



## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

### SPIS TREŚCI

1	Komponenty Aerobiku Sportowego	2
1.1	Elementy – technika wykonania i ich wartość punktowa	4
1.2	Kombinacje	8
1.3	Aerobikowe sekwencje	9
1.4	Tranzycje	9
1.5	Podnoszenia, wspierania, napędy	9
2	Sędziowanie	11
2.1	Struktura zawodów	11
2.2	Komisje sędziowskie i ich zadania	12
2.3	Szczegółowy system oceniania	20
2.4	Karta zawodnika/zespołu	25
3	Kodeks postępowania	27
4	Lista i opis elementów oraz ich rodzin	28
5	Zasady przeprowadzenia konkurencji Aerobik Team	40

## 1. Komponenty Aerobiku Sportowego

### Wymogi kompozycyjne

#### Muzyka

Czas trwania podkładu muzycznego 1 min. i 45 sek. z tolerancją +/- 5 sek.

Muzyka zawodnika/zespołu przesyłana jest w formacie mp3 na maila z odpowiednim opisem:

- kategoria
- uczelnia
- imię i nazwisko

Organizator sprawdza czy folder jest odpowiednio przygotowany/opisany, muzyka odtwarza się prawidłowo, spełnia wymogi regulaminowe pod względem tempa i czasu trwania utworu.

Przed kolejnymi kategoriami odbywa się tzw. sprawdzenie muzyki - zawodnicy mają szansę upewnić się, że ich muzyka "odtwarza się" w odpowiednim tempie (zgłoszonym w karcie FRF), jest dobrze słyszalna i utwór jest prawidłowej długości. Po sprawdzeniu i zaakceptowaniu zawodnicy nie mają możliwości zgłaszania już żadnych zastrzeżeń.

Utwór, którego słowa są wulgarne i obraźliwe (według sędziego głównego) nie będzie akceptowany. Jeśli zawodnik pomimo braku akceptacji panelu sędziowskiego użyje go, będzie to skutkowało obniżoną ilością punktów za występ.

W przypadku przerwania muzyki z przyczyn technicznych (nie z winy zawodnika) w trakcie trwania występu (po rozpoczęciu występu przez zawodnika), zawodnik ma prawo zdecydować, czy chce kontynuować występ czy chce powtórzyć występ w wyznaczonym przez Sędziego Głównego terminie). Brak winy zawodnika jest również w sytuacji, w której obsługa techniczna uruchomi zły utwór.

W przypadku, kiedy zawodnik przerwie występ ze swojej winy (źle nagrana muzyka (zbyt cicha, niewyraźna, itp.), źle opisany utwór co skutkuje włączeniem „złej” muzyki, zapomnienie układu przez zawodnika) zawodnik zostaje zdyskwalifikowany, jeśli zejdzie z planszy przed zakończeniem utworu.

W trakcie trwania zawodów sędzia główny może dokonać weryfikacji tempa muzyki z wartością podaną w karcie zawodnika/zespołu.

#### Plansza

Zawodnicy startują na planszy o wymiarach 7m x 7m wyraźnie oznaczonej liniami o szerokości 5 - 10 cm. Pole startowe stanowi kwadrat o powierzchni 49m<sup>2</sup>. Plansza zbudowana jest z plastycznego, "dobrze pracującego" i amortyzującego tworzywa, przypominającego drewniany parkiet lub z parkietu, w zależności od możliwości organizatorów. Zawodnicy muszą pozostać w polu podczas całego wystąpienia.

#### Kostium aerobikowy

Kostium musi być stosownie dopasowany do płci i kategorii wiekowej zawodnika oraz pasować do całego wystąpienia i charakteru układu.

Kobiety: kostium jedno lub dwuczęściowy, cieliste rajstopy, buty do aerobiku/fitness. Górna część kostiumu musi mieć też swoją część na szyi lub ramieniu i być z nią połączona. Dolna część kostiumu może być przedłużona jako krótkie legginsy fitness (długość nogawek maksymalnie do połowy uda).

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Mężczyźni: spodenki lub obcisłe krótkie getry (kolarki) i przylegający top, który połączony jest z dołem. Buty do aerobiku/fitness.

Opaski na nadgarstki oraz w pasie ("paski", taśmy) są dopuszczalne.

Dopuszczalne jest stosowanie plastrów/taśm fizjoterapeutycznych (kinesiotaping), ale tylko w kolorze cielestym.

Zawodnicy mogą przebierać się /zmieniać stroje na poszczególne rundy zawodów, jednak za każdym razem kostium podlega odrębnej ocenie sędziów.

### **Nieakceptowane kostiumy i rekwizyty:**

- kostium zbyt skąpy, nieprzyzwoity, odsłaniający za dużo lub nieodpowiednio dopasowany (za luźny)
- olejki, body painting lub produkty do włosów, które mogą pozostawić ślad na planszy i zagrozić bezpieczeństwu ćwiczących
- jakiegokolwiek rekwizyty są zabronione
- włosy długie i półdługie muszą być upięte i przylegać do głowy
- brudny lub zniszczony kostium
- nieaerobikowe buty
- biżuteria (z wyjątkiem obrączki ślubnej). Biżuteria, której nie da się ściągnąć (body piercing) musi być odpowiednio zasłonięta taśmą w kolorze skóry
- kolorowe plastry/taśmy fizjoterapeutyczne. Dopuszczalne jest stosowanie plastrów/taśm fizjoterapeutycznych (kinesiotaping), ale tylko w kolorze cielestym.

## 1.1 ELEMENTY – technika wykonania i ich wartość punktowa

### 1.1.1 Technical Index (TI) – Indeks techniczny

Indeks techniczny to przewodnik po elementach:

- a) ich trudności
- b) poziomie ich wykonania
- c) różnorodności poszczególnych grup.

Najważniejszym z aspektów całkowitej oceny technicznej są odpowiednie proporcje pomiędzy elementami z różnych grup oraz rodzin (odpowiednie ich wybór oraz rozmieszczenie).

Dobry układ to taki, który posiada wysoki indeks techniczny we wszystkich rodzinach oraz grupach elementów, z zachowaną odpowiednią proporcją pomiędzy nimi.

#### a) Trudność

**Compulsory** (pajace, pompki, wymachy) – ich wartość punktowa przed oceną wykonania wynosi 2 za każdy z nich. łącznie można uzyskać 6 pkt za perfekcyjnie wykonane compulsory.

W przypadku elementów dodatkowych bardzo łatwo zrozumieć reguły jakimi rządzi się TI. Na podstawie elementu bazowego (np. pompka oburącz), którego wartość jest ściśle określona (np. pompka oburącz – 0.5 pkt), budowana jest wartość punktowa powiększona o równowartość elementu dodawanego dalej określanego jako „załącznik”.

Przykład:

Pompka oburącz = 0,5 (element bazowy)

Pompka jednorącz = 1,5 (jako załącznik do el. bazowego)

Pompka jednonóż (na jednej ręce) = 1,5 (jako załącznik do el. bazowego)

Dlatego więc pompka na jednej ręce i jednej nodze jest wyceniona na 3,5 pkt.

Spis wszystkich elementów, ich wartość punktowa znajduje się w aktualnej wersji programu FRF.

Pomocniczy spis elementów, ich wartość punktowa oraz opis prawidłowego wykonania znajduje się w ostatniej części niniejszego załącznika, w rozdziale „Lista i opis elementów oraz ich rodzin”.

Nadrzędnym spisem elementów wraz z ich wartością punktową jest spis z aktualnej wersji programu FRF.

#### b) Wykonanie

W sytuacji, jeżeli zawodnik wykona prawidłowo dany element dodatkowy – jego wartość punktową mnożymy x1, oznacza to, że za prawidłowo wykonaną pompkę na jednej ręce i jednej nodze zawodnik otrzymuje 3,5 pkt.

Jeżeli wykonanie elementu nie jest zgodne z jego prawidłowym opisem technicznym, ale brakuje tylko jednego kryterium (wykonanie z tzw. błędem), wtedy wartość techniczną elementu mnożymy x 0,5. (np. pompka na jednej ręce i jednej nodze - jej wartość techniczna wynosi 3,5, w wykonaniu brakuje jednego kryterium (wykonanie z tzw. błędem), a więc wartość oceny spada do 1,75).

Jeżeli wykonanie elementu nie jest zgodne z opisem technicznym i brakuje dwóch lub więcej elementów (wykonanie z tzw. dwoma błędami), wtedy indeks techniczny mnożony jest x 0.

Zgodnie z powyższymi przykładami, wspomniana pompka o wartości 3,5 pkt pomnożona przez 0 – traci całkowicie wartość punktową i oznacza to, że element nie jest brany pod uwagę przy podliczaniu punktów.

Sędziowie nazywają powyższe oceny jako wykonania:

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Dobre (x 1; x2)

Z błędem (x 0,5)

Niezaliczone (x 0)

Przykłady błędów w wykonaniu elementów:

### GRUPA SKOKÓW

- a) lądowanie po skoku bez amortyzacji
- b) lądowanie po skoku do padu na dwa tempa (ręce i nogi w różnym momencie dotykają podłoża)
- c) ugięte nogi w stawach kolanowych przy skokach szpagatowych
- d) lądowanie do niepełnego szpagatu, tzw. rozjeżdżanie się po podłożu (dot. elementów z lądowaniem do szpagatu)
- e) niepełny szpagat przy skokach łączonych/dwuelementowych

### GRUPA POMPEK

- a) brak zejścia w pompce do kąta prostego w stawie łokciowym
- b) stopy rozstawione na szerokość większą niż 90 stopni
- c) wygięcie w odcinku lędźwiowym
- d) brak usztywnienia ciała (brak spięcia brzucha)
- e) przeprosty w stawach łokciowych

### GRUPA SZPAGATÓW

- a) niepełny zakres ruchu

### GRUPA SIŁY STATYCZNEJ:

- a) brak „wytrzymania” podporu
- b) kąt rozwarcia nóg w poziomkach i krokodylach pow. 90 stopni

### ZESPOŁY:

- a) różne tempo wykonania elementu (nie dotyczy wejść i zejść z elementów)
- b) różny układ dłoni/stóp w pompkach i podporach
- c) różne strony prawa/lewa w elementach – dotyczy tylko compulsorów

### c) Różnorodność elementów w układzie

Indeks techniczny dba także o różnorodność elementów technicznych. Jeśli jakiś element zostanie powtórzony w układzie lub element z tej samej rodziny zostanie powtórzony, wówczas wartość techniczna tego elementu spada, za każdym razem, kiedy element jest powtórzony.

Za pierwsze powtórzenie element otrzymuje połowę swojej faktycznej wartości (mnożony jest przez 0,5). Jeśli pojawia się drugie powtórzenie (czyli trzeci raz występuje w układzie), element traci wartość punktową (mnożony jest przez 0)

Jeżeli rozważamy różne elementy, jednak z tej samej rodziny jako pierwsze wykonanie uznajemy element z najwyższą wartością punktową. W poniższym przykładzie będzie to Shushanova z całym obrotem i wartość punktowa tego elementu (w przypadku prawidłowego wykonania) zostanie pomnożona przez 1. Wartość drugiego pod względem trudności elementu (Shushanova z ½ obrotu) zostanie pomnożona przez 0,5. A element o najniższym indeksie technicznym zostaje pomnożony przez 0 i tym samym nie będzie on brany pod uwagę przy podliczaniu punktów.

NP.:

1. Shushanova (x 0)
2. Shushanova z ½ obrotu (x 0,5)
3. Shushanova z całym obrotem (x 1)

### 1.1.2 ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

**COMPULSORY**- wymachy, pajace i pompki.

Aby zawodnik mógł uzyskać maksymalną możliwą liczbę punktów, musi w swoim układzie zawrzeć i wykonać prawidłowo 4 następujące po sobie, identyczne, stacjonarne (bez wyraźnego przemieszczania się) powtórzenia poniższych elementów:

**1. PAJACE** ocenie technicznej podlega dolna partia ciała zawodnika. Ruchy stóp, łydek, ud i bioder muszą być identyczne. Ruchy ramion mogą tworzyć różnego rodzaju wariacje. Zawodnik/zawodnicy obligatoryjnie muszą stać przodem do sędziów. Pozycja startowa i końcowa w każdym powtórzeniu to postawa zasadnicza (stopy razem). Pięty muszą mieć cały czas kontakt z podłożem.

Minimalny poziom wykonania to:

- podczas drugiej fazy ruchu (w rozkroku) stopy muszą być przynajmniej na szerokość barków zawodnika, a pięty cały czas w kontakcie z podłożem.
- podczas pozycji wyjściowej (postawy) stopy nie mogą być szersze niż widoczna szerokość buta zawodnika.
- stopy mogą być zwrócone palcami na zewnątrz lub w ustawieniu równoległym, ale muszą być identyczne dla każdego powtórzenia.

**2. WYMACHY** – ocenie podlega dolna partia ciała oraz plecy. Ruchy stóp, łydek, ud i bioder muszą być identyczne. Ruchy ramion mogą tworzyć różnego rodzaju wariacje. Zawodnik/zawodnicy obligatoryjnie muszą stać tym samym bokiem do sędziów. Pozycja wyjściowa i końcowa każdego powtórzenia to postawa zasadnicza (obie stopy mają kontakt z podłożem).

Wymach nogi wymagany jest minimum na wysokość talii. Wysokość wymachów nie może być zauważalnie różna u zawodnika/zawodników. Naprzemienność musi być wykorzystana tzn. wymachy: LPLP lub PLPL. Kierunek wymachów musi być „na wprost” (w płaszczyźnie środkowej). Wymachy w bok (na zewnątrz) nie kwalifikują się jako prawidłowe compulsory.

**3. POMPKI** – ocenie podlegają barki, ramiona i dłonie oraz plecy. Ruchy nóg mogą tworzyć różnego rodzaju wariacje. Zawodnik/zawodnicy obligatoryjnie muszą być w ustawieniu tym samym bokiem do sędziów. Pozycja wyjściowa i końcowa jest wtedy, gdy obie dłonie mają kontakt z podłożem, łokcie są wyprostowane, lecz nie zablokowane.

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Minimalny poziom wykonania to:

- oba ramiona ugięte w łokciach do minimum 90 stopni.
- dłonie powinny mieć kontakt z podłożem i pozostać w tym samym miejscu przez wszystkie cztery powtórzenia
- pompki na jednej ręce lub z przemieszczaniem się nie kwalifikują się jako prawidłowe compulsory.
- jedna lub dwie stopy muszą pozostać przez cały czas w kontakcie z podłożem. Pozycja stóp może zmieniać się podczas pompek, ale nie mogą one się przesunąć powyżej wysokości bioder, podczas pracy koncentrycznej przy pompce (podczas wyjścia w górę).
- podczas pracy skurczu mięśnia (wyjścia w górę) nie dopuszczalna jest „pomoc” kolan czy bioder. Wymagana jest odpowiednia linia ciała od barków, poprzez biodra aż po stopy.

### Co to znaczy: JEDNO PO DRUGIM, IDENTYCZNIE I BEZ PRZEMIESZCZANIA SIĘ?

**JEDNO PO DRUGIM** – każde z czterech powtórzeń musi być wykonane bez zakłócenia (przerwy). Zakłócenie definiowane jest jako odpoczynek głównej grupy mięśniowej lub jej zaangażowanie w inne ćwiczenie podczas i/lub pomiędzy powtórzeniami.

**IDENTYCZNIE** – każde z czterech powtórzeń wykonywane jest bez widocznej różnicy w: pozycji wyjściowej i końcowej, rytmie, zakresie i kierunku ruchów, prędkości oraz użyciu głównej grupy mięśniowej. Każdy zawodnik Pary lub Trio musi wykonać każde z czterech powtórzeń identycznie, w tym samym czasie, zgodnie, w tym samym kierunku co pozostali zawodnicy Pary lub Trio.

