

## 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 – 1min. i 45 sek. z tolerancją +/- 5 sek.Kompozycja układu powinna składać się z:
  - trzech elementów obowiązkowych (compulsory)
  - elementów różnych grup trudności (skoki, pompki, elementy statyczne, elementy gibkości)

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, elementy gibkości 1-2, skoki 5-8. 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 150-160 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. Z grupy trudności - skoki, wymagane są minimum dwa skoki aerobikowe z lądowaniem w postawie, przyporządkowane w programie FRF do kategorii 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. 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). Podnoszenie rozliczone maksymalnie do 8 bitów, wspieranie maksymalnie do 4 bitów.

4. Wymogi dotyczące przygotowania kart startowych (jedynki, duety, trójki, zespoły):
  - karta zawodnika/zespołu powinna zostać wypełniona we wskazanej w komunikacie organizacyjnym aktualnej wersji programu FRF, w grupie: CLASS - ELITE, I.VT

## 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, zespół)
  - 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 zespole, 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, zespół). 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 zespół) 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.

