



Akademickie Mistrzostwa Wielkopolski

Aerobik rekreacyjny - regulamin techniczny

Powierzchnia parkietu 10x15m

Konkurencje:

- solo K
- solo M
- zespoły 3-5-osobowe
- grupy 6-10 –osobowe

Porządek zawodów

1. Odprawa trenerów
2. Odprawa sędziów
3. Kolejność startu poprzedzona jest losowaniem w obecności sędziów i opiekunów zespołów.
4. Oficjalna rozgrzewka – każdy zawodnik ma obowiązek się rozgrzać, a organizator musi mu to umożliwić.
5. Starty i nagrodzenie.

Regulamin techniczny:

Układ musi mieć charakter kombinacji pozycji wysokich i niskich (w proporcji 65/35) w takt muzyki w odpowiednio opracowanej choreografii. Pozycje wysokie tzw. „GÓRA” powinna zawierać kroki aerobikowe w różnych kierunkach połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia, podskoki i skoki.

Pozycje niskie tzw. „DÓŁ” to ćwiczenia na podłodze, np. ćwiczenia mięśni ramion, ud, pośladków, rozciągające.

Zawodnicy moga wykonać jeden element akrobatyczny spośród: przewrót w przód, przewrót w tył, przerzut bokiem, szpagat, mostek, stanie na rękach (kombinacja uważana będzie za jeden element). Ćwiczenie uważa się za zaliczone, gdy jest wykonane przez zawodników w tym samym czasie (momencie układu). Piramidy mogą wystąpić jedynie jako element kończący układ nie są dodatkowo punktowane, ale mogą wpływać na ocenę artystyczną układu.

W układzie można wykorzystać stopy i pompony.

Na każde zawody powinna być przygotowana nowa choreografia, w przypadku zauważania powielania prezentacji przez sędziów lub trenerów przyznane zostaną punkty karne. Trener ponosi odpowiedzialność za prawa autorskie.

Wytyczne do choreografii układu ćwiczeń:

- w pozycjach wysokich kombinacje kroków aerobikowych połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia,
- w pozycjach wysokich kombinacje kroków aerobikowych połączone z przemieszczeniem i podskokami.
- W pozycjach niskich elementy pokazujące siłę i wytrzymałość (przykładem może być podpór na przedramionach z zatrzymaniem)
- Płynne i ciekawe przejścia z pozycji wysokich do niskich i powrotnie
- Wykorzystanie różnego ustawiania ćwiczących względem linii frontu
- Wykorzystanie całego pola ćwiczeń

Każda prezentacja musi zawierać następujące elementy obowiązkowe:

Jumping Jacks (pajace) wykonane w serii 4x, przodem do frontu

Pajace

- Dolna część ciała jest obiektem ćwiczenia, a więc każdy ruch stóp, łydek, ud i bioder musi być identyczny.
- Zróżnicowane ruchy ramion przy każdym powtórzeniu są dozwolone.
- Pozycja przodem do frontu jest obowiązkowa.
- Pozycja wyjściowa i kończąca każde powtórzenie – stopy złączone.
- Minimum wykonania do zaliczenia:
 - i. Rozstaw stóp w wysoku musi być co najmniej na szerokość barków.
 - ii. Rozstaw stóp przy lądowaniu nie może być większy niż na szerokość buta zawodnika.
 - iii. Stopy mogą być ustawione równolegle lub palcami na zewnątrz, ale tak samo przy każdym powtórzeniu

Naprzemienne wymachy nóg wykonane w serii 4 x w ustawieniu bokiem do komisji sędziowskiej, z każdorazowym wymachem powyżej linii miednicy,