**BEZ PRZEMIESZCZANIA SIĘ** – każde z czterech powtórzeń powinno być wykonane w tym samym miejscu, bez widocznego przesuwania się i/lub obracania. „Widoczne przesuwanie” jest definiowane jako przemieszczanie większe niż odległość 0,5 metra, a „widoczny obrót” jako zwrot większy niż 45 stopni

### 1.1.3 ELEMENTY RÓŻNYCH GRUP TRUDNOŚCI

Zawodnik, który chce uzyskać maksymalnie wysoką liczbę punktów za występ, musi uwzględnić w swoim układzie takie elementy jak: skoki, pompki, elementy statyczne i szpagaty (dynamiczne i statyczne) o wysokim poziomie trudności i wykonania. Ilość elementów z poszczególnych grup trudności przedstawia poniższa tabela:

Elementy	Ilość w układzie
COMPULSORY	3
elementów z grupy pompek	Minimum 2 Maximum 4
elementów z grupy siły statycznej	Minimum 2 Maximum 3
elementów z grupy skoków	Minimum 5 Maximum 8
elementów z grupy gibkości	Minimum 1 Maximum 2
Razem dodatkowe elementy	Minimum 10 Maximum 13
Razem	<b>Minimum 13</b> <b>Maximum 16</b>

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Wykonanie elementów różnych grup trudności:

1. Musi być łatwe do zidentyfikowania przez panel sędziowski.
2. Każdy element wybrany z grupy siły statycznej musi być utrzymany, tak aby zademonstrować pełną kontrolę nad ćwiczeniem. Kiedy wymagana pozycja zostanie osiągnięta, powinna być zatrzymana/wytrzymana w taki sposób, aby panel sędziowski nie miał wątpliwości, że jest to statyczna forma. Ćwiczenie musi być rozpoznawalne jako element statyczny, nie jako tranzycja.
3. Element wybrany z grupy szpagatów, musi być utrzymany wystarczająco długo, by pokazać gibkość statyczną, inaczej niż przy gibkości dynamicznej.
4. Wszystkie elementy dodatkowe muszą być wykonane przez Duo lub Trio w tym samym czasie.

### 1.1.4 ELEMENTY ZABRONIONE

Do elementów zabronionych w Aerobiku Sportowym należą:

Salto lotne, salto w tył i w przód bez wspomagania, przewroty w przód lotne, mostki, przerzuty – w przód, w tył, bokiem bez wspomagania (w aerobiku sportowym), koła Thomasa powyżej jednego w prawo i jednego w lewo, obrót na kolanach powyżej 360 stopni, stanie na rękach z zatrzymaniem pozycji pionowej, przejścia w przód, piruet powyżej 720 stopni, rundak, jete dive roll, backflip, round-off. 5. Przewroty w przód i tył nie muszą być wykonane przez bark, jednak nie mogą zawierać fazy lotu.

Wszyscy sędziowie biorą pod uwagę niedopuszczalne elementy występujące w układzie i odejmują za każdy taki element 0,5 pkt od końcowej noty uzyskanej przez zawodnika/zespół. Jeśli zawodnik/zespół zaprezentuje w swoim układzie elementy niedozwolone lub niedozwolony ruch, Sędzia Główny w pierwszym dniu zawodów powiadamia trenera o takowym wykroczeniu.

### UWAGA

Przejście przez stanie na rękach do innej, wygodnej pozycji, bez zatrzymania jest dopuszczalne.

### 1.2 KOMBINACJE

Kombinacja jest definiowana jako dwa następujące po sobie elementy bez żadnej przerwy. Kombinacje odnoszą się do grup elementów siły statycznej oraz skoków. TI przewiduje dodatkowe punkty za poprawne połączenie elementów w ramach możliwych kombinacji.

Kombinacje elementów siły statycznej mają miejsce wtedy, kiedy odnoszą się do dwóch elementów z dwóch różnych rodzin np.

Przejście z V-Press (Wysoka poziomka) przejście do Pike Press (niska poziomka o nogach złączonych). Przejście z Planche (Krokodyl) przejście do Straddle Press (poziomka niska w rozkroku).

Kombinacje skoków mają miejsce, kiedy odnoszą się do skoków z dwóch różnych rodzin, np.

Pike jump (skok pike) + Straddle jump (skok rozkroczny)

### 1.3 AEROBIKOWE SEKWENCJE

Aerobikowe Sekwencje definiowane są jako: przynajmniej 8 bitów wypełnionych klasycznymi aerobikowymi krokami, które stanowią:

- Bazę hi- impact
- Ciągłość, a tym samym brak wycoczynku dla układu sercowo naczyniowego
- Ruchy, które stanowią kontrast w odniesieniu do tempa; połowiczne/całkowite/ podwójne.
- Ruchy, które stanowią kontrast w odniesieniu do poziomów wertykalnych, zwłaszcza na niższych poziomach.

Np:

A: 2x pajac 1-4, ołówkowy skok 5-6, krok w bok (slide)7-8.

B: 2x pajac 1-4, ołówkowy skoki 5-6, przysiad 7-8.

C: 1 pajac 1-2, przetoczenie do postawy 3-6, ołówkowy skok 7-8.

Aerobikowa Sekwencja może rozpocząć się na każdy bit, pod warunkiem, że będzie trwała 8 nieprzerwanych uderzeń. Wszystkie ruchy i Aerobikowe Sekwencje muszą być wykonane spójnie z tempem muzyki, dlatego musi ono być właściwe i rozpoznawalne jako aerobikowa lekcja hi impact.

### 1.4 TRANZYCJE

Tranzycje są definiowane jako:

- a) pomost pomiędzy aerobikowymi sekwencjami a elementami lub odwrotnie
- b) pomost pomiędzy dwoma elementami
- c) pomost pomiędzy aerobikowymi sekwencjami a podnoszeniem czy wspieraniem lub odwrotnie
- d) pomost pomiędzy jednym a innym ruchem

Trudna i dobrze wykonana tranzycja zwiększa wartość układu.

Przykładami tranzycji mogą być: Cole Snap, Flare (Koła Thomasa), Capoeira or Gracie, Helicopter (helikopter), A Frame.

W przejściach między elementami, tranzycjach dozwolone jest wykonanie stania na rękach, bez momentu zatrzymania pozycji statycznej, ukazane jako przejście na ziemię lub oderwanie się od ziemi.

przykłady:

Przerzut bokiem: dynamiczny ruch gimnastyczny, podczas którego ciało porusza się w płaszczyźnie czołowej, zawodnik przechodzi przez stanie na rękach w rozkroku. Podpór można wykonać na dłoniach lub przedramionach (łokcie zgięte).

Warianty - przejścia w przód/tył: dynamiczny ruch gimnastyczny w płaszczyźnie strzałkowej,

Zawodnikom nie wolno lądować w pozycji stojącej, chyba że są wspierani przez kolegów z drużyny. Dopuszczalna jest końcowa pozycja w przysiadzie, klęku, siadzie, leżeniu. Gdy zawodnik wykonuje przejście samodzielnie, przynajmniej jedna dłoń musi mieć kontakt z podłogą..

### 1.5 PODNOSZENIA, WSPIERANIA, NAPĘDY

#### Podnoszenia

Jeden lub więcej członków zespołu, dwójki lub trójki przy pomocy jednego ramienia (lub dwóch), podnoszą innego członka zespołu, powodując tym samym, że jego stopy/ciało opuszcza podłogę.

Podnoszenie nie powinno ograniczać intensywności ćwiczenia i musi być bezpieczne dla wszystkich członków zespołu. Należy wykazać się czystym wykonaniem i bezpieczeństwem, w przeciwnym razie komisja sędziowska może nałożyć karę. 0.5.

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Podnoszenie można wykonywać maksymalnie 3 razy podczas programu aerobiku sportowego, ale zawsze należy pamiętać, że nie powinno to zmniejszać intensywności programu. Brak ograniczeń co do miejsca ich umieszczenia w całym programie.

### **Wspierania**

W przypadku wspierania ciężar ciała wspieranego zawodnika nie spoczywa całkowicie na ręce lub rękach osoby wspierającej, w związku z tym osoba wspierająca nie podnosi osoby wspierającej się na nim. Wspierający zawodnik/zawodnicy stanowią bazę dla osoby wspieranej podczas podnoszenia z ziemi, np.: członek trójki przy pomocy innego zawodnika tej samej trójki podnosi się z podłogi, przetaczając się przez innego zawodnika. Osoba wspierająca może znajdować się w pozycji stojącej lub w pozycji niskiej na podłodze (w klęku, siedząc lub leżąc itp.). Liczba wspierań podczas układu jest nieograniczona.

### **UWAGA**

Podnoszenia i wspierania mogą mieć duży wpływ na wartość artystyczną układu oraz jego kreatywność, ale nie powinny przeważać nad sekwencjami aerobikowymi w układzie.

### **Napędy/samonapędy**

Jeden członek zespołu wykorzystuje ciało innego członka/członków zespołu do „napędzania się”.

„Wspomagane wariacje” typu salto w przód, salto w tył, przejście przez stanie na rękach są dozwolone dla duetów i trójek, teamów, jeśli ruch jest wspomagany przez innego sportowca jako podnoszenie i odbywa się bez pomocy rąk i przedramion podnoszonej osoby oraz bez dotykania podłogi przez podnoszoną osobę.

Wariacje „przerzutu bokiem” z rękami/przedramionami nie dotykając podłogi.

Charakter przerzutu bokiem zmienia się, jeśli ruch jest wspomagany przez innego sportowca/ów i nie jest wykonywany z pomocą rąk lub przedramion dotykających podłogi. Jeśli ruch jest wykonany w wyżej opisany sposób to jego pierwotny charakter przechodzi w dźwiganie, podnoszenie, wspieranie, samopęd i jest dopuszczalny dla duetów i zespołów trójowych oraz teamów.

Wspomagane stanie na rękach lub przejście przez stanie na rękach w przód lub w tył jako podnoszenie z rękami /przedramionami nie dotykając podłogi. Charakter „stania na rękach” zmienia się, jeśli ruch jest wspomagany przez innego członka zespołu np.: jako podnoszenie i odbywa się bez udziału rąk i przedramion dotykających podłogi. Taki nowy element jest dozwolony dla duetów i zespołów trójowych oraz teamów.

## 2. SĘDZIOWANIE

Sędziowanie bazuje na kartach dostarczonych przez zawodników/trenerów które powinny być zgodne z aktualną wersją programu FRF. Karty zawodnicze powinny zostać wypełnione w aktualnej wersji programu FRF, w grupie: CLASS - ELITE, I.VT. W sytuacji, w której w grupie class elite nie występuje dany element, który występuje w klasach niższych można go wprowadzić jako element dodatkowy.

### 2.1 STRUKTURA ZAWODÓW

1. Zawody rozgrywane są w trzech rundach, jeżeli w danej konkurencji zgłoszonych jest więcej niż 16 zawodników / zespołów:

- a) Eliminacyjnej (Preliminary round)
- b) Półfinałowej (Semi-finals)
- c) Finałowej (Finals)

2. Jeżeli do zawodów w danej konkurencji przystąpi 16 lub mniej zawodników / zespołów, wówczas rywalizacja odbywa się w dwóch rundach: półfinałach i finałach.

Próba planszy, oficjalny trening jest obowiązkowy dla wszystkich zawodników, nie ma możliwości wzięcia udziału w rywalizacji od drugiego dnia zawodów.

Celem rundy eliminacyjnej jest wyłonienie 25 najwyższej rankingowanych zawodników (lub zespołów), którzy przechodzą do półfinału. W przypadku, jeśli do danej kategorii przystąpi mniej niż 25 zawodników/zespołów do rundy półfinałowej kwalifikują się wszyscy zawodnicy/zespoły. W wyjątkowych przypadkach decyzją sędziów do półfinału może wejść większa ilość zawodników.

Runda ta służy również wyeliminowaniu ewentualnych niedostosowań zawodników do regulaminu zawodów włączając w to nawet nieodpowiedni strój. Jeżeli układ nie jest dostosowany, zawodnicy zostaną o tym poinformowani zaraz po zakończeniu rundy. Trener bądź zawodnik zostanie wtedy wezwany przez sędziego głównego, w celu wyjaśnienia technicznych nieścisłości.

W rundzie eliminacyjnej kolejność startów danych uczelni, a następnie zawodników w ramach danych uczelni jest wyznaczana losowo przez komputer.

Runda eliminacyjna służy też do pogrupowania zawodników przed rundą półfinałową.

Po rundzie eliminacyjnej zawodnicy/zespoły zostają podzieleni na podstawie ich umiejętności:

- a) na dwie grupy A i B jeśli zawodników jest 20 i mniej
- b) na trzy grupy A, B i C jeśli zawodników jest więcej niż 20.

Celem rundy półfinałowej jest wyłonienie 8 najwyższej rankingowanych zawodników/zespołów, którzy przejdą do finału. Jako pierwsi startują zawodnicy z grupy B. Kolejność startów wewnątrz grup (A i B) wyznaczana jest losowo przez komputer.

Losowanie kolejności startów w finałach odbywa się podczas odprawy technicznej trenerów, wg klucza, który zostanie ustalony na odprawie technicznej (losowanie kolejności według zajętych miejsc).

W przypadku kontuzji zawodnika, który dostał się do finałów, nie wchodzi na jego miejsce kolejny zawodnik z listy z półfinałów (zawodnik 9). Zawodnik, który nie wystąpi zostaje sklasyfikowany na ostatniej pozycji w finale (zajmując 8 miejsce).

W przypadku, kiedy zawodnik wchodzi do finałów w kilku konkurencjach (solo oraz trio, duo lub team) i z powodu kontuzji nie będzie startował, to jego rezygnacja dotyczy wszystkich konkurencji.

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.

### 2.2 KOMISJE SĄDZIOWSKIE I ICH ZADANIA

O składzie komisji sędziowskiej i ilości sędziów w poszczególnych komisjach decyduje organizator zawodów w porozumieniu z Sędzią Głównym.

Konfiguracja panelu sędziowskiego	
5 sędziów	7 sędziów
1x sędzia główny	1x sędzia główny
1x sędzia techniczny	1x sędzia techniczny
1x sędzia artystyczny	1x sędzia umiejętności
1x sędzia aerobikowy	2x sędzia artystyczny
1x sędzia umiejętności	2x sędzia aerobikowy

Jeśli to możliwe, do paneli można dodać dodatkowego sędziego. Sędzia ten będzie pełnił funkcję niezależnego sędziego głównego. Jego rolą będzie nadzorowanie panelu

Ze względów organizacyjnych panel sędziowski może być modyfikowany przez organizatora i dostosowany do potrzeb aerobiku sportowego dla imprez organizowanych przez AZS w tym w szczególności zamiast sędziego umiejętności może zostać wprowadzony drugi sędzia techniczny.

**SĘDZIA GŁÓWNY** – nadzoruje panel sędziowski i jest najwyższym organem technicznym sprawującym władzę podczas zawodów. Sędzia Główny odpowiedzialny jest za spójne i uczciwe sędziowanie swojego panelu sędziowskiego, zgodne z regulaminem technicznym. Sędzia główny zazwyczaj nie daje punktów (przy braku odpowiedniej ilości sędziów może sędziować).

W rundzie finałowej sędzia główny określa zakres pułapu punktów do oceny zawodników.

Sędzia techniczny bierze pod uwagę wykonanie, trudność i różnorodność wszystkich aspektów układu aerobiku. Wykonanie choreografii powinno być głównym celem wraz z tranzycjami, sekwencjami aerobikowymi, w tym podnoszeń, wspierań, itp.

Wykonanie elementów umiejętności i ruchów obowiązkowych musi być brane pod uwagę, jednak nie może być głównym celem sędziego technicznego.

Np: układ z czystą i dobrze wykonaną choreografią oraz umiejętnościami, które nie są wykonywane doskonale może nadal technicznie zająć wyższą pozycję niż doskonale wykonany układ umiejętności ze średnią choreografią.

Sędzia globalny (sędzia główny): Sędzia globalny będzie nadzorował panel sędziowski i jest najwyższym sędzią (uprawnienia techniczne na Międzynarodowych Zawodach FISAF). Sędzia główny jest odpowiedzialny za konsekwentne i sprawiedliwe stosowanie Regulaminu Technicznego przez skład sędziowski, czuwa nad poprawnością wdrożenia systemów sędziowania i przyznawania wyników. Sędzia Główny ocenia układ globalnie, co pozwala mu na pomoc zespołowi sędziowskiemu.

Sędzia globalny przyjrzy się układom według następującego podziału:

Techniczny: 30%

Artystyczny: 30%

Aerobikowy: 30%

Obraz wizualny: 10%

Obraz, który sportowiec przedstawia publiczności i sędziom, gdy prezentuje układ, tak aby choreografia była wizualna (interpretacja muzyki i choreografii razem; atrakcyjne wrażenie, choreografia odzwierciedlana poprzez ruch i mimikę). Muzyka, choreografia, kostium, praca zespołowa- pełny pakiet aerobiku

**SĘDZIA AEROBIKOWY** – przyznaje punkty zawodnikom, biorąc pod uwagę kryteria aerobikowe oraz porównując do siebie zawodników. W ten sposób tworzy ranking zawodników.

