNIČKA VREDNOST (izvođenje)

Max 10.00 boda

Koordinacija

Koordinisano izvođenje pokreta i kretanja. Pokreti tela koji se posmatraju: pokreti glavom, pokreti ruku, pokreti trupa, pokreti nogu i stopala. Koordinacija podrazumeva da se pokreti (npr. šake/ruke ili noge/stopala) izvode u različitoj ravni, različitom tempu ili pokretima suprotnog pravca.

Intenzitet

Stepen intenziteta određuju sledeći faktori:

- frekvencija pokreta: pokreti se izvode pri velikoj brzini, čime se demonstrira sposobnost izvođenja kompleksnih brzih pokreta;
- izvođenje pokreta velikom brzinom uz veliku amplitudu pokreta;
- izdržljivost: sposobnost održavanja određenog intenziteta KVS u toku izvođenja vežbe;
- kretanjem u prostoru uz istovremeno izvođenje pokreta i koraka koreografije;

Tehnika

Tehnika izvođenja pokreta zahteva maksimalnu preciznost izvođenja i minimalan utrošak energije i vremena. Svaki pokret mora da ima potrebnu amplitudu, jasan početak i kraj, i kontrolu pravca kretanja.

Sinhronizacija sa članovima tima

Članovi tima treba da izvode pokrete kao jednu celinu, da usklade amplitudu pokreta kao i vreme izvođenja. Svi pokreti moraju da ima ujednačeno kretanje, amplitudu, visinu leta i preciznost, i usaglašen intenzitet.

Sudija za Tehničku vrednost

Od maksimalne ocene vrši oduzamanja za svaku učinjenu grešku, na sledeći način:

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1) mala greška | svaki put 0.10 |
| 2) srednja greška | svaki put 0.20 |
| 3) velika greška | svaki put 0.30 |
| 4) pad | svaki put 0.40 |

Mala greška se definiše skoro kao pravilno izveden pokret, sa beznačajnom greškom i blagim odstupanjem od pravilnog.

Srednja greška se definiše kao očigledno i značajno odstupanje od pravilnog.

Velika greška se definiše kao ozbiljno odstupanje od pravilnog.

Pad se definiše kao potpuni gubitak ravnoteže sa osloncem na partnera ili rukom o tlo.

III 3. AEROBIK VREDNOST

Max.10.00 boda

Zahtevi za Aerobik vrednost kompozicije različiti su za svaku kategoriju i odnose se na osnovne grupe koraka i obavezne elemente.

III 3.1. DANCE AEROBIK

OSNOVNE GRUPE KORAKA (3,00)

Svaka kompozicija mora da sadrži minimum jedan elemanat iz svake osnovne grupe koraka:

- Step touch
- Lift steps
- March
- Jumping
- Lift jump/hop
- Step jump/hop

Nedostatak jedne osnovne grupe koraka, penalizacija 0,50

Potpuni nedostatak osnovnih grupa koraka, penalizacija 3,00

OBAVEZNI ELEMENTI (2,00)

Svaka kompozicija mora da sadrži sledeće obavezne elemente:

2 uzastopna **knee lifta-a** (nedostatak jednog, penalizacija 0.25; nedostatak oba - 0.50)

2 uzastopna **leg curl-a** (nedostatak jednog, penal.0.25; nedostatak oba - 0.50)

1 grapevine (nedostatak, penalizacija 0.50)

1 V step (nedostatak, penalizacija 0.50)

Obavezni elementi se mogu ukomponovati različitim redosledom, sa različitim promenama pravca kretanja i rotacijom, kao i pokretima ruku, i moraju biti izvedeni u kontinuitetu.

Sudija za Aerobik vrednost

U ocenjivanju kompozicije sudija posmatra zastupljenost koraka i pokreta koji karakterišu dance aerobik.

Sudija za Aerobik vrednost gradi svoju ocenu procenjujući:

- zastupljenost osnovnih koraka i pokreta koji karakterišu dance aerobik i obaveznih elemenata i vrši odbitke za svaki koji nedostaje: **max 5.00 bod**
- ravnotežu u korišćenju osnovnih grupa koraka i obaveznih elemenata u sklopu čitave kompozicije: **max 5.00 bod.**

NEDOZVOLJENI ELEMENTI

Više od **tri** nedozvoljena pokreta, povlači za sobom diskvalifikaciju od strane Vrhovnog sudije

- Podizanje drugog takmičara ili partnera, izuzev početne i završne slike.
- Pridržavanje drugog takmičara iz tima (pokreti koji se ne mogu samostalno izvoditi);
- Upori na tlu (podupiranja preko 30°);
- Prevrtnja preko glave;
- Brec-dance, okreti na leđima;
- Daskoci sa padom u upore ležeće;
- Izdržaji duži od dve sekunde;
- Zakloni;
- Statička snaga;
- Elementi akrobatike;
- Elementi sportske i ritmičke gimnastike (okreti, piruete, skokovi i poskoci);

III 3. 2. STEP AEROBIK

OSNOVNE GRUPE KORAKA (2,00)

Svaka kompozicija mora da sadrži minimum jedan element iz svake od navedenih osnovnih grupa koraka.:

- Basic steps
- Lift steps
- Lunge steps
- Touch steps

Nedostatak jedne osnovne grupe koraka, penalizacija 0.50

Potpuni nedostatak osnovnih grupa koraka, penalizacija 2,00

OBAVEZNI ELEMENTI (Traveling varijacije 3,00)

Svaka kompozicija mora da sadrži minimum 3 traveling varijacije:

- Over the top
- Across the top
- Corner to corner
- End to end
- Around the platform
- Around the corner

Nedostatak jedne varijacije, penalizacija 1,00

Potpuni nedostatak varijacija, penalizacija 3,00

Obavezni elementi se mogu ukomponovati različitim redosledom, sa različitim promenama pravca kretanja i rotacijom, kao i pokretima ruku, i moraju biti izvedeni u kontinuitetu.

Sudija za Aerobik Vrednost

U ocenjivanju kompozicije sudija posmatra zastupljenost koraka i pokreta koji karakterišu step aerobik

Sudija za aerobik vrednost gradi svoju ocenu procenjujući:

- zastupljenost osnovnih koraka i pokreta koji karakterišu step aerobik i obaveznih elemenata i vrši odbitke za svaki koji nedostaje: **max 5.00 bodova**
- ravnotežu u korišćenju osnovnih grupa koraka i travelig varijacija u sklopu čitave kompozicije: **max 5.00 bodova**

NEDOZVOLJENI ELEMENTI

Više od **tri** nedozvoljana pokreta, povlači za sobom diskvalifikaciju od strane Vrhovnog sudije.

- Podizanje drugog takmičara ili partnera, izuzev početne i završne slike.
- Pridržavanje drugog takmičara iz tima (pokreti koji se ne mogu samostalno izvoditi);
- Izdržaji duži od dve sekunde;
- Zakloni;
- Statička snaga;
- Elementi akrobatike;
- Elementi sportske i ritmičke gimnastike;

III 3. 3. KICK AEROBIK

OSNOVNE GRUPE POKRETA (4,00)

Svaka kompozicija mora da sadrži minimum jedan elemanat iz svake od navedenih osnovnih grupa pokreta.:

- **Udarci** **max. 2.00**
 - Rukama **max. 1.00**
 - ✓ Direktno (0.30)
 - ✓ Sa strane (0.30)
 - ✓ Odozdo (0.30)
 - Nogama **max. 1.00**
 - ✓ Napred (0.30)
 - ✓ U stranu (0.30)
 - ✓ U nazad (0.30)
- **Blokade** **max. 2.00**

Nedostatak jedne osnovne grupe pokreta, penalizacija 2,00

Potpuni nedostatak osnovnih grupa pokreta, penalizacija 4,00

KOMBINACIJE (1,00)

Originalnost u povezivanju osnovnih grupa pokreta i kombinacije, **max. 1,00 bod**

Obavezni elementi se mogu ukomponovati različitim redosledom, sa različitim promenama pravca kretanja i rotacijom, kao i pokretima ruku, i moraju biti izvedeni u kontinuitetu.

Sudija za Aerobik Vrednost

U ocenjivanju kompozicije sudija posmatra zastupljenost koraka i pokreta koji karakterišu kick aerobik.

Sudija za aerobik vrednost gradi svoju ocenu procenjujući:

- zastupljenost osnovnih koraka i pokreta koji karakterišu kick aerobik i obaveznih elemenata i vrši odbitke za svaki koji nedostaje: **max 5.00 bodova**
- ravnotežu u korišćenju osnovnih grupa pokreta i kombinacija u sklopu čitave kompozicije: **max 5.00 bodova**

NEDOZVOLJENI ELEMENTI

Više od **tri** nedozvoljana pokreta, povlači za sobom diskvalifikaciju od strane Vrhovnog sudije.

- Podizanje drugog takmičara ili partnera, izuzev početne i završne slike.
- Pridržavanje drugog takmičara iz tima (pokreti koji se ne mogu samostalno izvoditi);
- Izdržaji duži od dve sekunde;
- Zakloni;
- Statička snaga;
- Elementi akrobatike;
- Elementi sportske i ritmičke gimnastike(okreti,piruete, skokovi);
- Upori na tlu (podupiranja preko 30°);

III 3. 4. SLOBODNE FORME

Kategorija slobodnih formi podrazumeva prikaze specifičnih vrsta aerobika (osim dance, step, kick), mogućnost korišćenja rekvizita (vijača, bućica) ili drugih vidova prezentovanih kroz aerobnu formu vežbanja (folklor, specifičan ples ...)

Sudija za Aerobik Vrednost

U ocenjivanju kompozicije sudija posmatra zastupljenost koraka i pokreta koji karakterišu aerobik.

Sudija za aerobik vrednost gradi svoju ocenu procenjujući:

- zastupljenost koraka i pokreta koji karakterišu aerobik: **max 5.00 bodova**
- ravnotežu u korišćenju osnovnih koraka aerobika i specifičnih elemenata forme prikazanog vežbanja u sklopu čitave kompozicije: **max 5.00 bodova**