

AEROBIK SPORTOWY – przepisy konkurencji Aerobik team

1. Wymogi organizacyjne

1.1 Struktura - poszczególne rundy

W zależności od ilości zgłoszonych Teamów zawody odbywają się w trzech rundach: runda wstępna / półfinał / finał.

RUNDA WSTĘPNA

Zadaniem tej rundy jest wyłonienie 12 najlepszych zespołów, które przechodzą do rundy półfinałowej. W przypadku, gdy do zawodów zostało zgłoszonych 25 lub więcej teamów do rundy półfinałowej przechodzi 15 teamów.

Jeśli do zawodów zostało zgłoszone mniej niż 12 zespołów można pominąć rundę wstępną, wtedy wszystkie zgłoszone zespoły przechodzą automatycznie do rundy półfinałowej. W czasie tej rundy sędziowie dzielą 12 (lub odpowiednio 14 lub 15) najwyższej punktujących w rankingu zespołów na dwie grupy A i B.

RUNDA PÓŁFINAŁOWA

Zadaniem tej rundy jest wyłonienie 8 najlepszych zespołów, które przechodzą do rundy finałowej.

W przypadku, gdy któryś z zespołów zgłosi Sędziemu Głównemu swoją rezygnację ze startu w kolejnej rundzie jego miejsce zajmuje zespół zajmujący kolejne po nim miejsce w rankingu. Rezygnacja takiego zespołu powinna zostać zgłoszona Sędziemu Głównemu przed rozpoczęciem rundy, której bezpośrednio dotyczy rezygnacja, oraz na tyle wcześnie, aby dać możliwość rozgrzewki kolejnemu zespołowi.

Po rundzie wstępnej i rundzie półfinałowej organizowane jest spotkanie techniczne trenerów i sędziów tzw. FEEDBACK. W spotkaniu po danej rundzie biorą udział jedynie zainteresowani trenerzy drużyn, które nie awansowały do kolejnej rundy.

2. Liczba zawodników TEAMU

Team liczy minimum 5 członków, maksymalnie 7.

2.1 Zastąpienie zawodnika

Możliwe jest zastąpienie kontuzjowanego zawodnika innym zawodnikiem. W wyżej opisany sposób trener może zamienić maksymalnie 2 zawodników teamu podczas całych zawodów, fakt ten musi zostać każdorazowo zatwierdzony przez Sędziego Głównego.

3. Kompozycja układu.

Układ nie zawiera elementów obowiązkowych. Zawodnicy podczas wykonywania układu powinni zachować maksimum ostrożności tak, aby uniknąć jakichkolwiek ruchów mogących spowodować kontuzję innych członków zespołu. 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. 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 (z zachowaniem zasad aerobiku sportowego).

4. Strój

4.1 Dozwolony strój

Wszyscy członkowie zespołu muszą posiadać taki sam strój startowy:

- spodniom, strój dwuczęściowy: getry (krótkie lub długie) i obcisły top lub body z krótkim lub długim rękawem,
- obuwiu sportowe (zgodne z wymogami aerobiku sportowego),
- dozwolone są tejpki w kolorze cielestym oraz opaski na nadgarstki,

Zawodnicy mogą zmienić strój podczas kolejnych rund zawodów. Każdorazowo będzie on podlegał ocenie sędziów. Jeśli „nowy” strój będzie zawierał elementy niedozwolone, sędziowie Artstyczni odejmą po 0,5 pkt. od swojej oceny za każdy niedozwolony element stroju.

4.2 Niedozwolony strój

Następujący strój uważa się za niedozwolony:

- Kostium, który jest zbyt skąpy i nie zachowuje charakteru sportowego,
- Strój teatralny,
- Stosowanie olejków nabłyszczających do ciała, pudru do malowania ciała, produktów do włosów, które mogą zagrozić bezpieczeństwu,

Żadne rekwizyty nie będą akceptowane, - Stroju nie wolno usuwać w żadnym momencie podczas występu.

5. Plansza

Plansza jest kwadratem o wymiarach 9m x 9m. Linie ograniczające planszę są zawarte w w/w wymiarze.