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

**SĘDZIA UMIEJĘTNOŚCI** - "potrąca" punkty od wartości elementu biorąc pod uwagę wykonanie. Każdy element oceniony jest jako zaliczony (wartość całkowita), z błędem (połowa wartości), niezaliczony (bez punktu). Wówczas przekalkulowuje odsetek / procentową wartość elementów z poprawnym wykonaniem. Ta liczba plus Indeks Techniczny elementów (przed wykonaniem) daje nam całkowitą punktową wartość oceny umiejętności.

Przykład:

Piotr ma Indeks Techniczny elementów (przed wykonaniem) 51.5 pkt. 52.91% to procentowa wartość elementów po wykonaniu układu. Całkowita wartość układu Piotra wynosi 104.41. Ta ostateczna wartość jest przeliczana na ranking i wliczana do całkowitego rankingu Panelu Sędziowskiego. Jeden punkt (1.0) będzie odliczany od całej wartości za bardzo duże błędy (np. upadek).

**SĘDZIA ARTYSTYCZNY** – przyznaje punkty zawodnikom, biorąc pod uwagę kryteria artystyczne oraz porównując do siebie zawodników. Na tej podstawie tworzy ranking zawodników.

### **KOMISJA TECHNICZNA**

Bierze pod uwagę:

#### 1. INDEKS TECHNICZNY

- TRUDNOŚĆ ELEMENTÓW
- WYKONANIE ELEMENTÓW
- RÓŻNORODNOŚĆ ELEMENTÓW

#### 2. ELEMENTY OBOWIĄZKOWE

- ELEMENTY ZABRONIONE
- TRANZYCJE
- KOMBINACJE
- PODNOSZENIA, WSPIERANIA, NAPĘDY

Zastosowanie kryteriów podczas sędziowania:

Sędzia Techniczny ocenia SIŁĘ, rozumianą jako:

- indeks techniczny elementów dodatkowych
- wybór i różnorodność elementów dodatkowych
- prędkość i jakość wykonania elementów dodatkowych: siłowych i skocznościowych
- prędkość i jakość wykonania compulsorów
- zaprezentowanie siły mięśni w różnorodnych elementach, wykonywanych w pozycjach niskich i lotnych (skoki). Skoki powinny pokazać energię, moc i wysokość.
- równowagę pomiędzy ukazaniem siły dolnych i górnych partii ciała
- równowagę pomiędzy ukazaniem siły prawej i lewej strony ciała
- porównywalną siłę zawodników w Duo lub Trio
- utrzymującą się zdolność zawodnika do wykonywania elementów siłowych podczas całego trwania układu
- łatwość, lekkość wykonania
- prawidłowe ułożenie ciała i postawę podczas wykonywania elementów w układzie, wykluczające nadmierne/pogłębione lordozy, kifozy i nadmierne napięcie lub rozluźnienie ciała.
- wszystkie elementy wykonane poprawnie, pokazujące dobrą kontrolę nad ciałem, prędkością wykonywanych elementów, a także równowagę i precyzję ruchów
- właściwy wyprost w stawach oraz linia kończyn

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

- kontrola nad podskokami i skokami oraz lądowaniem po nich
- precyzyjne ułożenie ramion, dłoni, nóg i stóp podczas elementów
- prawidłowe wykonanie oraz kontrola tranzycji

GIBKOŚĆ, czyli:

- indeks techniczny elementów dodatkowych z grupy gibkości
- wybór oraz różnorodność gibkościowych elementów dodatkowych
- jakość wykonania gibkościowych elementów dodatkowych
- pełen zakres ruchu w głównych stawach, zwłaszcza w stawie biodrowym
- równowagę pomiędzy ukazaniem gibkości prawej i lewej strony ciała
- odpowiednie proporcje pomiędzy gibkością statyczną i dynamiczną, przeładowanie lub niedobór elementów gibkościowych
- zdolność do kontrolowania mobilności
- łatwość, lekkość wykonania, oraz ukazanie pełnego zakresu ruchów

**SŁOWA KLUCZE**, które pomagają sędziemu technicznemu podczas oceniania zawodnika:

- ZŁOŻONOŚĆ
- WYKONANIE
- RÓŻNORODNOŚĆ
- RÓWNOWAGA (prawa/lewa strona, dół/góra, przy gibkości: szpagaty wykroczone/rozkroczone) → ZAKRES RUCHÓW
- SIŁA EKSPLOZYWNA
- WYTRZYMAŁOŚĆ
- GIBKOŚĆ STATYCZNA I DYNAMICZNA
- KONTROLA
- LINIA/UŁOŻENIE
- POSTAWA/SYLWETKA
- ŁATWOŚĆ WYKONYWANIA RUCHÓW
- JAKOŚĆ RUCHÓW
- PRECYZJA
- PRĘDKOŚĆ
- TRANZYCJE

### **PROCEDURY OBOWIĄZUJĄCE SĘDZIEGO TECHNICZNEGO:**

1. Sprawdź kolejność elementów wykonywanych z kolejnością, która widnieje na karcie zawodnika oraz zanotuj wykonanie poszczególnych elementów (doskonałe, wystarczające, niewystarczające)
2. Zaraz po rundzie oceń indeks techniczny zawodnika
3. Rozważ te kryteria, które mają wpływ na idealny wynik punktowy i oceń wystąpienie biorąc pod uwagę aspekty, które odbiegały od wykonania idealnego, skupiając się na:
  - indeksie technicznym (trudność, różnorodność i wykonanie elementów technicznych)
  - równowadze oraz różnorodności przedstawionych elementów – czy zostały wykonane bez widocznego zmęczenia oraz w chronologicznej kolejności
4. Porównaj całe wystąpienie zawodnika z wystąpieniami innych zawodników tej rundy, zwłaszcza tych, których układy przedstawiają zbliżoną wartość punktową.

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

5. Ustal, czy pojawiły się elementy zabronione, czy występują compulsory, zabronione podnoszenia, wspierania, napędy. Jeśli tak, zredukuj punkty i ustal ranking.
6. Zanutuj, jeśli nastąpiła redukcja punktów.
7. Przenieś punkty na kartę (karta rankingowa).

### **KOMISJA ARTYSTYCZNA**

Bierze pod uwagę:

#### **1. CHOREOGRAFIĘ SEKWENCJI** pod względem:

**RÓŻNORODNOŚCI** (ruchów ramion i nóg, poziomów wertykalnych w obrębie aerobikowych sekwencji, elementów, tranzycji przed i po elemencie, w ułożeniach i zwrotach ciała).

**KREATYWNOŚCI** (Bycie oryginalnym, odróżnianie się od innych, wytworzenie pozytywnego wrażenia i swojego własnego stylu; wykorzystanie różnych kroków i sekwencji High Impact; „ukrycie” elementów w choreografii, tak aby oglądając pokaz nie przykuwały specjalnej uwagi; nieprzewidywalna choreografia i przejścia; złożona, nieszablonowa choreografia (taka, która, pokaże wielość płaszczyzn, dzięki ułożeniom ramion i nóg); nietuzinkowe użycie i rozmieszczenie elementów, tranzycji, mini sekwencji; dobre wykorzystanie wybranego motywu muzycznego i jego interpretacja, bez powtarzania ułożenia i ruchów ramion; oryginalna choreografia pary lub trio, która nie naraża na szwank mini sekwencji; kreatywny ubiór, który wzbogaca choreografię, muzykę i cały występ, jednocześnie nie wyglądając teatralnie).

**EFEKTU WIZUALNEGO** (poziomy wertykalne i rozmieszczenie elementów, tranzycji aerobikowych sekwencji; wykorzystanie przestrzeni, przejścia, zwroty; interakcje w Duo/Trio; dopasowanie Duo/Trio; wywarcie wrażenia wizualnego na publiczności/sędziach).

#### **2. WYKONANIE UKŁADU** – czyli inaczej zdolność do:

- wykonania powyższych kryteriów choreograficznych
- „wytańczenia” układu i „wyrażenia go”, interpretacja muzyki ruchem
- pokazania pewności siebie oraz łatwości/lekkości wykonywania ruchów
- podsycania emocji i podekscytowaniu u publiczności
- synchronizacji, tego samego zakresu ruchów w Duo/Trio
- jakościowo dobrego wykonywania ruchów
- zawodnicy powinni być wizytówką zdrowego trybu życia, o czym świadczy ich wygląd
- odpowiedni dobór i wykonanie aerobikowych kroków (kroki: dynamiczne, skoczne, obszerne; brak kroków: tanecznych, płaskich, „chodzonych”, w miejscu)

#### **3. WYBÓR MUZYKI** – sędzia artystyczny ocenia układ pod kątem poniższych kryteriów muzycznych:

→ Ilości BPM na minutę

- tempo muzyki w granicach 150-165 BPM.
- mocny, czysty, zauważalny beat, musi być przez cały czas trwania układu
- Ilość bitów musi być odpowiednio dobrana do konkretnego zawodnika, musi odpowiadać umiejętnościom
- taka sama ilość BPM musi być podczas całego utworu

→ **Struktury muzycznej** – wykorzystanie muzyki, która ma szeroki wachlarz strukturalny, czyli:

- zwrotka
- refren
- „wstawki” instrumentalne
- miarowość, rytm
- łączniki
- część utworu tuż przed refrenem
- wokale
- temat/motywy przewodni/charakter

→ **Montowania muzyki** - „sztuką” tego sportu jest zdolność do wykorzystania utworu, bez potrzeby zmieniania jego większej części. Jeśli dobry wybór muzyczny, jest poparty odpowiednią, przystającą do zawodnika ilością BPM oraz ciekawą strukturą muzyczną, wtedy potrzeba edytowania muzyki powinna być minimalna.

- efekty dźwiękowe powinny być minimalne i to muzyka powinna dyktować, gdzie rozmieścić choreografię, elementy i przejścia.
- jeśli instrumentalne tło lub jakiś oczywisty załącznik jest dodany do muzyki, przypomina to by pilnować, że wybór muzyczny jest nie trafiony.

**3. INTERPRETACJĘ MUZYKI** – Sędzia Artystyczny ocenia układ na podstawie poniższych kryteriów interpretowania muzyki:

- techniczna zdolność do wykorzystania całej struktury muzycznej
- rozmieszczenie mini sekwencji, tak aby pasowały do struktury muzycznej
- rozmieszczenie tranzyjacji i elementów tak aby pasowały do struktury muzycznej
- zdolność do wykorzystania bitu i bycia cały czas „w bicie”
- timing w Duo/Trio
- wzbogacanie muzyki ruchem. Sprawianie, że muzyka staje się zauważalna przez odpowiednie dopasowanie ruchów do niej.

**SŁOWA KLUCZE**, które pomagają sędziemu artystycznemu ocenić zawodnika:

- SEKWENCJE
- ZŁOŻONOŚĆ
- KREATYWNOŚĆ
- ORYGINALNOŚĆ
- INNOWACYJNOŚĆ
- INNOŚĆ
- WRAŻENIE
- NIEPRZEWIDYWALNOŚĆ
- WYKORZYSTANIE PRZESTRZENI I POZIOMÓW WERTYKALNYCH
- RUCHY I MUZYKA W JEDNOŚCI
- TRANZYJCJE
- SYNCHRONIZACJA
- BIT
- STRUKTURA MUZYCZNA
- „PRZEEDYTOWANIE”
- ZDOLNOŚĆ WYKORZYSTANIA MUZYKI

- TANIEC (w rozumieniu interpretacji muzyki ruchem aerobikowym)
- WYSTĘP
- SPÓJNOŚĆ
- EKSCYTACJA
- DYNAMIKA
- ENERGIA
- PROJEKCJA
- PEWNOŚĆ SIEBIE
- SCHLUDNOŚĆ
- ATLETYCZNOŚĆ
- WYTRENOWANIE
- INTERAKCJA
- JEDNOŚĆ
- USTAWIENIE
- INTERPRETACJA

### **PROCEDURY OBOWIĄZUJĄCE SĘDZIEGO ARTYSTYCZNEGO:**

1. Zarejestruj istotne aspekty pokazu, zawierające (ale nie ograniczając się tylko do nich!) złożoność i trudność ruchów ramion i nóg i ich zgodność z muzyką/tempem, tranzycie, wykorzystanie przestrzeni, ekspresję twarzy, timing i każdą utratę synchronizacji w Trio lub Parze.
2. Rozważ kryteria oceniania pod kątem cech, które prowadzą do perfekcyjnego wyniku (oraz tych, które do niego nie prowadzą) i zastosuj skalę punktową dla występu zawodników.
3. Porównaj wystąpienie zawodnika z wystąpieniami innych zawodników tej rundy, zwłaszcza tych, których układy przedstawiają zbliżoną wartość punktową.
4. Zastanów się nad strojem zawodnika, czy jest zgodny regulaminem technicznym.
5. Upewnij się, że układ miał charakter aerobikowy
6. Zanonuj, jeśli nastąpiła redukcja punktów.
7. Przenieś punkty na kartę (karta rankingowa).

### **KOMISJA AEROBIKOWA**

Ocenia układ biorąc pod uwagę poniższe kryteria aerobikowe, w kolejności od najważniejszego:

1. AEROBIKOWE SEKWENCJE, które powinny charakteryzować się:

- INTENSYWNOŚCIĄ
- JAKOŚCIĄ
- ZŁOŻONOŚCIĄ

2. INTENSYWNOŚĆ DLA UKŁADU SERCOWO – NACZYNIOWEGO

Innymi słowy, ilość energii jaką zawodnik „wydatkował” podczas układu, obrazująca kondycję i zdrowie zawodnika.

Rozważane są dwa rodzaje tej intensywności:

- intensywność każdego pojedynczego ruchu np. elementu, tranzycji, każdego bitu aerobikowej choreografii
- oraz intensywność wszystkich ruchów razem, która obrazuje wysiłek układu sercowo- naczyniowego podczas układu

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Poniższe aspekty zwiększają całkowitą intensywność układu i pokazują dobrą kondycję fizyczną:

- rozmieszczenie elementów w taki sposób, aby była pewność, że struktura wertykalna jest wyzwaniem, co w rezultacie stanowi wyzwanie dla układu sercowo-naczyniowego
- kolejność chronologiczna elementów, która powinna być równomiernie rozmieszczona w układzie, zwłaszcza skoki i pompki, tak aby pozwalała na zachowanie ciągłej intensywności
- w każdej tercji wartość techniczna elementów oraz ich ilość powinna być podobna, po to, aby zachować równowagę intensywności w układzie
- każdy bit muzyczny choreografii składający się z kroków HI IMPACT
- zastosowanie poziomego nóg (minimalny to: stopy na wysokość bioder podczas skoków)
- wykorzystanie powierzchni planszy (7x7) i poziomów wertykalnych (podłoga/ „lot”)
- różnorodność poziomów wertykalnych, wykorzystana także podczas Aerobikowych Sekwencji
- trudność elementów technicznych, w rozumieniu, że im trudniejszy element, tym więcej energii zawodnik musi „wydatkować”, zwłaszcza przy skokach i pompkach
- minimalna ilość (3x8bit) AEROBIKOWYCH SEKWENCJI w tercji, równo rozmieszczona pomiędzy elementami (nie powinno być długich sekcji, niezależnie czy z elementem czy bez)
- szybkość wykonywania ruchów zgodna z BPM i tempem
- używanie ramion podczas sekwencji, tranzycji, elementów. Im więcej części ciała pracuje, tym więcej energii jest zużywane.
- różnorodne, krótkie tranzycje, które wzbogacają element i pozwalają na dużą ilość AEROBIKOWYCH SEKWENCJI
- dobra technika w AEROBIKOWYCH SEKWENCJACH, która jest odbiciem dobrej kondycji i zdrowia zawodnika

### 3. JAKOŚĆ

- Jakość wszystkich ruchów, AEROBIKOWYCH SEKWENCJI. Czyste, precyzyjne ruchy. Celowość ruchów.
- Pełna kontrola nad elementami, tranzycjami, sekwencjami.
- Prawidłowa postawa, sylwetka.
- Wysoki fitnessowy poziom, który pozwala na dobrą jakość ruchów

### 4. ZŁOŻONOŚĆ UKŁADU

Złożoność jest wynikiem nerwowo-mięśniowej koordynacji, wymaganej by wykonać pojedynczy albo złożony ruch. AEROBIKOWE SEKWENCJE powinny angażować całe ciało, ramiona, dłonie, nogi i głowę. Zwraca się uwagę również na złożoność ruchów podczas całego układu, czyli także przy elementach.