Naprzemienne wymachy nóg

- Dolna część ciała jest obiektem ćwiczenia, a więc każdy ruch stóp, łydek, ud i bioder musi być identyczny.
- Zróżnicowane ruchy ramion przy każdym powtórzeniu są dozwolone.
- Pozycja bokiem do frontu jest obowiązkowa. Każdy członek pary/zespołu musi być odwrócony w tę samą stronę.
- Każde powtórzenie musi się zaczynać i kończyć obiema stopami na podłożu.
- Minimum wykonania do zaliczenia to uniesienie nóg na wysokości talii.
- Uniesienie nogi przy wymachu nie może być wyraźnie różne.
- Wymachy muszą się odbywać na przemian, to znaczy LewaPrawaLewaPrawa lub PrawaLewaPrawaLewa.
- Kierunek każdego wymachu musi być wprost przed siebie. Wymachy w bok nie są zaliczane do obowiązkowych naprzemiennych wymachów nóg.

Ćwiczenia siły statycznej, wykonane równocześnie przez całą grupę,

Pompki:

- Barki i ramiona są obiektem ćwiczeń, więc każdy ruch barków i ramion musi być identyczny
- Zmiana ruchu nóg przy każdym powtórzeniu jest dowolna
- Pozycja bokiem do frontu jest obowiązkowa. Każdy członek zespołu musi być odwrócony w tę samą stronę.
- Minimum wykonania to opuszczenie klatki piersiowej co najmniej do połowy drogi między pozycją wyjściową a podłożem.
- Jedna lub dwie stopy, lub kolana muszą pozostać na podłożu przez cały czas.

Podpór z zatrzymaniem lub ćwiczenia mięśni brzucha (możliwość wykonania w dowolnych kombinacjach)

Przynajmniej jeden skok w dowolnym ustawieniu np.

- Skok z obrotem-odbicie obunóż, ciało wykonuje obrót w powietrzu o 360 stopni lub 720
- Skok kuczny z odbicia obunóż.
- Skok szpagatowy z odbicia jednonóż lub obunóż.
- Skok rozkroczny poziomką, gdzie z odbicia obunóż nogi unoszą się do pozycji rozkrocznej, dłonie dotykają palców stóp.

ELEMENT AKROBATYCZNY

- Może wystąpić tylko jeden raz w części zasadniczej układu jako pojedynczy element lub kombinacja (2 elementy bez przerwy),
- Dopuszczalne jest wykonanie różnych elementów przez członków zespołu, ale w jednakowym czasie,
- Wystąpienie 2 elementów w części zasadniczej jest niezgodne z regulaminem, powoduje brak przyznania punktów za element akrobatyczny,
- Kolejny element akrobatyczny, spośród dozwolonych, może być wykorzystany jako element przygotowujący do zakończenia układu lub jako element piramidy. Nie może występować w części głównej.

NIEDOZWOLONE ELEMENTY

- ❖ Rundok
- ❖ Wszystkie rodzaje salt
- ❖ Wychwyty z karku i z głowy
- ❖ Obroty na kolanach
- ❖ Przewrót po skoku
- ❖ Przewrót z naskoku
- ❖ Koła okroczone jak na koniu gimnastycznym

NIEDOZWOLONY STRÓJ

Opaski na nadgarstki i taśmy elastyczne są dozwolone bez punktów karnych.

Poniższe elementy są traktowane jako strój niezadowolający:

- ❖ Olejki do ciała, podkłady barwiące do ciała lub nabłyszczające ciała
- ❖ Długie lub średniej długości włosy nie spięte z tyłu lub bezpiecznie, przy głowie
- ❖ Teatralne ozdoby włosów lub kapelusze
- ❖ Brudny, podarty lub uszkodzony strój
- ❖ Obuwie nieaerobikowe
- ❖ Niewystarczające osłonięcie ciała
- ❖ Biżuteria, z wyjątkiem obrączek ślubnych
- ❖ Używanie rekwizytów, takich jak urządzenia do ćwiczeń, rękawiczki, instrumenty muzyczne i inne dodatki teatralne.