6. False Start/ Przerwanie układu.

False start jest definiowany jako:

- a. Techniczny problem uniemożliwiający rozpoczęcie występu po wejściu zespołu na planszę.
- b. Problem techniczny lub medyczny, który uniemożliwia kontynuację występu po jego rozpoczęciu.

False start / przerwanie układu występuje, gdy okoliczności powodujące są niezależne od zespołu. Obejmuje to między innymi uszkodzenie sprzętu odtwarzającego muzykę, awarię nagłośnienia lub ciała obce na planszy oraz obrażenia członka zespołu wymagające pomocy medycznej.



Decyzja, czy false start / przerwanie układu nastąpiło, zależy wyłącznie od decyzji Sędziego Głównego. Jeśli false start / przerwa zostanie potwierdzona przez Sędziego Głównego, zespół będzie miał możliwość wykonania układu natychmiast lub na końcu kategorii. (decyzję podejmuje trener zespołu)

b. Układ, który został rozpoczęty lub przerwany, bez zakończenia, z winy zespołu, nie jest traktowana jako false start / przerwa. Obejmuje to, ale nie ogranicza się do, zapomnienia układu, upadku itp. Jeśli nie będzie to false start / przerwa, drużyna zostanie zdyskwalifikowana.

7. Czas układu i tempo muzyki

7.1 Czas występu wynosi 1 min i 45 sek +/- 5 sek. liczone 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.

7.2 Muzyka przeznaczona do układu może być dowolnym utworem muzycznym w tempie 140-150 BPM (w przeważającej części podbitowanym). Wszelkie odstępstwa od tych zasad będą skutkowały odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych.

7.3 Niedozwolona muzyka

Muzyka, która zawiera język uznany za nieodpowiedni i / lub obraźliwy przez Sędziego Głównego w porozumieniu z Jury, nie będzie akceptowana. Wykorzystanie niedopuszczalnej muzyki będzie skutkowało odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych. Drużyna nie może zmienić utworu po rozpoczęciu konkursu.

8. Panel Sędziowski

Panel mały lub duży złożony z takiej samej liczby sędziów jak w pozostałych konkurencjach aerobiku sportowego.

Sędzia Główny:

Sędzia Główny nadzoruje prace zespołu sędziowskiego i jest najwyższym organem technicznym podczas zawodów. Sędzia Główny jest odpowiedzialny za zapewnienie spójnego i uczciwego stosowania zasad zawartych we wszystkich regulaminach zawodów przez Zespół Sędziowski i nadzorowanie prawidłowej realizacji systemów sędziowania i zestawiania wyników.

Sędzia techniczny:

Kryteria Sędziego Technicznego obejmują ocenę w zakresie zdolności ocenianej drużyny do wykonywania różnorodnych ruchów, które są specyficzne dla dyscypliny fitness. Ocenie podlega również wykonanie, umiejscowienie i kontrola całego ruchu oraz złożoność, intensywność tych ruchów i choreografia w skali 1-10. Sędzia Techniczny stosuje ocenę dla każdego zespołu, po uwzględnieniu kryteriów technicznych i, w porównaniu do wszystkich pozostałych zespołów.



Sędzia aerobikowy:

Sędzia aerobikowy w swojej ocenie bierze pod uwagę ogólną zdolność całego zespołu do zaprezentowania układu aerobikowego i kontaktu z publicznością, tworząc wartość rozrywkową choreografii. Sędzia aerobikowy w swej ocenie bierze pod uwagę choreografię, wykorzystanie muzyki, technikę (wykonywanych kroków), wydatkowanie energii i synchronizację w zespole w zakresie 1-10.

Sędzia artystyczny:

Kryteria Sędziego Artystycznego obejmują ocenę w zakresie oryginalności

i kreatywności choreografii oraz wykorzystania muzyki. Ocenie podlega również synchronizacja w zespole.

Sędzia Artystyczny bierze pod uwagę wygląd, prezentację i interakcje zespołu w zakresie 1-10.

Jeśli muzyka nie mieści się w zatwierdzonym zakresie BPM, Sędziowie Artystyczni zmniejszą swój wynik o 0,5 pkt. Sędzia Artystyczny zastosuje ocenę dla każdej drużyny, po uwzględnieniu kryteriów artystycznych i w porównaniu do wszystkich pozostałych zespołów w zakresie 1-10.