Poniższe aspekty zwiększają złożoność układu:

- używanie wielu części ciała i różnych mięśni jednocześnie
- połączenia ruchów ramion i nóg
- kombinacje długich i krótkich dźwigni przy ruchach ramion i nóg
- AEROBIKOWE SEKWENCJE wykonywane w tempie i powyżej jednego ruchu na bit
- różnorodność ruchów w AEROBIKOWYCH SEKWENCJACH, np. wznosy kolan, kopnięcia, pajacyki, nożyce itp.
- kombinacje płaszczyzn, symetrycznych i asymetrycznych ruchów ramion i nóg
- różne połączenia kierunków, przemieszczania się i poziomów wertykalnych
- użycie krótkich i trudnych tranzycji
- trudne elementy

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Złożoność nie powinna mieć miejsca, jeśli wpłynie na jakość wykonywania układu.

Jeśli zawodnik wzbogacił swój układ o nietypowe ruchy np. zapożyczone z innego sportu, tańca, aktywności, Sędzia Aerobikowy musi rozważyć ich wpływ na układ w odniesieniu do charakteru dyscypliny sportowej jaką jest Aerobik. Jeśli uzna, że owe ruchy są niedopuszczalne (nie odzwierciedlają aerobikowego charakteru), wówczas punkty zawodnika zostają zredukowane.

Duety i Trójki muszą prezentować ten sam poziom intensywności, jakości, złożoności podczas całego układu. Choreografia, z dużą ilością interakcji pomiędzy zawodnikami jest mile widziana, jednak nie powinna wpłynąć na zmniejszenie ilości AEROBIKOWYCH SEKWENCJI.

SŁOWA KLUCZE, które pomagają sędziemu aerobikowemu ocenić zawodnika:

- AEROBIKOWE SEKWENCJE
- STRUKTURA WERTYKALNA ELEMENTÓW
- KOLEJNOŚĆ CHRONOLOGICZNA ELEMENTÓW
- WYKORZYSTANIE TEMP MUZYKI
- JAKOŚĆ/PRĘDKOŚĆ
- INTENSYWNOŚĆ
- RÓŻNORODNOŚĆ
- TRANZYCJE
- CIĄGŁOŚĆ
- ZŁOŻONOŚĆ
- INDEKS TECHNICZNY (TRUDNOŚĆ)
- WŁAŚCIWOŚĆ
- FITNESS
- SPÓJNOŚĆ

### PROCEDURY OBOWIĄZUJĄCE SĘDZIEGO AEROBIKOWEGO:

1. Zarejestruj istotne aspekty pokazu, zawierające sekwencje, intensywność, jakość, spójność i złożoność i ich trafność zastosowania w odniesieniu do Aerobiku.
2. Rozważ kryteria oceniania pod kątem cech, które prowadzą do perfekcyjnego wyniku (oraz tych, które do niego nie prowadzą) i zastosuj skalę punktową dla występu zawodników.
3. Porównaj wystąpienie zawodnika z wystąpieniami innych zawodników tej rundy, zwłaszcza tych, których układy przedstawiają zbliżoną wartość punktową.
4. Zanotuj, jeśli nastąpiła redukcja punktów.
5. Przenieś punkty na kartę (karta rankingowa).

## 2.3 SZCZEGÓŁOWY SYSTEM OCENIANIA

2.3.1 W Aerobiku Sportowym noty kształtują się od 0-10.

### **SKALA PUNKTOWA**

- 10.00 PERFEKCYJNIE
- 9.5 - 9.0 DOSKONAŁE
- 8.5 - 8.0 BARDZO DOBRZE
- 7,5 - 7.0 DOBRZE
- 6,5 - 6.0 SATYSFAKCUJĄCO (POWYŻEJ PRZECIĘTNEJ)
- 5,5 - 5.0 PRZECIĘTNE (DOSTATECZNIE, ŚREDNIO)
- 4,5 - 4.0 NIESATYSFAKCUJĄCO (PONIŻEJ PRZECIĘTNEJ)
- 3,5 - 3.0 SŁABO
- 2,5 - 2.0 BARDZO SŁABO
- 1,5 - 1.0 NIE DO ZALICZENIA
- 0,0 DYSKWALIFIKACJA

### **OCENA TECHNICZNA:**

Przed rozpoczęciem zawodów, Sędziowie Techniczni otrzymują karty zawodników z pełną listą elementów, które będą przez zawodników wykonywane. Sędziowie mają więc w rękach istotny materiał, umożliwiający im pracę. Po każdej rundzie Sędziowie Techniczni obliczają wartość elementów technicznych na podstawie kryteriów technicznych (wykonanie dobre/z błędem/ niezaliczone).

SKALA PUNKTOWA	OGÓLNE WYTYCZNE	KLUCZOWE WSKAŹNIKI PRZY WYSTAWIANIU NOTY
PERFEKCYJNE WYKONANIE 10.0	Perfekcyjnie	Perfekcyjnie
DOSKONAŁE WYKONANIE 9.0 – 9.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maksymalne wykonanie układu, które wygląda bez wysiłkowo</li> <li>▪ doskonałe wykonanie compulsorów</li> <li>▪ elementy dodatkowe o wysokim indeksie technicznym, wykonane w sposób prezentujący wyjątkową formę zawodnika oraz kontrolę</li> <li>▪ doskonała równowaga pomiędzy górą/dolną cz. Ciała oraz prawą /lewą stroną</li> <li>▪ doskonałe przejście i trudne ruchy podczas układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory doskonałe</li> <li>▪ doskonały indeks techniczny</li> <li>▪ technika wysoce dokładna</li> <li>▪ układ dobrze zrównoważony</li> <li>▪ doskonała różnorodność</li> </ul>
BARDZO DOBRE WYKONANIE 8.0 – 8.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doskonałe wykonanie compulsorów</li> <li>▪ ponad przeciętna kontrola nad ruchami</li> <li>▪ elementy dodatkowe o wysokim indeksie technicznym</li> <li>▪ doskonała równowaga pomiędzy górą/dolną cz. Ciała oraz prawą /lewą stroną</li> <li>▪ doskonałe przejście i trudne ruchy podczas układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory doskonałe</li> <li>▪ bardzo dobry index techniczny</li> <li>▪ poprawna technika</li> <li>▪ układ dobrze zrównoważony</li> <li>▪ doskonała różnorodność</li> </ul>

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

<p><b>DOBRE WYKONANIE</b> 7.0 – 7.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ doskonałe wykonanie compulsorów</li> <li>▪ elementy dodatkowe prezentują dobry indeks techniczny</li> <li>▪ dobra równowaga pomiędzy górną/dolną częścią ciała, prawą i lewą stroną</li> <li>▪ dobra różnorodność/zakres aerobikowych ruchów</li> <li>▪ dobre trzycie i trudność ruchów podczas układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory doskonale</li> <li>▪ dobry index techniczny</li> <li>▪ dokładna technika</li> <li>▪ układ dobrze zrównoważony</li> <li>▪ dobra różnorodność</li> </ul>
<p><b>SATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE</b> 6.0 – 6.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dobre wykonanie compulsorów</li> <li>▪ odpowiednie zaprezentowanie elementów dodatkowych o średniej trudności</li> <li>▪ elementy dodatkowe prezentują poprawny index techniczny</li> <li>▪ dobra różnorodność/ zakres aerobikowych ruchów</li> <li>▪ dobra równowaga pomiędzy górą/dolną cz. Ciała oraz prawą /lewą stroną</li> <li>▪ przeciętne trzycie i trudność ruchów podczas całego układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory satysfakcjonująco</li> <li>▪ poprawny indeks techniczny</li> <li>▪ dokładna technika</li> <li>▪ układ dobrze zrównoważony</li> <li>▪ dobra różnorodność</li> </ul>
<p><b>WYSTARCZAJĄCE WYKONANIE</b> 5.0 – 5.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ satysfakcjonujące wykonanie compulsorów</li> <li>▪ satysfakcjonujące pokazanie zrównoważenia układu</li> <li>▪ przeciętny indeks techniczny</li> <li>▪ ograniczona zdolność do wykonania ruchów pod pełną kontrolą</li> <li>▪ przeciętne trzycie oraz trudność ruchów podczas całego układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory satysfakcjonująco</li> <li>▪ przeciętny indeks techniczny</li> <li>▪ technika poprawna, ale trudności w wykonaniu</li> <li>▪ układ zrównoważony</li> <li>▪ dostateczna różnorodność</li> </ul>
<p><b>PRZECIĘTNE WYKONANIE</b> 4.0 – 4.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ przeciętne/średnie wykonanie compulsorów</li> <li>▪ niedbałe wykonanie elementów dodatkowych</li> <li>▪ nierówne możliwości prawej/lewej strony ciała, górnej i dolnej części ciała</li> <li>▪ dość niski indeks techniczny</li> <li>▪ ograniczona ilość trzyci i trudnych ruchów podczas całego układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory przeciętnie</li> <li>▪ dość niski indeks techniczny</li> <li>▪ niedbała technika</li> <li>▪ układ nie zrównoważony</li> <li>▪ dostateczna różnorodność</li> </ul>
<p><b>NIESATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE</b> 3.0 – 3.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ niezadowalające wykonanie compulsorów</li> <li>▪ ubogi indeks techniczny</li> <li>▪ nierówne możliwości prawej/lewej strony ciała, górnej i dolnej części ciała</li> <li>▪ ubogie trzycie oraz ruchy podczas całego układu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory niesatysfakcjonująco</li> <li>▪ ubogi indeks techniczny</li> <li>▪ technika niesatysfakcjonująca</li> <li>▪ układ nie zrównoważony</li> <li>▪ uboga różnorodność</li> </ul>
<p><b>SŁABE WYKONANIE</b> 1.0 – 2.9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ niezadowalające wykonanie compulsorów</li> <li>▪ bardzo niski indeks techniczny</li> <li>▪ uboga technika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ compulsory słabo</li> <li>▪ bardzo niski indeks techniczny</li> <li>▪ technika słaba/brak kontroli</li> <li>▪ układ nie zrównoważony</li> <li>▪ słaba różnorodność</li> </ul>
<p><b>DYSKWALIFIKACJA</b></p>		

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

### OCENA ARTYSTYCZNA:

Suma punktów przyznawana przez komisję artystyczną nie jest wynikiem żadnych matematycznych obliczeń. Punktowanie jest determinowane przez jakość wykonania i oparte jest na poniższych kryteriach.

ZADEMONSTROWANE UMIEJĘTNOŚCI	SKALA PUNKTOWA	PRZEWODNIK SĘDZIEGO
PERFEKCYJNE WYKONANIE	10.0	
DOSKONAŁE WYKONANIE	9.0 – 9.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maksymalne wykonanie układu</li> <li>▪ doskonałe, innowacyjne sekwencje aerobikowe</li> <li>▪ doskonałe, innowacyjne tranzycje i elementy</li> <li>▪ bardzo złożona praca ramion, nóg oraz ruchów całego ciała</li> <li>▪ doskonałe artystyczne przedstawienie układu</li> <li>▪ doskonałe wykorzystanie przestrzeni oraz poziomów wertykalnych</li> <li>▪ doskonały wybór muzyki</li> <li>▪ doskonała umiejętność wykorzystania muzyki</li> <li>▪ występ unikatowy</li> <li>▪ zdrowy, atletyczny wygląd zawodnika, który wzbogaca wystąpienie</li> </ul>
BARDZO DOBRE WYKONANIE	8.0 – 8.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bardzo dobre, spójne wykonanie</li> <li>▪ bardzo dobre, innowacyjne sekwencje aerobikowe</li> <li>▪ bardzo dobre innowacje w tranzycjach i elementach</li> <li>▪ bardzo złożone praca ramion, nóg oraz ruchów całego ciała</li> <li>▪ bardzo dobre artystyczne przedstawienie układu</li> <li>▪ bardzo dobre wykorzystanie przestrzeni i poziomów wertykalnych</li> <li>▪ bardzo dobry wybór muzyki</li> <li>▪ bardzo dobra zdolność wykorzystania muzyki</li> <li>▪ występ unikatowy</li> <li>▪ zdrowy, atletyczny wygląd zawodnika, który wzbogaca wystąpienie</li> </ul>
DOBRE WYKONANIE	7.0 – 7.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ogólnie dobre i spójne wykonanie</li> <li>▪ dobre, innowacyjne sekwencje aerobikowe</li> <li>▪ dobre innowacje w tranzycjach i elementach</li> <li>▪ wiele złożonych układów ramion, nóg i ruchów całego ciała</li> <li>▪ dobre artystyczne przedstawienie układu</li> <li>▪ dobre wykorzystanie przestrzeni i poziomów wertykalnych</li> <li>▪ dobry wybór muzyki</li> <li>▪ dobra zdolność wykorzystania muzyki</li> <li>▪ jakieś akcenty świadczące o unikatowości i inności układu</li> <li>▪ zdrowy, atletyczny wygląd zawodnika, który wzbogaca wystąpienie</li> <li>▪ zmieniająca się zdolność do artystycznego przedstawienia układu</li> </ul>
SATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE	6.0 – 6.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ogólnie dobre i spójne wykonanie</li> <li>▪ satysfakcjonujące innowacje w aerobikowych sekwencjach</li> <li>▪ satysfakcjonujące innowacje w tranzycjach i elementach</li> <li>▪ kilka złożonych układów ramion, nóg i ruchów całego ciała</li> <li>▪ satysfakcjonujące wykorzystanie przestrzeni i poziomów wertykalnych</li> <li>▪ satysfakcjonujący wybór muzyki</li> <li>▪ satysfakcjonująca zdolność wykorzystania muzyki</li> <li>▪ jakieś akcenty świadczące o unikatowości i inności układu</li> <li>▪ zdrowy, atletyczny wygląd zawodnika, który wzbogaca wystąpienie</li> <li>▪ brak spójności w artystycznym przedstawieniu układu</li> <li>▪ satysfakcjonujący, ale nie do końca spójny występ</li> </ul>
PRZECIĘTNE WYKONANIE	5.0 – 5.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ występ niespójny</li> <li>▪ dostateczne innowacje w sekwencjach aerobikowych</li> <li>▪ kilka innowacji w tranzycjach i elementach</li> <li>▪ kilka złożonych układów ramion i nóg oraz ruchów całego ciała</li> </ul>

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ograniczone wykorzystanie przestrzeni oraz poziomów wertykalnych</li> <li>▪ przeciętny wybór muzyki</li> <li>▪ ograniczona zdolność do wykorzystania muzyki</li> <li>▪ układ nieoryginalny, przewidywalny</li> <li>▪ zdrowy, atletyczny wygląd zawodnika, który wzbogaca wystąpienie</li> <li>▪ brak spójności w artystycznym przedstawieniu układu</li> </ul>
NIESATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE	4.0 – 4.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ niesatysfakcjonujące wystąpienie</li> <li>▪ brakuje innowacyjności w aerobikowych sekwencjach</li> <li>▪ brakuje innowacyjności w tranzycjach i elementach</li> <li>▪ brakuje złożonych układów ramion i nóg oraz ruchów całego ciała</li> <li>▪ braki w wykorzystaniu przestrzeni oraz poziomów wertykalnych</li> <li>▪ niesatysfakcjonujący wybór muzyki</li> <li>▪ nieumiejętność wykorzystania muzyki</li> <li>▪ układ nieoryginalny, przewidywalny</li> <li>▪ nieatletyczny wygląd zawodnika</li> <li>▪ brak spójności w artystycznym przedstawieniu układu</li> </ul>
SŁABE WYKONANIE	1.0 – 3.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ uboga choreografia</li> <li>▪ słabe wykorzystanie przestrzeni oraz poziomów wertykalnych</li> <li>▪ słaby wybór muzyki</li> <li>▪ ubogie umiejętności sceniczne zawodnika</li> </ul>
DYSKWALIFIKACJA	0.0	

### OCENA AEROBIKOWA:

Ostateczna ocena sędziego aerobikowego jest wynikiem skrupulatnego porównania wystąpienia zawodnika do wykonania idealnego, ściśle określonego przez regulamin techniczny oraz kryteria sędziowania. A następnie porównania wyniku tego zawodnika, do zawodników z wynikiem zbliżonym.

Na tej podstawie tworzony jest ranking sędziego, który podobnie jak przy ocenie artystycznej nie jest determinowany przez matematyczne obliczenia. Punktowanie jest determinowane przez jakość wykonania i oparte jest na poniższych kryteriach.