Muzyka:

Dopuszczalne nośniki to płyta CD, na płycie może znajdować się tylko jeden utwór muzyczny. Płyta musi być wyposażona w opis Klubu Uczelnianego i konkurencji. W razie niewystartowania płyty lub przerwania utworu dopuszczalne jest powtórzenie pokazu od razu lub na koniec danej konkurencji. Opiekun zawodników powinien mieć prawo przesłuchać CAŁEGO UTWORU na sprzęcie grającym, który będzie wykorzystywany do zawodów przed ich rozpoczęciem. Sprzęt grający powinien być obsługiwany przez osobę nie mającą powiązań z zawodnikami.

Sposób oceny:

Komisja min. 3 osobowa dokonuje oceny podczas występów drużyn wykorzystując do tego protokoły. W skład komisji sędziowskiej może wchodzić maksymalnie 1 pracownik, przedstawiciel lub osoba powiązana z jakąkolwiek uczelnią startującą w zawodach. Sędziowie zobowiązani są do zapisywania ocen poszczególnych elementów układu na bieżąco podczas występów. Po zakończeniu wszystkich występów komisja udaje się na naradę celem dokonania podsumowania rywalizacji i wyłonienia kolejności.

Dodatkowo organizator Akademickich Mistrzostw Wielkopolski w aerobiku zobowiązany jest przedstawić skład komisji sędziowskiej najpóźniej tydzień przed zawodami sekretarzowi Rady Środowiskowej AZS w Poznaniu.

Elementy oceniane:

A. Kryteria artystyczne

B. Kryteria techniczne (dobór ćwiczeń, jakość wykonania. Dobór muzyki, zgodność ruchu z muzyką)

C. Choreografia (połączenie elementów ćwiczeń, rysunek ćwiczeń, wykorzystanie przestrzeni)

- W kryteriach artystycznych choreografii ocenie podlegają takie elementy jak: innowacyjność w wyborze elementów ćwiczeń, kreatywna kolejność ruchów i przejść oraz wykonanie złożonych ruchów gimnastyczno-tanecznych z uwzględnieniem dynamiki przestrzennej.
- W ocenie walorów technicznych sędziowie biorą pod uwagę każdy ruch wymagający siły (w tym zdolności motorycznych), każdy ruch wymagający gibkości i koordynacji ruchowo-przestrzennej.
Ruchy prezentujące siłę statyczną muszą być rozpoznane jako pozycja wytrzymała, a nie przejście, np.

ruch z grupy szpagatów musi być wytrzymany na tyle długo, aby wykazać gibkość statyczną (nie dynamiczną).

- W pokazie muszą być zawarte elementy ćwiczeń górnej i dolnej części ciała oraz prawej i lewej strony ciała.
- Zespoły 3-5 oraz grupy 6-10 muszą wykonywać ruchy synchronicznie i są oceniane jako jedność.
- Każdy członek zespołu powinien prezentować taki sam poziom siły i gibkości

Czas trwania układów to kolejno:

- a. solo 1min 30s – 2min
- b. zespoły 3-5 –osobowe: 2min +/- 5s
- c. grupy 6–10 –osobowe: 2min +/- 5s

Uczestnictwo:

Prawo startu zgodnie z Regulaminem Ogólnym Akademickich Mistrzostw Wielkopolski 2015/2016.

- każda uczelnia może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach
- jeden zawodnik ma prawo startu we wszystkich konkurencjach.

Punktacja:

Do punktacji drużynowej uczelni będą zaliczane punkty zdobyte przez:

- 3 najlepsze zawodniczki w konkurencji indywidualnej
- najlepszą trójkę/czwórkę
- najlepszy zespół

Punktacja : I m. n + 1 pkt. II m. n – 1 pkt. III m. n – 2 pkt. itd.

gdzie n oznacza liczbę startujących zawodniczek w konkurencji indywidualnej, oraz w przypadku konkurencji trójek i zespołów n jest pomnożone przez 3. Kolejni zawodnicy tej samej Uczelni nie odbierają punktów zawodnikom innych szkół wyższych. W przypadku remisu w klasyfikacji drużynowej decyduje wyższe miejsce kategorii zespół.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



PROJEKT FINANSOWANY
PRZEZ SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

POZnań*
*Miasto know-how