8.1 Kryteria Techniczne

- Intensywność 50%
- Wykonanie 50%

Należy pamiętać, że wartości procentowe odnoszą się do struktury i choreografii układu oraz znaczenia każdego kryterium w ramach układu. Nie stanowią one podziału kryteriów dla celów oceny.

Intensywność:

- Wykonywane ruchy powinny wymagać dużych nakładów energii,
- Wykorzystanie różnych poziomów wertykalnych w choreografii,
- Stosowanie długich i krótkich dźwigni w pracy rąk i nóg, w różnych kierunkach
- Prędkość ruchu (nie muzyki),
- Wysoka wytrzymałość sercowo-naczyniowa i zademonstrowanie dobrej kondycji fizycznej.

Wykonanie:

- Choreografia o wysokiej intensywności wykorzystująca podstawowe kroki aerobikowe,
- Kontrolowane wykonanie wszystkich ruchów z odpowiednim napięciem mięśni,
- Wysoki poziom techniki i jakości we wszystkich ruchach,
- Precyzyjne umiejscowienie i kontrola linii ramion i nóg,
- Lekkość ruchu,
- Wysoki poziom wykonania całego układu przez cały zespół oraz każdego członka z osobna.



8.2 Kryteria aerobikowe

- Kreatywność 75%
- Synchronizacja 25%

Należy pamiętać, że wartości procentowe odnoszą się do struktury i choreografii układu oraz znaczenia każdego kryterium w ramach układu. Nie stanowią one podziału kryteriów dla celów oceny. Sędzia Aerobikowy jest specjalistą zarówno w zakresie kryteriów artystycznych, jak i technicznych; w związku z tym uwzględnia wszystkie aspekty tych kryteriów wraz z następującymi:

Kreatywność:

- wykorzystanie przestrzeni na planszy
- Zdolność zespołu do interakcji z publicznością,
- Zdolność zespołu do wzbudzania emocji wśród widowni,
- Zdolność zespołu do przedstawiania muzyki ruchem o wysokiej intensywności,
- Pewności siebie i łatwości poruszania się,
- Oryginalność i innowacyjność, muzyki, choreografii i prezencji.
- Ruchy i kroki aerobikowe

Synchronizacja:

(Artystyczna) synchronizacja:

- zdolność całego zespołu do wykonywania wszystkich ruchów w układzie w „bicie” i w „muzyce”, - zdolność całego zespołu do wykonywania odpowiednich ruchów we właściwym czasie,
- zdolność członków zespołu do przedstawiania układu na tym samym poziomie wydolnościowym i technicznym

8.3 Kryteria artystyczne

- Choreografia i wykorzystanie muzyki 50%
- Różnorodność ruchów 25%
- Wrażenie artystyczne 25%

Należy pamiętać, że wartości procentowe odnoszą się do struktury i choreografii układu oraz znaczenia każdego kryterium w ramach układu. Nie stanowią one podziału kryteriów dla celów oceny.

Choreografia i wykorzystanie muzyki

- Choreografia odróżniająca zespół od innych, oraz wywierająca niezapomniane wrażenie na publiczności,
- Nieprzewidywalna choreografia i „rysunek” planszy,
- Stosowanie ruchów asymetrycznych w całej choreografii,
- Wykonanie prezentowanego układu „do bitu”,



- Różnorodność ruchów
- Unikanie powtórzeń poprzez tworzenie różnych kombinacji ruchów aerobikowych i ruchów tanecznych o dużej intensywności (High-impact),
- Różnorodna praca ramion za pomocą kombinacji krótkich i długich dźwigni, ruch liniowy, kołowy, tempo i przeciw-tempo,
- Różnorodna praca nóg z wykorzystaniem, uniesień kolan, kopnięć, ruchów bocznych i czołowych,

Wrażenie artystyczne

- Wykorzystanie poziomów wertykalnych w strukturze układu i odpowiednie umiejscowienie w strukturze układu wybranych ruchów i przejść,
- Wykorzystanie przestrzeni i przemieszczanie się członków teamu między sobą:
- Interakcje całej grupy między sobą
- Formacje i przejścia,
- Interakcje z publicznością.
- Kreatywne wykorzystanie ubioru w celu podkreślenia choreografii, muzyki i wykonania układu bez zbytej teatralności.