ZADEMOSTROWANE UMIEJĘTNOŚCI	SKALA PUNKTOWA	PRZEWODNIK SĘDZIEGO
PERFEKCYJNE WYKONANIE	10.0	
DOSKONAŁE WYKONANIE	9.0 – 9.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ maksymalne wykonanie</li> <li>▪ doskonałe zastosowanie sekwencji aerobikowych</li> <li>▪ doskonały poziom aerobikowej intensywności utrzymany przez cały występ</li> <li>▪ maksymalne wydatkowanie energii</li> <li>▪ doskonała struktura wertykalna układu</li> <li>▪ wybór ruchów odzwierciedlający wyjątkowość Aerobiku Sportowego, z idealnym dopasowaniem do tempa (BPM)</li> <li>▪ prędkość tranzycji utrzymująca wysoką, aerobikowi intensywność</li> <li>▪ wysoce złożone ruchy</li> <li>▪ maksymalne wykonanie skoków i pompek</li> <li>▪ doskonały indeks techniczny</li> <li>▪ doskonała jakość ruchów</li> <li>▪ doskonałe wykorzystanie przestrzeni, w celu zwiększenia intensywności</li> <li>▪ doskonała spójność z kryteriami</li> </ul>

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

BARDZO DOBRE WYKONANIE	8.0 – 8.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ bardzo wysoki poziom wykonania</li> <li>▪ bardzo wysoki poziom wydatkowanej energii</li> <li>▪ bardzo dobre zastosowanie sekwencji aerobikowych</li> <li>▪ bardzo dobra struktura wertykalna układu</li> <li>▪ wysoki poziom intensywności podczas występu</li> <li>▪ wybór ruchów odzwierciedlający wyjątkowość Aerobiku Sportowego, z bardzo dobrym dopasowaniem do tempa (BPM)</li> <li>▪ prędkość tranzycji utrzymująca wysoką, aerobikowi intensywność</li> <li>▪ wysoce złożone ruchy</li> <li>▪ doskonałe skoki i pompki</li> <li>▪ bardzo dobry indeks techniczny</li> <li>▪ bardzo dobra jakość wszystkich ruchów</li> <li>▪ bardzo dobre wykorzystanie przestrzeni, w celu zwiększenia intensywności</li> <li>▪ bardzo dobra spójność z kryteriami</li> </ul>
DOBRE WYKONANIE	7.0 – 7.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dobre wykonanie</li> <li>▪ dobrze wydatkowana energia</li> <li>▪ dobre zastosowanie sekwencji aerobikowych</li> <li>▪ dobra struktura wertykalna układu</li> <li>▪ dobry poziom intensywności podczas występu</li> <li>▪ okazjonalne wypoczynkowe przerwy w układzie</li> <li>▪ wybór ruchów odzwierciedlający wyjątkowość Aerobiku Sportowego, z dobrym dopasowaniem do tempa (BPM)</li> <li>▪ utrzymujący się dobry poziom intensywności tranzycji</li> <li>▪ dobry, złożony poziom ruchów</li> <li>▪ bardzo dobre skoki i pompki</li> <li>▪ dobry indeks techniczny</li> <li>▪ dobra jakość większości ruchów</li> <li>▪ dobre wykorzystanie przestrzeni w celu zwiększenia intensywności</li> <li>▪ ogólnie dobra spójność z kryteriami</li> </ul>
SATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE	6.0 – 6.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ satysfakcjonujące wykonanie</li> <li>▪ satysfakcjonująco wydatkowana energia</li> <li>▪ satysfakcjonujące zastosowanie sekwencji aerobikowych</li> <li>▪ dobra struktura wertykalna układu</li> <li>▪ przyzwoita intensywność</li> <li>▪ przerwy wypoczynkowe w układzie</li> <li>▪ wybór ruchów odzwierciedlający wyjątkowość Aerobiku Sportowego, z dostatecznym dopasowaniem do tempa (BPM)</li> <li>▪ tranzycje przyzwoite, lecz mało wydajne</li> <li>▪ przyzwoita złożoność ruchów</li> <li>▪ dobre skoki i pompki</li> <li>▪ dobry indeks techniczny</li> <li>▪ jakość satysfakcjonująca, lecz nie konsekwentna</li> <li>▪ niespójność z kryteriami</li> </ul>
PRZECIĘTNE WYKONANIE	5.0 – 5.9	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ przeciętne wykonanie</li> <li>▪ przyzwoita, lecz widocznie ograniczona ilość wydatkowanej energii</li> <li>▪ nielogiczne zastosowanie sekwencji aerobikowych</li> <li>▪ braki w strukturze wertykalnej układu</li> <li>▪ zmienna intensywność</li> <li>▪ przeciętna złożoność ruchów</li> <li>▪ jakość satysfakcjonująca, lecz nie konsekwentna</li> <li>▪ przerwy wypoczynkowe w trakcie układu</li> <li>▪ brak zastosowania BPM</li> <li>▪ tranzycje wolne i mało wydajne</li> <li>▪ przeciętne skoki i pompki</li> <li>▪ przeciętny indeks techniczny</li> <li>▪ jakość zmienna</li> </ul>

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

NIESATYSFAKCUJĄCE WYKONANIE	4.0 – 4.9	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ niesatysfakcjonujące wykonanie</li><li>▪ braki w sekwencjach aerobikowych</li><li>▪ układ z brakami w intensywności</li><li>▪ ruchy poza tempem (BPM), nie odzwierciedlające charakteru Aerobiku Sportowego</li><li>▪ wolne, mało wydajne tranzycje</li><li>▪ wiele przerw wypoczynkowych w układzie</li><li>▪ niskie skoki i niesatysfakcjonujące pompki</li><li>▪ niski indeks techniczny</li><li>▪ braki jakościowe</li></ul>
SŁABE WYKONANIE	1.0 – 3.9	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ wolny układ, niedostatki intensywności</li><li>▪ poza aerobikowym tempem, układ nie oddaje charakteru aerobikowego</li><li>▪ starty i zatrzymania w układzie, obnażające słabą aerobikowi kondycję</li><li>▪ słabe skoki i pompki</li><li>▪ niski indeks techniczny</li></ul>
DYSKWALIFIKACJA	0.0	

### 2.3.2 RANKING

Członkowie komisji sędziowskiej oceniają występ zawodnika / zespołu systemem rankingowym. Celem systemu rankingowego jest ułożenie wszystkich startujących zawodników w rankingu po każdej rundzie. Następuje to przez podsumowanie miejsc rankingowych przyznanych przez każdego członka komisji sędziowskiej – nie poprzez zliczanie punktów.

Sędziowie Techniczny, Artystyczny i Aerobikowy będą brać pod uwagę swoje specyficzne kryteria sędziowskie, które zadecydują o wyniku zawodnika i znajdą one odzwierciedlenie w przyznanych przez Sędziów zawodnikowi punktach (max 10).

W przypadku równej ilości miejsc decyzję będzie podejmować Sędzia Główny.

### 2.4 KARTA ZAWODNIKA/ZESPOŁU

Pierwszym podstawowym zadaniem sędziów, zwłaszcza Sędziego Technicznego i Aerobikowego jest analiza karty zawodnika/zespołu.

Karty zawodnicze powinny zostać wypełnione w aktualnej wersji programu FRF, w grupie: CLASS - ELITE, I.VT.

W sytuacji, w której w grupie class elite nie występuje dany element, który występuje w klasach niższych można go wprowadzić jako element dodatkowy.

Odpowiednio przygotowana karta, to taka z której możemy odczytać: imię i nazwisko zawodnika (zawodników), klub, trenera, tempo muzyki (w bpm) oraz czas trwania układu, rozłożenie wartości punktowej oraz ilość elementów w tercjach oraz ilość i wartość punktową elementów z poszczególnych grup trudności. Przedstawiony w karcie FRF rozkład elementów w układzie zawodnika/zespołu podzielony jest na trzy równe przedziały czasowe (33 – 37sekund). Graficzne przedstawienie układu pokazuje chronologiczne rozmieszczenie elementów.

UWAGA: w programie FRF kategoria adult obejmuje zawodników od 19 do 29 lat, jeżeli student/ka są młodszy, wówczas trener dostosowuje w karcie FRF wiek zawodnika do danego przedziału, wpisując rocznik odpowiadający 19 r.ż. W innym przypadku system FRF przypasuje zawodnika do niższej kategorii.

Sędzia Techniczny analizuje przede wszystkim elementy, ich trudność oraz ilość, a także rozmieszczenie elementów w tercjach. Karta, z której wynika, że np. wszystkie najtrudniejsze elementy znajdują się w pierwszej tercji, a najłatwiejsze w ostatniej nie jest dobrze przygotowana i rzutuje na ocenę sędziowską zarówno Sędziego Technicznego jak i Aerobikowego (tego ostatniego ze względu na przypuszczenie, że zawodnik nie jest wystarczająco wytrzymały, by wykonać trudne elementy w ostatniej tercji).

W układzie idealnym powinno znaleźć się nie więcej niż 16 elementów (w tym compulsory). Skoki i pompki mają największy wpływ na całkowitą ocenę. Elementy siły statycznej oraz gibkość mniejszy.

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Zaczynając od **skoków** (5-8), powinny to być elementy z różnych rodzin (jets, split, pike, barrels) i uwzględniać urozmaicone sposoby lądowania (na stopy, do padu, do szpagatu, do siadu rozkrocznego).

Drugie co do ważności są **pompki** (2-4). Zawodnik powinien pokazać:

- pompkę na prawą/lewą rękę
- pompkę piersiową i tricepsową
- rozmaite odmiany na 1 rękę oraz na 1 rękę i 1 nodze

Trzecia grupa to **elementy siły statycznej**. Układ idealny powinien zawierać 2-3 poziomki z różnych rodzin:

- poziomkę niską
- poziomkę wysoką
- poziomkę typu krokodyl / waga (planche)

Najmniej istotne w aerobikowym układzie są elementy z grupy szpagatów. By ocenić gibkość zawodnika wystarczą tak naprawdę 1-2 elementy.

Istotne jest, aby układ zaprezentował wachlarz możliwości technicznej zawodnika, ale nie był jednocześnie dublowaniem się tych samych elementów lub elementów z tych samych rodzin (elementy takie automatycznie oznaczane są na karcie startowej, poprzez połączenie ich linią). Dlatego równie ważne w układzie są sekwencje aerobikowe, 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.

Sędzia Techniczny szukając zawodnika „idealnego” powinien skupić się na indeksie trudności, czyli zastanowić się: który z zawodników ma najtrudniejszy pod względem indeksu technicznego układ? Kto najwięcej ryzykuje? Zakładając, że wykonanie będzie doskonałe, czyj układ ma najmniejszą liczbę elementów, mając jednocześnie najwyższy indeks techniczny?

Zadaniem Sędziego Aerobikowego jest analiza struktury wertykalnej układu. Z karty łatwo możemy odczytać czy przygotowany układ będzie stanowił wyzwanie dla układu sercowo - naczyniowego zawodnika. Sędzia zwraca wtedy uwagę na chronologiczną kolejność elementów i analizuje czy zawodnik nie wykonuje kilku z rzędu elementów „w dole” a następnie kilku z rzędu „w górze”. Idealnie przygotowana karta to rozlokowanie elementów na zasadzie „góra-dół”, czyli naprzemienne wykonywanie skoków i pompek skoków i poziomek, skoków i szpagatów w dole. Karta, z której wynika, że zawodnik wykonuje po sobie trzy lub więcej elementów w dole (np. szpagat, pompka, poziomka) lub trzy elementy w górze (np. skok do postawy, pajace, wymachy), nie jest dobrze przygotowana i rzutuje na ocenę sędziowską.

Podobnie jak Sędzia Techniczny dopiero po wykonaniu przez zawodnika układu może mieć pewność co do przyznania mu noty za poszczególne elementy, tak samo Sędzia Aerobikowy musi zobaczyć układ „na żywo”, by przekonać się czy analizowana wcześniej struktura wertykalna nie zmienia się pod wpływem rozmieszczenia sekwencji aerobikowych.

### 3. KODEKS POSTĘPOWANIA

Zawodnicy i ich trenerzy zobligowani są do przestrzegania ducha sportu i wartości etycznych, czyli zasad znanych jako Fair Play, krajowego i międzynarodowego Kodeksu Anty -Dopingowego oraz innych obowiązujących w FISAF zasad i regulacji.

Fair Play jest często tłumaczone jako „duch sportu”, istota Olimpizmu, to jak gramy prawdziwie. Ten duch sportu jest celebracją ludzkiego ducha, woli walki, integracji ciała z duchem i charakteryzowane jest przez poniższe wartości:

- moralność, fair play, uczciwość
- zdrowie
- doskonałość w występie
- osobowość i wychowanie
- zabawę oraz radość
- pracę zespołową
- poświęcenie i zaangażowanie
- szacunek dla zasad i praw
- szacunek do siebie i innych uczestników
- odwagę
- wspólnotę i solidarność

Sędziowie powinni przestrzegać poniższych zasad KODEKSU SĘDZIEGO:

1. Sędziowie każdej komisji ściśle przestrzegają kryteriów oceniania swojej komisji.
2. Sędziowie nie oceniają kategorii, w której startują ich zawodnicy. W wyjątkowych sytuacjach decyzję o uchyleniu tego zapisu może podjąć Sędzia Główny Zawodów w porozumieniu z Koordynatorem AMP oraz Komisarzem Zawodów (o ile zostanie powołany).
3. Sędzia kieruje się etyką, ma głęboko rozwinięte poczucie moralności, oceniając zawodnika bierze pod uwagę tylko i wyłącznie kryteria oceniania, nie zaś osobiste sympatie/antypatie.
4. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących oceny, sędzia ma obowiązek zgłosić się do sędziego głównego w celu ich rozwiązania.
5. Sędziowie biorą pełną odpowiedzialność za swoje decyzje i są świadomi obowiązków wynikających z regulaminu technicznego oraz kodeksu sędziego.
6. W przypadku jawnego naruszenia powyższych zasad, Sędzia Główny jest zobligowany do upomnienia i/lub odsunięcia od sędziowania sędziego, który naruszył regulamin. Ewentualne odsunięcie powinno nastąpić po zakończeniu sędziowania danej kategorii. Odsunięcie sędziego oznacza również brak możliwości sędziowania kolejnej edycji zawodów (na tym samym poziomie, np. Akademickie Mistrzostwa Polski, Akademickie Mistrzostwa danego regionu/województwa, miasta). Dodatkowo sędzia, który został odsunięty od sędziowania traci uprawnienia sędziowskie i aby je odnowić, musi przystąpić kolejny raz do egzaminu sędziowskiego. Decyzja o upomnieniu lub odsunięciu sędziego, który naruszył powyższy regulamin, należy do Sędziego Głównego.

## LISTA I OPIS ELEMENTÓW ORAZ ICH RODZIN

Spis treści:

I.	Grupa Pompek.....	29
II.	Grupa siły statycznej .....	31
II.	1. RODZINA POZIOMEK (HORIZONTAL PRESS FAMILY) .....	31
II.	2. RODZINA POZIOMEK WYSOKICH (V PRESS FAMILY) .....	32
II.	3. RODZINA KROKODYLI (SUPPORTED PLANCHES FAMILY) .....	33
II.	4. RODZINA WAGI (UNSUPPORTED PLANCHES FAMILY) .....	33
III.	Grupa skoków (Jump Group) .....	34
III.	1. RODZINA SKOKÓW SZPAGATOWYCH Z DWÓCH NÓG (FRONT SPLIT JUMP FAMILY) .....	34
III.	2. RODZINA SKOKÓW SZPAGATOWYCH Z JEDNEJ NOGI (FRONT JETÉ FAMILY) .....	35
III.	3. RODZINA SKOKÓW ROZKROCZNYCH Z JEDNEJ NOGI (STRADDLE JETE FAMILY) .....	35
III.	4. WARIACJE W RODZINIE SKOKÓW (VARIATION LEAP FAMILY) .....	35
III.	5. RODZINA SKOKÓW ROZKROCZNYCH (STRADDLE JUMP FAMILY) .....	35
III.	6. RODZINA SKOKÓW PIKE (PIKE JUMP FAMILY) .....	36
III.	7. RODZINA PIRUETÓW (PIROUETTE JUMP FAMILY (vertical turn)) .....	36
III.	8. RODZINA SKOKÓW Z OBROTEM W POZYCJI HORYZONTALNEJ DO LĄDOWANIA W PODPORZE (BARREL ROLL FAMILY (horizontal turn) TO PUSH UP LANDING) .....	36
III.	9. RODZINA SKOKÓW Z OBROTEM W POZYCJI HORYZONTALNEJ Z WYBICIA Z JEDNEJ NOGI DO LĄDOWANIA W PODPORZE (BARREL ROLL (horizontal turn) TAKING OFF 1 LEG TO PUSH UP LANDING) .....	37
III.	10. RODZINA SKOKÓW Z OBROTEM W POZYCJI HORYZONTALNEJ Z WYBICIA Z DWÓCH NÓG DO LĄDOWANIA W PODPORZE (BARREL ROLL (horizontal turn) TAKING OFF 2 LEGS TO PUSH UP LANDING) .....	37
IV.	Grupa gibkości (FLEXIBILITY).....	38
IV.	1. RODZINA SZPAGATÓW WYKROCZNYCH (FRONT SPLIT FAMILY) .....	38
IV.	2. RODZINA SZPAGATÓW ROZKROCZNYCH (STRADDLE SPLIT FAMILY) .....	39
IV.	3. KOMBINACJE W GRUPIE SZPAGATÓW (COMBINATION SPLIT FLEXIBILITY) .....	39

### I. Grupa Pomppek (Push Up Group)

Uwaga: Nie ma rodzin w grupie Pomppek. Każda umieszczona w wykazie pompka posiada pełny indeks techniczny, chyba że powtarzana jest dokładnie taka sama pompka.

