

## **Aerobik sportowy**

### *REGULAMIN TECHNICZNY*

#### **I. System rozgrywek i sposób przeprowadzenia zawodów**

- 1) Mistrzostwa zostaną przeprowadzone w ramach 1 edycji zawodów.
- 2) Mistrzostwa rozgrywane są w następujących konkurencjach:
  - jedyнки – kobiety,
  - jedyнки – mężczyźni,
  - duety – kobieta i mężczyzna, 2 kobiety lub 2 mężczyzn,
  - trójki – 3 kobiety lub 3 mężczyzn lub grupa mieszana,
  - teamy – 5-7 osobowe dowolnej płci.
- 3) Zawody w konkurencji jedynek, duetów i trójek zostaną rozegrane na planszy o wymiarach 7 x 7 metrów. Dla teamów na planszy o wymiarach 9 x 9 metrów.
- 4) Wymogi dotyczące kompozycji układów.
  - jedyнки, duety i trójki:
    - dowolny podkład muzyczny w tempie w granicach 150-165 BPM,
    - czas trwania podkładu muzycznego – 1,45 min. z tolerancją +/- 5 sek.,
    - kompozycja układu powinna składać się z trzech elementów obowiązkowych (compulsory) oraz elementów dodatkowych,
    - maksymalna łączna liczba wszystkich elementów w układzie mieści się między 13, a 16 elementów. Zalecana ilość elementów z poszczególnych grup: pompki 2-4, elementy statyczne 2-3, skoki minimum 5-8, grupa szpagatów 1-2. Wszystkie ww. elementy powinny być połączone krokami aerobikowymi. Istotne jest, aby układ zaprezentował wachlarz możliwości technicznej zawodnika, ale nie był jednocześnie dublowaniem się tych samych elementów lub elementów z tych samych rodzin. Dlatego również ważne w układzie są sekwencje kroków aerobiku, które powinny tak wypełnić przestrzeń pomiędzy elementami, aby zarówno stworzyć całość kompozycji, jak również utrzymać wysoką dynamikę układu od samego początku do końca występu zawodnika.
  - teamy:
    - podkład muzyczny w tempie 140-150 BPM, może być dowolnym utworem muzycznym (w przeważającej części podbitowanym) – wszelkie odstępstwa od tych zasad będą skutkowały odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych,
    - karta musi zostać wypełniona w kategorii wiekowej „ADULT”
    - czas trwania podkładu muzycznego wynosi 1,45 min. z tolerancją +/- 5 sek. liczony od pierwszego słyszalnego dźwięku do ostatniego słyszalnego dźwięku (łącznie z tzw. beep sound) – wszelkie odstępstwa od tych zasad będą skutkowały odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych,
    - z grupy trudności – skoki, wymagane są minimum dwa skoki aerobikowe z lądowaniem w postawie, przyporządkowane w programie FRF do kategorii

#### **Koordynator**



**Akademicki Związek Sportowy Katowice**

ul. Dworcowa 15, 40-012 Katowice

tel. 32 25 38 946, 601 868 008

e-mail: katowice@azs.pl

www.azs.katowice.pl

ADULT; wszyscy zawodnicy zespołu muszą wykonać jednakowy skok, w tym samym czasie.

- w układzie wymagana jest prezentacja minimum 12 ustawień zespołu (w każdej tercji minimum 4 z wykonaniem kroków aerobikowych rozliczonych w 4 bitach.

Przykładowe ustawienia: linia w szeregu, w rzędzie, koło, przekątna, piramida, szachownica. Wszystkie komponenty choreografii powinny przechodzić między sobą w sposób płynny tak, aby ćwiczenia sportowe zostały przekształcone w występ artystyczny z uwzględnieniem kreatywności i unikalnego charakteru oraz z zachowaniem kryteriów aerobikowych.

Podnoszenie rozliczone maksymalnie do 8 bitów, wspieranie maksymalnie do 4 bitów.

Układ nie zawiera elementów obowiązkowych, poza skokami reszta komponentów choreografii powinny przechodzić między sobą w sposób płynny tak, aby ćwiczenia sportowe zostały przekształcone w występ artystyczny z uwzględnieniem kreatywności i unikalnego charakteru, oraz z zachowaniem kryteriów aerobikowych. Prezentowany układ powinien być zbudowany z podstawowych kroków aerobikowych tj.: marszu, biegu, skippingów, unoszenia kolan, wymachów, pajaców i wypadów, oraz elementów technicznych prezentujących maksymalny poziom wytrenowania zespołu. Wszystkie przejścia, tranzycje, partnerowania i wspierania winny być wykonane z maksymalną precyzją w tym samym czasie lub kolejno po sobie, w tym samym lub różnych kierunkach. W układzie dozwolone są dwa podnoszenia oraz wspierania (z zachowaniem zasad aerobiku sportowego).

- 5) Wymogi dotyczące przygotowania kart startowych (jedyńki, duety i trójki):
  - karta zawodnika musi zostać wypełniona w aktualnej wersji programu FRF, dla kategorii „ADULT”;
  - karty startowe są wymagane z zaznaczeniem skoków.
  - karty startowe należy przesłać do organizatora zawodów w terminie wskazanym w komunikacie organizacyjnym.
- 6) Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy FISAF z uwzględnieniem zapisów niniejszego Regulaminu Technicznego oraz aktualnego Załącznika do Regulaminu Technicznego AMP w Aerobiku Sportowym (dostępnego na stronie [www.ampy.pl](http://www.ampy.pl)).

## II. Warunki uczestnictwa

- 1) Każdy klub może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach.
- 2) Zawodniczka / zawodnik ma prawo startu w każdej konkurencji (zalecane jest uczestnictwo w max. dwóch konkurencjach).
- 3) Zgłoszenia do zawodów będą przyjmowane wyłącznie poprzez formularz elektroniczny.

## Koordynator



W dniu zawodów możliwe będą jedynie wykreślenia i podmiany uczestników (liczba podmian zgodnie z komunikatem zawodów).

### **III. Punktacja**

- 1) Do punktacji drużynowej brane są pod uwagę dwa wyniki danego klubu:
  - wynik najlepszego zespołu (duet, trójka, team),
  - wynik najlepszej jedynki (kobiety lub mężczyzny).
- 2) W przypadku, kiedy klub wystawi w jedynkach kobietę i mężczyznę, liczy się lepszy wynik.
- 3) W przypadku, kiedy klub wystawi zawodników w duecie, trójce i teamie, liczy się lepszy wynik zespołu.
- 4) Każdy zawodnik/czka (zespół) otrzymuje taką liczbę punktów, jaka jest przypisana do zajmowanego przez niego/nią miejsca.
- 5) Wynik drużyny stanowi suma lepszego wyniku konkurencji indywidualnej i lepszego wyniku konkurencji zespołowej.
- 6) W przypadku remisu w klasyfikacji drużynowej decyduje wyższe miejsce zespołu (duet, trójka, team). Jeżeli na tym etapie nadal jest remis o kolejności decyduje większa liczba pierwszych miejsc spośród wyników wszystkich konkurencji. W przypadku braku rozstrzygnięcia w dalszej kolejności decyduje większa liczba drugich miejsc, następnie trzecich, itd.

### **IV. Uwagi końcowe**

- 1) Pozostałe przepisy określa Regulamin Ogólny Akademickich Mistrzostw Śląska.

## **Koordynator**



**Akademicki Związek Sportowy Katowice**

ul. Dworcowa 15, 40-012 Katowice  
tel. 32 25 38 946, 601 868 008  
e-mail: katowice@azs.pl  
www.azs.katowice.pl