

## **AEROBIK SPORTOWY – Regulamin techniczny**

### **I. PROGRAM I SYSTEM ZAWODÓW**

1. Zawody odbędą się w oparciu o aktualne przepisy federacji FISAF na podstawie załącznika do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym.
2. Mistrzostwa są rozgrywane w pięciu konkurencjach:
  - a. jedyńki - kobiety
  - b. jedyńki - mężczyźni
  - c. duety - kobieta i mężczyzna, 2 kobiety lub 2 mężczyzn
  - d. trójki - 3 kobiety lub 3 mężczyzn lub grupa mieszana
  - e. teamy - 5-7 osobowe dowolnej płci

3. Wymogi dotyczące kompozycji układów.

- jedyńki, duety i trójki:
  - dowolny podkład muzyczny w tempie w granicach 150-165 BPM
  - czas trwania podkładu muzycznego – 2 min. z tolerancją +/- 5 sek.Kompozycja układu powinna składać się z:
  - trzech elementów obowiązkowych (compulsory)
  - elementów dodatkowych

Maksymalna łączna liczba wszystkich elementów w układzie mieści się między 14, a 18 elementów. Zalecana ilość elementów z poszczególnych grup: pompki 2-4, elementy statyczne 2-3, elementy gibkości 1-2, skoki minimum 6. 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 równie 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.
- 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.

Układ nie zawiera elementów obowiązkowych. 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 oraz wspierania (z zachowaniem zasad aerobiku sportowego).

4. Wymogi dotyczące przygotowania kart startowych (jedyńki, duety i trójki):

- karta zawodnika powinna zostać wypełniona we wskazanej w komunikacie organizacyjnym aktualnej wersji programu FRF, dla kategorii „OTHER”.

Karty startowe w konkurencji team nie są wymagane.

### **II. UCZESTNICTWO**

1. Każda uczelnia może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach oraz dwie osoby towarzyszące (kierownik i trener).
2. Zawodniczka / zawodnik ma prawo startu w każdej konkurencji (zalecane jest uczestnictwo w max. 2. Konkurencjach).

### III. PUNKTACJA

1. Do punktacji drużynowej brane są pod uwagę dwa wyniki danej uczelni:
  - wynik najlepszego zespołu (duet, trójka, team)
  - wynik najlepszej jedynki (kobiety lub mężczyzny)
2. W przypadku, kiedy uczelnia wystawi w "jedynkach" kobietę i mężczyznę, liczy się lepszy wynik.
3. W przypadku, kiedy uczelnia 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 dalej 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.
7. Uczelnia jest klasyfikowana w punktacji drużynowej, jeżeli w Mistrzostwach wystartuje minimum jedna jedynka i jeden zespół (duet, trójka lub team) z danej uczelni.

### IV. UWAGI KOŃCOWE

1. Medale za miejsca 1 - 3 w poszczególnych typach uczelni wręczane są pod warunkiem startu w danej konkurencji co najmniej sześciu zawodników/zawodniczek tego typu lub czterech zespołów (po spełnieniu warunku opisanego w punkcie VII 7.3. regulaminu ogólnego AMP).
2. Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy FISAF z uwzględnieniem zapisów niniejszego regulaminu technicznego.