#### *Kryteria wykonania dla pomppek*

Aby uznać pompkę (piersiową, tricepsową, na jednej lub na dwóch rękach) musi ona prezentować minimalny poziom wykonania - pracująca ręka/ręce są ugięte w łokciu minimum pod kątem 90 stopni. Pozycja „dolna” klatki piersiowej jest przy podłodze, ale bez kontaktu z podłożem. Rozstaw opartych o podłogę stóp nie może przekraczać szerokości 90 stopni. Podczas skurczu mięśniowego poprawne wykonanie wymaga pełnej równowagi pomiędzy nogami, biodrami i ramionami. Pompki mogą być wykonywane we wszystkich kierunkach.

#### *Indeks techniczny dla pomppek:*

##### *Ruch podstawowy:*

Pompka na dwóch rękach – 0.5

##### *Dodatek do ruchu podstawowego*

Tricepsowa – 0.5

Zawiasowa – 0.5

Na jednej ręce – 1.5

Na jednej nodze (i jednej ręce) – 1.5

#### **Free Fall: Indeks.0**

Z pozycji stojącej wyprostowane ciało opada do pompki, lądujemy na ugiętych łokciach. Lądowanie może być wykonane z rękami w pozycji pompki tricepsowej lub piersiowej. Perfekcyjne wykonanie wymaga całkowitej równowagi pomiędzy tułowiem, biodrami i nogami podczas wykonywania ruchu bez uginania bioder.

#### **Pompka oburącz (Two Arm Push Up): Indeks 0.5**

Pozycja wyjściowa ruchu z ciałem wspartym na rękach i stopach, następnie łokcie uginają się minimum do kąta 90 stopni, aby opuścić klatkę piersiową w stronę podłogi podczas gdy ciało pozostaje w pozycji wyprostowanej. Prostujemy ramiona, aby powrócić do pozycji wyjściowej. W wykonanie pompki na dwóch rękach zaangażowany jest skurcz mięśnia klatki piersiowej. Dłonie nie poruszają się w trakcie wykonywania ruchu od pozycji wyjściowej do pozycji końcowej.

#### **Pompka oburącz tricepsowa (Two Arm Triceps Push Up): Indeks 1.0**

Pompka na dwóch rękach z wąsko rozstawionymi dłońmi. Dłonie na których wspieramy ciało są rozmieszczone nie szerzej niż na szerokość barków. Podczas opuszczania ciała ramiona pozostają blisko ciała ze znikomą bądź żadną rotacją do boku w łokciu. Ciało wraca do pozycji wyjściowej ze znikomą bądź żadną rotacją w łokciu, ramiona pozostają blisko ciała. Dłonie nie poruszają się w trakcie wykonywania ruchu od pozycji wyjściowej do pozycji końcowej.

#### **Pompka oburącz zawiasowa (Two Arm Circular Lateral Hinge Push Up): Indeks 2.0**

Z pozycji wyjściowej do pompki na klatkę piersiową kierujemy palce rąk w kierunku linii środkowej ciała. Uginamy obydwa łokcie minimum do kąta 90 stopni i opuszczamy klatkę piersiową do pozycji „dolnej”. Przesuwamy obydwa ramiona na bok, na prawą lub lewą stronę, i opuszczamy przedramię/łokiec na podłogę. Następnie ramiona wracają do „dolnej” pozycji w centrum. Prostujemy obydwa łokcie i unosimy ciało do pozycji wyjściowej.

#### **Pompka Oburącz Tricepsowa Zawiasowa (Two Arm Triceps Hinge Push Up): Indeks 1.5**

Pozycja wyjściowa z pompki na triceps: Uginamy obydwa łokcie minimum do kąta 90 stopni i opuszczamy klatkę piersiową do pozycji „dolnej”. Przesuwamy ciało do tyłu (kostki nóg działają jako zawiasy) i opuszczamy przedramiona/łokcie na podłogę. Przesuwamy ciało do przodu do pozycji „dolnej” w centrum. Prostujemy obydwa łokcie i unosimy ciało do pozycji wyjściowej.

### ***Pompka na Jednej Ręce (One Arm Push Up): Indeks 2.5***

Pompka, w której ciężar ciała opiera się tylko na jednej ręce. Aby uzyskać pełną wartość stopy muszą być otwarte maksimum na 90 stopni. Poprawne wykonanie wymaga prostego ułożenia pomiędzy ramieniem i dłońią na podłodze oraz ugięcia w pracującym łokciu minimum 90 stopni. Ramiona muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### ***Pompka Piersiowa Zawiasowa na Jednej Ręce (Lateral One Arm Hinge Push Up) : Indeks 4.0***

Pompka na jednej ręce, w której ramiona przesuwają się na bok lub opuszczamy łokieć na podłogę. Dla pompki piersiowej pozycja wyjściowa z palcami rąk skierowanymi w stronę linii środkowej ciała. Uginamy łokieć, na którym opiera się ciało minimum do kąta 90 stopni i opuszczamy klatkę piersiową do pozycji „dolnej”. Przesuwamy ramię, na którym oparte jest ciało w bok i opuszczamy przedramię/łokieć na podłogę. Ramię wspierające ciało wraca do pozycji „dolnej” w centrum. Prostujemy łokieć wspierający i unosimy ciało do pozycji wyjściowej.

Prawidłowe wykonanie wymaga prostego ułożenia pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze. Ramiona muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### ***Pompka na Jednej Ręce Tricepsowa (One Arm Triceps Push Up): Indeks 3.0***

Pompka na jednej ręce, w której ramię na którym opiera się ciężar ciała jest trzymane blisko ciała i pozostaje w tej pozycji podczas całego ruchu. Pompka jest wykonana poprzez skurcz mięśnia tricepsowego. Poprawne wykonanie wymaga poprawnego ułożenia i równowagi pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze i ugięcia minimum 90 stopni w pracującym łokciu. Ramiona muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### ***Pompka na Jednej Ręce i Jednej Nodze (One Arm One Leg Push Up): Indeks 3.5***

Pompka, w której ciężar ciała wspiera się tylko na jednej ręce i przeciwległej nodze. Pozycja wyjściowa do pompki na jednej nodze musi być z jedną stopą oderwaną od podłogi, poziomo w stosunku do bioder. Stopa utrzymująca ciało wspiera się na palcach a nie na krawędzi. Poprawne wykonanie wymaga prostego ułożenia pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze i ugięcia minimum 90 stopni w pracującym łokciu. Ramiona i biodra muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### ***Pompka Zawiasowa na Jednej Ręce i Jednej Nodze (One Arm One Leg Hinge Push Up): Indeks 5.0***

Pompka, w której ciężar ciała wspiera się tylko na jednej ręce i przeciwległej nodze. Pozycja wyjściowa do pompki na jednej nodze musi być z jedną stopą oderwaną od podłogi, poziomo w stosunku do bioder. Z pozycji wyjściowej kierujemy palce rąk w stronę linii środkowej ciała. Uginamy łokieć, na którym wspiera się ciało minimum do kąta 90 stopni i opuszczamy klatkę piersiową do pozycji „dolnej”. Przesuwamy ramię, na którym wspiera się ciało do boku i opuszczamy przedramię/łokieć na podłogę. Ramię wspierające ciało wraca do pozycji „dolnej” w centrum. Prostujemy łokieć i unosimy ciało do pozycji wyjściowej. Stopa utrzymująca ciało wspiera się na palcach a nie na krawędzi. Poprawne wykonanie wymaga prostego ułożenia pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze i ugięcia minimum 90 stopni w pracującym łokciu. Ramiona i biodra muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### ***Pompka Tricepsowa na Jednej Ręce i Jednej Nodze (One Arm One Leg Triceps Push Up): Indeks 4.0***

Pompka na jednej ręce, w której ciężar ciała wspiera się tylko na jednej ręce i przeciwległej nodze. Pozycja wyjściowa do pompki na jednej nodze musi być z jedną stopą oderwaną od podłogi, poziomo w stosunku do bioder. Podczas wykonywania pompki wspierające ramię jest blisko ciała i pozostaje w tej pozycji podczas ruchu, który jest wykonywany przy użyciu mięśnia tricepsowego. Stopa utrzymująca ciało wspiera się na palcach a nie na krawędzi. Poprawne wykonanie wymaga prostego ułożenia pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze i ugięcia minimum 90 stopni w pracującym łokciu. Ramiona i biodra muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego.

### **Pompka Tricepsowa Zawiasowa na Jednej Ręce i Jednej Nodze (One Arm One Leg Triceps Hinge Push Up): Indeks 4.5**

Pompka na jednej ręce, w której ciężar ciała wspiera się tylko na jednej ręce i przeciwległej nodze. Pozycja wyjściowa do pompki na jednej nodze musi być z jedną stopą oderwaną od podłogi, poziomo w stosunku do bioder. Podczas wykonywania pompki wspierające ramię jest blisko ciała i pozostaje w tej pozycji podczas ruchu, który jest wykonywany przy użyciu mięśnia tricepsowego. Z pozycji wyjściowej kierujemy palce rąk w stronę linii środkowej ciała. Uginamy łokieć, na którym wspiera się ciało minimum do kąta 90 stopni i opuszczamy klatkę piersiową do pozycji „dolnej”. Przesuwamy wspierające ramię do tyłu i opuszczamy przedramię/łokieć na podłogę. Ramię wspierające ciało wraca do pozycji „dolnej” w centrum. Prostujemy łokieć i unosimy ciało do pozycji wyjściowej. Stopa utrzymująca ciało wspiera się na palcach a nie na krawędzi. Poprawne wykonanie wymaga bezpośredniego ułożenia pomiędzy ramieniem i ręką na podłodze. Ramiona i biodra muszą pozostać równoległe do podłogi podczas skurczu mięśniowego

## **II. Grupa Siły Statycznej (Static Strength Group)**

### *Indeks techniczny dla grupy siły statycznej*

Zaktualizowany wymóg: Elementy wytrzymałości statycznej muszą być pokazane bokiem lub ukośnie. Podczas elementu opartego na sile statycznej nie możesz być zwrócony twarzą do tyłu. Wszelkie elementy statyczne wykonywane z obrotami muszą być również rozpoczynane w ustawieniu w bok lub ukośnie. Kończąc element statyczny z obrotami nie można być w ustawieniu tyłem do panelu sędziowskiego.

### *Ruchy podstawowe:*

- Poziomka rozkroczna (Straddle press) 1.0
- Poziomka o nogach złączonych (Pike press) 1.0
- Poziomka wysoka otwarta (V press open) 2.0
- Poziomka wysoka zamknięta (V press closed) 3.0
- Krokodyl o nogach rozłączonych (Planche open legs) 1.0
- Krokodyl o nogach złączonych (Planche closed legs) 1.5
- Waga (Planche no suport) 4.0

### *Dodatki do ruchu podstawowego:*

- Na jednej ręce (One arm) 1.0
- Obrót (Turning) 0.5 za 180 stopni, maksimum 720 stopni/2 pełne obroty
- Zawias w podporze (Hinge with planche) 0.5
- Pompka w podporze (Push up with planche) 1.0

### **Kombinacje: 1.0**

Dwa elementy siły statycznej, z różnych rodzin, wykonane jeden po drugim bez elementu przejścia pomiędzy, na przykład poziomka wysoka zamknięta (V press closed) i poziomka o nogach złączonych (Pike press) lub podpór (planche) i poziomka rozkroczna (straddle press); elementy należące do tej samej rodziny nie będą punktowane. Każdy element siły statycznej musi być zatrzymany, aby zademonstrować kontrolę nad wykonywanym ruchem. Kiedy zawodnik osiąga właściwą pozycję, powinien przytrzymać ją. Element musi być rozpoznany i uznany za zatrzymaną pozycję, a nie przejście. Każdy element siły statycznej zawierający obrót także musi demonstrować kontrolę nad wykonywanym ruchem/elementem.

## **II. 1. Rodzina Poziomek (Horizontal Press Family)**

### **Poziomka o Nogach Złączonych (Pike Press): Indeks 1.0**

Poziomka, w której ciężar ciała jest w całości umieszczony na rękach. W pozycji siedzącej łączymy nogi i stopy, prostujemy łokieć i unosimy ciało z podłogi. Biodra, kolana i stopy są nad podłogą, nogi złączone równoległe do

podłogi z prostymi kolanami i złączonymi stopami. Przytrzymujemy właściwą pozycję, biodra i stopy nie mogą dotykać podłogi w wymaganym czasie przeznaczonym na wykonanie elementu. Biodra nie opierają się na dłoniach lub ramionach.

### **Poziomka Rozkroczna; obydwie dłonie z przodu (Straddle Press; both hands front): Indeks 1.0**

Poziomka, w której ciężar ciała jest w całości umieszczony na rękach opartych z przodu ciała. Biodra ugięte są pod kątem 90 stopni, nogi rozstawione, równoległe do podłogi. Biodra, kolana i stopy są oderwane od podłogi. Kąt pomiędzy nogami powinien wynosić co najmniej 90 stopni. Górna część ciała jest wyprostowana z ramionami na tym samym poziomie w płaszczyźnie poziomej.

### **Poziomka Rozkroczna; jedna dłoń z przodu, jedna z tyłu (Straddle Press; one hand front, one back): Indeks 1.0**

Poziomka, w której ciężar ciała jest w całości umieszczony na rękach z których jedna oparta jest z przodu a druga z tyłu ciała. Biodra ugięte są pod kątem 90 stopni, nogi rozstawione, równoległe do podłogi. Biodra, kolana i stopy są oderwane od podłogi. Kąt pomiędzy nogami powinien wynosić co najmniej 90 stopni. Górna część ciała jest wyprostowana z ramionami na tym samym poziomie w płaszczyźnie poziomej.

### **Poziomka na Jednej Ręce o Nogach Złączonych z trzymaniem nogi (One arm Pike press with hold leg): Indeks 3.0**

Poziomka, w której ciężar ciała jest w całości umieszczony na jednej ręce z jednym biodrem ugiętym pod kątem 90 stopni, jedna noga równoległe do podłogi. Druga noga jest wyprostowana i przytrzymana w pozycji pionowej przez wolną rękę. Biodra, kolana i stopy są oderwane od podłogi. Górna część ciała jest wyprostowana z ramionami na tym samym poziomie w płaszczyźnie poziomej.

### **Półpoziomka; jedna noga wyprostowana, jedna noga ugięta (Half Pike Press; one leg straight one leg bent): Indeks 0.5, tylko dla kadetów**

Poziomka, w której ciężar ciała jest w całości umieszczony na rękach. Biodra, kolana i stopy są oderwane od podłogi z jedną nogą ugiętą i podwiniętą pod siebie a drugą wyprostowaną, równoległe do podłogi. Przytrzymujemy właściwą pozycję (przez około 2 sekundy), biodra i stopy nie mogą dotykać podłogi w wymaganym czasie przeznaczonym na wykonanie elementu. Biodra nie opierają się na dłoniach lub ramionach.

## **II. 2. Rodzina Poziomek Wysokich (V Press Family)**

### **Poziomka Wysoka Otwarta (V Press Open): Indeks 2.0**

Poziomka, w której ciężar ciała w całości utrzymywany jest na rękach, biodra są ugięte w taki sposób aby zatrzymać nogi w pozycji V. Nogi są rozłączone, szeroko, wyprostowane w kolanach z palcami wycelowanymi w górę. Górna część ciała wyprostowana w pozycji pionowej z nogami blisko klatki piersiowej na 90 stopni w płaszczyźnie poziomej. Kąt pomiędzy nogami nie powinien przekraczać 90 stopni. Biodra nie opierają się na dłoniach lub ramionach.

### **Poziomka Wysoka Zamknięta (V Press Closed): Indeks 3.0**

Poziomka, w której ciężar ciała w całości utrzymywany jest na rękach, biodra są ugięte w taki sposób aby zatrzymać złączone nogi w pozycji V. Górna część ciała wyprostowana w pozycji pionowej, nogi proste w kolanach z palcami wycelowanymi w górę. Nogi i stopy są złączone. Nogi blisko klatki piersiowej na 90 stopni w płaszczyźnie poziomej. Biodra nie opierają się na dłoniach lub ramionach.

### II. 3. Rodzina Krokodyli (Supported Planches Family)

#### ***Krokodyl o Nogach Rozłączonych (Two Arm Supported Planche Open): Indeks 1.0***

Krokodyl, w którym ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na łokciach. Dłonie są na podłodze, pod tułowiem, ramiona nie szerzej niż na szerokość barków, łokcie ugięte, stopy nad podłogą. Biodra wyprostowane, nogi rozłączone, ciało równoległe do podłogi.

Kąt pomiędzy nogami nie powinien przekraczać 90 stopni.

#### ***Krokodyl o Nogach Złączonych (Two Arm Supported Planche Closed): Indeks 1.5***

Krokodyl, w którym ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na łokciach. Dłonie są na podłodze, pod tułowiem, ramiona nie szerzej niż na szerokość barków, łokcie ugięte, stopy nad podłogą. Biodra wyprostowane, nogi złączone, ciało równoległe do podłogi.

#### ***Krokodyl na Jednej Ręce o Nogach Rozłączonych (One Arm Planche Open): Indeks 2.0***

Krokodyl, w którym ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na jednym łokciu. Wolna ręka i stopy nie mogą dotykać podłogi podczas wykonywania ćwiczenia. Przytrzymujemy właściwą pozycję (przez około 2 sekundy). Kryteria wykonania są takie same jak dla Krokodyla na dwóch rękach (patrz wyżej). Biodra są wyprostowane, nogi rozłączone.

Kąt pomiędzy nogami nie powinien przekraczać 90 stopni.

#### ***Krokodyl na Jednej Ręce o Nogach Złączonych (One Arm Planche Closed): Indeks 2.5***

Krokodyl, w którym ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na jednym łokciu. Wolna ręka i stopy nie mogą dotykać podłogi podczas wykonywania ćwiczenia. Przytrzymujemy właściwą pozycję (przez około 2 sekundy). Kryteria wykonania są takie same jak dla Krokodyla na dwóch rękach (patrz wyżej). Biodra są wyprostowane, nogi złączone.

#### ***Krokodyl na Dwóch Rękach z Obrotem (Two Arm Turning Planche): Indeks – dodajemy 0.5 za pół obrotu do ruchu podstawowego***

Krokodyl, w którym ciężar ciała w całości spoczywa na jednej lub dwóch rękach, tak aby ciało wykonało obrót od 90 do 720 stopni (maksimum 720 stopni / 2 pełne obroty). Stopy nie mogą dotykać podłogi podczas wykonywania ćwiczenia, a przy wykonywaniu krokodyla z obrotem na jednej ręce wolna ręka także nie może dotykać podłogi. Kąt pomiędzy nogami nie powinien przekraczać 90 stopni.

### II. 4. Rodzina Wagi (Unsupported Planches Family)

#### ***Waga (Two Arm Planche with no suport Open): Indeks 4.0***

Waga, w której ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na ramionach. Łokcie są wyprostowane, ciężar ciała zrównoważony nie spoczywa na łokciach. Stawy biodrowe w pozycji odwodzącej, stopy rozłożone szerzej niż na szerokość ramion. Może być także wykonywana z wyprostowanymi stawami biodrowymi, nogi i stopy złączone, w jednej linii z ramionami. Kąt pomiędzy nogami nie powinien przekraczać 90 stopni.

#### ***Waga o nogach złączonych (Two Arm Planche with no support Closed): Indeks 6.0***

Waga, w której ciało jest wyprostowane w płaszczyźnie poziomej twarzą w dół, wsparte na ramionach. Łokcie są wyprostowane, ciężar ciała zrównoważony nie spoczywa na łokciach. Stawy biodrowe są wyprostowane, nogi i stopy złączone, w jednej linii z ramionami.

### WARIACJE W GRUPIE SIŁY STATYCZNEJ

*Na Jednej Ręce (One Arm): Indeks – dodajemy 1.0 do ruchu podstawowego*

Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na jednej ręce. Wolna ręka i stopy nie mogą dotykać podłogi w czasie wykonywania ćwiczenia. Przytrzymujemy właściwą pozycję (przez około 2 sekundy).

*Obrót (Turning): Indeks – dodajemy 0.5 za pół obrotu do ruchu podstawowego*

Ciężar ciała spoczywa wyłącznie na rękach, które poruszają się tak aby ciało wykonało obrót od 90 do 720 stopni (maksimum 720 stopni/2 pełne obroty). Wolna ręka i/lub stopy nie mogą dotykać podłogi podczas wykonywania ćwiczenia. Biodra nie mogą opierać się na rękach.

### **III. Grupa Skoków (Jump Group)**

*Indeks techniczny dla skoków:*

*Ruchy podstawowe:*

- Skok szpagatowy z dwóch nóg (Front split jump) Indeks 2.0
- Skok rozkroczny (Straddle jump) Indeks 3.5
- Pike (Pike jump) Indeks 3.5
- Cossack (Cossack jump/wolf jump) Indeks 2.5
- Skok szpagatowy z jednej nogi (Jete) Indeks 1.5
- Skok z obrotem/piruet 360 stopni (Pirouette jump 180°/360°) Indeks 1.5
- Skok z 1 obrotem w pozycji horyzontalnej (Horizontal Turn /Barrel roll 360°) Indeks 3.0 (włączając 1.0 za lądowanie do podporu)
- Skok z 1 ½ obrotu w pozycji horyzontalnej (Horizontal Turn/Barrel roll 540°) Indeks 5.0 (włączając 1.0 za lądowanie do podporu)
- Skok z 2 obrotami w pozycji horyzontalnej (Horizontal Turn/Barrel roll 720°) Indeks 6.0 (włączając 1.0 za lądowanie do podporu)

*Dodatki do ruchu podstawowego:*

- Ze zmianą (Switch) Indeks 0.5
- \*\*Lądowanie do podporu (Two arm push up landing) Indeks 1.0
- \*\*Lądowanie do podporu na jednej ręce (One arm push up landing) Indeks 1.5
- Lądowanie do szpagatu (Front or straddle split landing) Indeks 1
- Pionowy obrót/piruet (Vertical Turn) Indeks 0.5 za 180 stopni (maksimum 720 stopni/2 pełne obroty)
- Poziomy obrót/piruet (Horizontal Turn) Indeks 1.0 za 180 stopni
- Lądowanie do skłonu w siadzie rozkrocznym (Prone straddle split landing) Indeks 0.5

\*\* Te same kryteria wykonania odnoszą się do lądowania do podporu w rodzinie skoków jak do pompek na jednej lub dwóch rękach

*Ogólne kryteria*

Ćwiczenia wykonywane w powietrzu muszą demonstrować siłę nóg. Główne kryteria oceny w grupie skoków są następujące: wysokość na jakiej są biodra podczas skoku, jakość pozycji podczas startu i lądowania według definicji technicznej ćwiczenia oraz kontrola nad ciałem podczas skoku.

#### **III. 1. Rodzina Skoki Szpagatowe z Dwóch Nóg (Front Split Jump Family)**

*Skok Szpagatowy z Dwóch Nóg (Front Split Jump): Indeks 2.0*

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym nogi szybko unoszą się do pozycji szpagatu a następnie lądujemy na dwóch stopach. Perfekcyjne wykonanie wymaga ułożenia bioder w pozycji strzałkowej (bez przekręcania się w pozycji rozkrocznej). Ciało jest wyprostowane, kolano z przodu zwrócone w górę, kolano z tyłu zwrócone w dół. Demonstracja pełnego zakresu ruchu jest wymagana w pozycji szpagatu.

### III. 2. Rodzina Skoki Szpagatowe z Jednej Nogi (Front Jete Family)

#### **Skok Szpagatowy z Jednej Nogi (Front Jete): Indeks 1.5**

Skok wykonywany z wybiecia z jednej nogi w którym nogi prostują się w powietrzu w pozycji szpagatu a następnie lądujemy na jednej lub dwóch stopach. Górna część ciała jest wyprostowana, kolano z przodu zwrócone jest w górę, kolano z tyłu zwrócone w dół. Demonstracja pełnego zakresu ruchu jest wymagana w pozycji szpagatu.

#### **Skok Szpagatowy z Odbicia z Jednej Nogi ze Zmianą (Front Switch Jete): Indeks 2.0**

Skok wykonywany z wybiecia z jednej nogi w którym druga noga prostuje się w powietrzu w pozycji szpagatu i szybko zmienia się z nogą przeciwną do pozycji szpagatu a następnie lądujemy na jednej lub dwóch stopach. Perfekcyjne wykonanie wymaga ułożenia bioder w pozycji strzałkowej (bez przekręcania się w pozycji rozkroczonej) oraz pełnego wyprostowania nogi po zmianie. Ciało jest wyprostowane, kolano z przodu zwrócone w górę, kolano z tyłu zwrócone w dół podczas obydwu pozycji w szpagacie. Demonstracja pełnego zakresu ruchu jest wymagana w pozycji szpagatu.

### III. 3. Rodzina Skoków Rozkroczych z Odbicia z Jednej Nogi (Straddle Jete Family)

#### **Skok Przemachowy (Straddle Jete): Indeks 1.5**

Skok z wybiecia z jednej nogi w którym nogi prostują się w powietrzu w pozycji szpagatu rozkroczonego a następnie lądujemy na jednej lub dwóch stopach. Górna część ciała jest wyprostowana, obydwa kolana zwrócone są w górę. Demonstracja pełnego zakresu ruchu jest wymagana w pozycji szpagatu.

#### **Skok Przemachowy ze Zmianą Nogi (Straddle Switch Jete): Indeks 3.5 (włączając zmianę)**

Skok z wybiecia z jednej nogi w którym druga noga prostuje się pod kątem 90 stopni w stosunku do ciała (ugięcia w biodrze 90 stopni) i szybko zmienia na przeciwną stronę podczas gdy ciało przekręca się do pozycji szpagatu rozkroczonego a następnie lądujemy jednocześnie na dwóch stopach. Perfekcyjne wykonanie wymaga pełnego zakresu ruchu z łatwo rozpoznawalnymi elementami.

### III. 4. Wariacje w Rodzinie Skoków

#### **Pike z Odbicia z Jednej Nogi (Pike Leap): Indeks 2.0**

Skok w pionie z wybiecia z jednej stopy w którym nogi szybko unoszą się do pozycji horyzontalnej pike, a następnie lądujemy jednocześnie na dwóch stopach. W powietrzu tułów ugina się w stronę nóg. Perfekcyjne wykonanie wymaga ugięcia tułowia pod kątem 45 stopni i ugięcia w biodrze pod kątem 90 stopni z nogami w pozycji poziomej do podłogi, prostymi kolanami i złączonymi stopami.

#### **Butterfly to Standing (Butterfly to Standing): Indeks 1.0**

Skok w poziomie z wybiecia z jednej nogi w którym lądujemy na przemiennej nodze. Podczas skoku ciało jest w pozycji poziomej do podłogi, nogi są wyprostowane i kopią kolejno w powietrzu.

#### **Kozak z Odbicia z Jednej Nogi (Cossack Leap): Indeks 1.0**

Skok w pionie, w którym wybijamy się z jednej stopy i lądujemy na dwóch stopach. W trakcie skoku jedna noga jest wyprostowana poziomo do podłogi podczas gdy druga szybko prostuje się do pozycji poziomej i ugina w kolanie pod kątem 90 stopni, nogi blisko siebie. Biodro ugięte pod kątem 90 stopni, ramiona w przód i tułów pochylony w kierunku nóg.

### III. 5. Rodzina Skoków Rozkroczych (Straddle Jump Family)

#### **Skok Rozkroczy „Żabka” (Straddle Jump): Indeks 3.5**

Skok wykonywany z wybiecia z dwóch stóp, w którym nogi unoszą się szybko do pozycji szpagatu rozkroczonego, a następnie lądujemy na dwóch stopach. Wyskok pionowo z odbicia obunóż, załamane bioder i rzut nóg do szerokiego rozkroku do pozycji poziomej. Tułów pochylony do przodu w kierunku nóg. Perfekcyjne wykonanie wymaga ugięcia tułowia pod kątem 45 stopni i biodra pod kątem 90 stopni, nogi w pozycji poziomej do podłogi, biodro odwiedzone pod kątem 135 stopni. Lądujemy na dwóch złączonych stopach jednocześnie.

### **Skok rozkroczny z obrotem 180 stopni (Straddle Jump with 180° turn): Indeks 4.0**

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym nogi unoszą się szybko do pozycji szpagatu rozkrocznego a całe ciało obraca się o 180 stopni a następnie lądujemy na dwóch stopach jednocześnie. Obrót o 180 stopni może być wprowadzony przed lub po pozycji w szpagacie rozkrocznym, ale musi być wykonany w powietrzu bez zaburzenia pozycji stopy przed rozpoczęciem obrotu. Perfekcyjne wykonanie podlega tym samym wymaganiom, które obowiązują przy skoku rozkrocznym.

### **III. 6. Rodzina Skoków Pike (Pike Jump Family)**

#### **Skok Pike (Pike Jump): Indeks 3.5**

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym nogi szybko unoszą się do pozycji „pike” w poziomie, zanim wylądujemy na złączonych stopach. Z pozycji stojąc skaczemy w pionie z wybicia z dwóch stóp, poprzez załamanie bioder wznosząc nogi do pozycji poziomej z wyprostowanymi kolanami i złączonymi stopami. Ramiona w przód, tułów pochylony do przodu w kierunku nóg. Perfekcyjne wykonanie wymaga ugięcia tułowia pod kątem 45 stopni i biodra pod kątem 90 stopni, nogi w pozycji poziomej do podłogi, nogi/stopy złączone.

#### **Skok Kozak (Cossack Jump): Indeks 2.5**

Skok „pike” z jedną nogą wyprostowaną w pozycji poziomej do podłogi, druga noga ugięta w biodrze (90 stopni) z ugiętym kolanem, nogi blisko siebie. Start i lądowanie wykonywane na dwóch stopach jednocześnie. Ramiona w przód, tułów pochylony do przodu w kierunku nóg. W wysoku biodra załamane, kolana złączone, jedna noga prosta, ułożona równolegle do podłoża, druga ugięta w kolanie pod kątem 90 stopni.

### **III. 7. Rodzina Piruetów; obrót w pionie (Pirouette Jump Family/vertical turn)**

#### **Skok z obrotem 360 stopni (Indeks 1.5) – 540 stopni (Indeks 3.5), 720 stopni (Indeks 4.5) (Pirouette Jump 360° until 720° )**

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym ciało wykonuje w powietrzu obrót o 360 stopni (pojedynczy), 540 stopni (1 ½ obrotu) lub 720 stopni (podwójny) a następnie lądujemy na dwóch stopach jednocześnie (maksimum 720 stopni/2 pełne obroty). Wymagane jest utrzymanie ułożenia ciała w równowadze podczas obrotu. Nogi i stopy powinny być złączone po wybiciu w powietrze i pozostać w tej pozycji aż do lądowania. Perfekcyjne wykonanie wymaga braku rotacji w biodrze i stopie przed wybiciem w powietrze a kolana i nogi muszą być wyprostowane.

### **III.8. Rodzina Skoków z Obrotem w Pozycji Horyzontalnej do Lądowania w Podporze (Barrel Roll Family (horizontal turn) to Push Up Landing)**

#### **Tomaro (Spin barrel role to Push Up landing) 360° turn: Indeks 3.0**

Skok, który zaczynamy balansując na jednej nodze z ciałem równoległe do pozycji poziomej. Wykonujemy w powietrzu obrót o 360 stopni w pozycji poziomej a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu. Całe ciało i nogi muszą znaleźć się w pozycji horyzontalnej.

#### **Podwójne Tomaro (Double Tomaro; Spin barrel role to Push Up landing 720° turn): Indeks 6.0**

Skok, który zaczynamy balansując na jednej nodze z ciałem równoległe do pozycji poziomej. Wykonujemy w powietrzu podwójny obrót (720 stopni) w pozycji poziomej a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu. Całe ciało i nogi muszą znaleźć się w pozycji horyzontalnej.

### III. 9. Rodzina Skoków z Obrotem w Pozycji Horyzontalnej z Wybicia z Jednej Nogi do Lądowania w Podporze (Barrel Roll (horizontal turn) Taking Off 1 Leg to Push Up Landing)

**Skok z obrotem 540 stopni, z wybicia z jednej nogi do lądowania w podporze** (Barrel roll 540° turn, one leg take off to Push Up landing): Indeks 5,5

Skok, który rozpoczynamy z wybicia z jednej stopy w którym ciało wykonuje w powietrzu w pozycji poziomej 1 ½ obrotu (540 stopni), a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu. Właściwy obrót jest wykonywany, gdy całe ciało jest w pozycji poziomej, równoległe do podłogi (inaczej niż piruet). Wymagane jest utrzymanie ułożenia ciała w równowadze podczas obrotu. Nogi i stopy powinny być złączone po wybiciu w powietrze i pozostać w tej pozycji aż do lądowania. Perfekcyjne wykonanie wymaga braku rotacji w biodrze i stopie przed wybiciem w powietrze.

**Butterfly do lądowania w podporze** (Butterfly Jump to Push Up Landing; with 360 Barrel Roll): Indeks 3.5

Skok w poziomie wykonywany z wybicia z jednej nogi w którym lądujemy w pozycji podporu. Podczas skoku ciało jest w pozycji poziomej do podłogi. Wyrzucamy kolejno wyprostowane nogi w powietrze. Wykonujemy w powietrzu obrót w poziomie o 360 stopni, a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu.

### III.10. Rodzina Skoków z Obrotem w Pozycji Horyzontalnej z Wybicia z Dwóch Nóg do Lądowania w Podporze (Barrel Roll (horizontal turn) Taking Off 2 Legs to Push Up Landing)

**Skok z obrotem 360 stopni, z wybicia z dwóch nóg do lądowania w podporze** (Barrel roll 360° turn, two legs take off to Push Up landing): Indeks 3.0

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym ciało wykonuje w powietrzu 1 obrót (360 stopni) a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu. Właściwy obrót jest wykonywany, gdy całe ciało jest w pozycji poziomej, równoległe do podłogi (inaczej niż piruet). Wymagane jest utrzymanie ułożenia ciała w równowadze podczas obrotu. Nogi i stopy powinny być złączone po wybiciu w powietrze i pozostać w tej pozycji aż do lądowania. Perfekcyjne wykonanie wymaga braku rotacji w biodrze i stopie przed wybiciem w powietrze.

**Skok z obrotem 720 stopni, z wybicia z dwóch nóg do lądowania w podporze** (Barrel roll 720° turn, two legs take off to Push Up landing): Indeks 7

Skok wykonywany z wybicia z dwóch stóp w którym ciało wykonuje w powietrzu 2 obroty (720 stopni) a następnie lądujemy jednocześnie na rękach i stopach w pozycji podporu. Właściwy obrót jest wykonywany, gdy całe ciało jest w pozycji poziomej, równoległe do podłogi (inaczej niż piruet). Wymagane jest utrzymanie ułożenia ciała w równowadze podczas obrotu. Nogi i stopy powinny być złączone po wybiciu w powietrze i pozostać w tej pozycji aż do lądowania. Perfekcyjne wykonanie wymaga braku rotacji w biodrze i stopie przed wybiciem w powietrze.

#### WARIACJE W GRUPIE SKOKÓW

a) **Skok do szpagatu** (Aerial to Front or Straddle Split Landing): Indeks – dodajemy 1 pkt do ruchu podstawowego

Skok, w którym lądujemy w pozycji szpagatu, noga/stopa ma kontakt z podłogą: mięsień pośladkowy, czworogłowy/ścięgno udowe, oraz odwodziciele i przywodziciele są zaangażowane, aby amortyzować siłę upadku do szpagatu wykrocznego lub rozkrocznego. Mięśnie brzucha są napięte, aby utrzymać górną część ciała w pozycji wyprostowanej. Nie możemy wylądować w pozycji wyprostowanej w szpagacie rozkrocznym w skokach z obrotem.

b) **Skok z obrotem w pozycji horyzontalnej do skłonu w siadzie rozkrocznym** (Aerial with barrel roll to prone straddle split landing) – dodajemy 0.5 pkt

Aby otrzymać pełną wartość punktową za skłon w siadzie rozkrocznym lądowanie musi być wykonane tak aby stopy, nogi i ciało jednocześnie opadły na podłogę. Biodra są ugięte pod kątem w stosunku do tułowia na podłodze a nogi zatrzymujemy w pozycji szpagatu rozkrocznego.

c) **Skok do podporu** (Aerial to two arm push up landing): Indeks – dodajemy 1.0 do ruchu podstawowego

Skok, w którym lądujemy w pozycji podporu, ręce i stopy mają jednocześnie kontakt z podłogą: łokcie ugięte, napięte mięśnie klatki piersiowej, biceps i triceps są zaangażowane aby amortyzować siłę upadku. Podczas ugięcia

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Łokci zawodnik powinien kontrolować moment lądowania tak aby klatka piersiowa, biodra i kolana nie miały kontaktu z podłogą. Mięśnie brzucha są napięte, aby dolna część pleców się nie zapadała. Aby otrzymać pełną wartość punktową za lądowanie w podporze, nogi i stopy muszą być złączone w pozycji finałowej.

d) *Skok do podporu na jednej ręce (Aerial to one arm push up landing): Indeks – dodajemy 1.5 do ruchu podstawowego*

Aby otrzymać pełną wartość punktową za lądowanie w podporze na jednej ręce stopy muszą być otwarte maksimum na szerokość 90 stopni w pozycji finałowej

### **Obrót w pionie o 360 stopni (Vertical turn of 360°): Indeks - dodajemy 0.5 do ruchu podstawowego**

Podczas skoku zawodnik wykonuje obrót w pionie przed i/lub po wykonaniu ruchu podstawowego, maksimum 720 stopni/2 pełne obroty.

### **Obrót w poziomie (Horizontal turn): Indeks – dodajemy 1.0 do ruchu podstawowego**

Podczas skoku zawodnik wykonuje obrót w poziomie przed i/lub po wykonaniu ruchu podstawowego, maksimum 720 stopni/2 pełne obroty. Lądowanie przy skoku z obrotem w pozycji horyzontalnej musi nastąpić do podporu.

## **IV. Grupa Gibkości (Flexibility)**

Uwaga: Ćwiczenia w grupie gibkości wykonywane na prawą i lewą nogę, nie są zaliczane do tej samej rodziny. Dlatego jeśli zawodnik wykonuje szpagat wykroczny na prawą nogę i iluzję na lewą otrzyma pełną wartość punktową za obydwa ćwiczenia. Jednakże, gdy wykonuje szpagat wykroczny na prawą nogę i iluzję na prawą nogę to za drugi element otrzyma jedynie połowę wartości punktowej.

*Indeks techniczny dla grupy gibkości:*

- Szpagat wykroczny zwykły lub w leżeniu na plecach (Prone or supine front split) Indeks 1.0
- Skłon w siadzie rozkrocznym i szpagat w leżeniu na plecach (Prone or supine straddle split) Indeks 0.5
- Wymach w tył (Needle point) Indeks 1.0
- Przejście przez szpagat (Sit through) Indeks 2.0
- Szpagat z „wyciągnięciem” nogi (Standing front split left and right) Indeks 1.5
- 3 szpagaty (Split rotation) Indeks 3.0

### **IV. 1. Rodzina Szpagaty Wykroczone (Front Split Family)**

*Ćwiczenia w grupie gibkości są wykonywane na prawą i lewą nogę*

**Szpagat wykroczny (Front split): Indeks 1.0**

Szpagat w siadzie, w którym jedna noga jest wyprostowana z przodu, a druga z tyłu z tułowiem w pozycji pionowej, nogi proste w kolanach. Pozycja szpagatu wykrocznego 180 stopni, kolano z przodu jest zwrócone w górę, kolano z tyłu zwrócone w dół.

**Szpagat w leżeniu na plecach (Supine front split): Indeks 1.0**

Z pozycji w leżeniu na plecach, biodra i plecy na podłodze, nogi w pozycji strzałkowej, przyciągamy jedną nogę i przekładamy przez ciało za głowę, wyprostowane kolano zwrócone jest w stronę podłogi, a druga noga zostaje na podłodze.

**Wymach w tył, z użyciem lub bez użycia rąk (Needlepoint, with or without hands): Indeks 1.0**

Element, w którym noga z tyłu jest w pozycji pionowej i podczas wykonywania szpagatu ciężar tułowia spoczywa na nodze z przodu, nogi proste w kolanach.

**Szpagat „wyciągany” kolejno na lewą i prawa stronę (Standing Front Split left and right sides consecutively): Indeks 3.0**

Szpagat w pozycji stojącej w którym zawodnik balansuje na jednej nodze podczas gdy druga noga jest przytrzymana rękami w pozycji szpagatu. Element powinien być wykonany kolejno na prawą i lewą stronę. Pięta

nogi, na której spoczywa ciężar ciała powinna pozostać na podłodze podczas gdy druga noga jest uniesiona pionowo do szpagatu. Głowa i szyja muszą pozostać na jednej linii z kręgosłupem, barki wyprostowane w jednej linii. Noga utrzymująca ciężar ciała wyprostowana w kolanie i biodrze.

***Iluzja na prawą lub lewą nogę (Illusion on right or left leg): Indeks 1.0***

Ćwiczenie, w którym tułów opada w dół, ciało tworzy „igłę” i obraca się o 360 stopni. Z pozycji stojącej, obydwie stopy na podłodze, uginamy biodra i opuszczamy tułów w kierunku nogi utrzymującej ciężar. Rotujemy ciało (do przodu lub do tyłu), noga w górze jest wyprostowana w pozycji szpagatu i zatacza koło nad nogą wspierającą. Noga w górze zatacza okrąg 360 stopni naokoło ciała, nogi proste w kolanach. Noga utrzymująca ciężar pozostaje w kontakcie z podłogą.

### **IV. 2. Rodzina Szpagaty Rozkroczne (Straddle Split Family)**

***Szpagat rozkroczny (Straddle Split): Indeks 1.0***

Szpagat w siadzie, w którym nogi są wyprostowane na boki, kolana zwrócone w górę w pozycji szpagatu rozkrocznego 180 stopni. Wymagane perfekcyjne ułożenie pomiędzy nogami, kolanami i biodrami, nogi proste w kolanach, ciało wyprostowane.

***Szpagat rozkroczny w leżeniu na plecach (Supine Straddle Split): Indeks 1.0***

Z pozycji w leżeniu na plecach rozkładamy wyprostowane nogi na boki do pozycji rozkrocznej, bez unoszenia bioder z podłogi. Kolana zwrócone w stronę podłogi, nogi proste w kolanach.

***Skłon w siadzie rozkrocznym (Prone Straddle Split): Indeks 1.0***

Szpagat w siadzie, w którym nogi są wyprostowane na boki z obydwojema kolanami zwróconymi w górę w pozycji rozkrocznej 180 stopni. Wymagane perfekcyjne ułożenie pomiędzy nogami, kolanami i biodrami, nogi proste w kolanach, klatka piersiowa i brzuch na podłodze.

***Przejście przez szpagat (Sit through): Indeks 2.0***

Z pozycji szpagatu rozkrocznego w siadzie zawodnik opuszcza klatkę piersiową i brzuch w stronę podłogi, a następnie łączy proste nogi w tyle, ciało przechodzi do pozycji w leżeniu na brzuchu. Perfekcyjne wykonanie wymaga, aby biodra pozostawały cały czas w kontakcie z podłogą.

Przejście przez szpagat jako ruch obowiązkowy musi być wykonane w kierunku do przodu, ale jako ruch dodatkowy może być wykonywane do tyłu. Obydwa punktowane są tak samo.

***Szpagat „wyciągany” rozkroczny (Standing Straddle Split): Indeks 1.5***

Szpagat w pozycji stojącej w którym zawodnik balansuje na jednej nodze podczas gdy druga noga jest przytrzymywana ręką/rękami w pozycji szpagatu rozkrocznego. Noga utrzymująca ciężar ciała powinna być wyprostowana w biodrze i kolanie z piętą na podłodze. Głowa i szyja muszą pozostać na jednej linii z kręgosłupem, barki wyprostowane w jednej linii. Może być wykonywany w staniu na lewej lub prawej nodze.

### **IV. 3. Kombinacje w Grupie Szpagatów (Combination Split Flexibility)**

***3 Szpagaty (Split Rotation): Indeks 3.0***

Szpagat w siadzie, w którym zawodnik rozpoczyna od szpagatu wykrocznego na prawą lub lewą nogę, następnie przechodzi przez rotację do szpagatu rozkrocznego i na koniec do szpagatu wykrocznego na lewą lub prawą stronę. Może, ale nie musi być wykonywany z rękami na podłodze. Poprawne wykonanie wymaga wykonania trzech łatwo rozpoznawalnych pozycji w szpagacie (wykroczny na prawą i lewą nogę oraz rozkroczny) z pełnym zakresem ruchu w biodrze przy przejściu ze szpagatu wykrocznego do rozkrocznego, nogi proste w kolanach cały czas podczas wykonywania elementu.

## **5. Zasady przeprowadzenia 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) najwyżżej 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.

Losowanie kolejności startów w finałach odbywa się podczas odprawy technicznej trenerów, wg klucza – zawodnik, który w rundzie półfinałowej zdobędzie 1 miejsce po losowaniu startuje np. 7, itd.

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 wcześniej, aby dać możliwość rozgrzewki kolejnemu zespołowi.

Po rundzie wstępnej 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. Możliwa jest też sytuacja zmniejszenia liczby zawodników w TEAMIE

w sytuacji kontuzji, fakt ten musi zostać każdorazowo zatwierdzony przez Sędziego Głównego Jednakże każdorazowo liczba zawodników w TEAMIE nie może wynosić mniej niż 5 członków.

### 3. KOMPOZYCJA UKŁADU.

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.

#### 3.1 Niedozwolone elementy

W konkurencji aerobik team zakazane elementy to: skoki do padu, skoki do szpagatu, skoki do siadu, pompki, elementy siły statycznej (poziomki, wagi), mostki, statyczne zatrzymania w elementach z grup gibkości.

### 4. STRÓJ

#### 4.1 Dozwolony strój

Wszyscy członkowie teamu muszą posiadać taki sam strój startowy:

- spodnium, 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 tępy w kolorze cielistym oraz opaski na nadgarstki, z zastrzeżeniem, że:
  - może się on różnić pomiędzy wersją męską i damską w zespole
  - może się on różnić kolorystycznie między członkami, jeśli jest elementem układu (artystyczne oddanie muzyki i pomysłu choreograficznego).

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

Zawodnicy mogą zmienić strój podczas kolejnych rund zawodów. Każdorazowo będzie on podlegał ocenie sędziów. Jeśli „nowy” strój będzie zawierał elementy niedozwolone, sędziowie Artystyczni 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,

Włosy długie i półdługie muszą być upięte i przylegać do głowy.

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 ciało 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 Sędzia Główny)

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 150-160 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.

Przekroczenie linii pola ćwiczeń przez zawodnika powyżej trzech razy skutkuje każdorazowo odjęciem 0,5 pkt. przez komisję artystyczną. Wyjście z pola ćwiczeń rozumiane jest jako przekroczenie linii całą stopą.

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,

## Załącznik do Regulaminu technicznego AMP w Aerobiku Sportowym 2025/2026

- 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 uwzględni wszystkie aspekty tych kryteriów wraz z następującymi:

Kreatywność:

- wykorzystanie przestrzeni na planszy  
należy zaprezentować minimum 12 ustawień zespołu z wykonaniem kroków aerobikowych rozliczonych w 4 bitach (minimum 4 ustawienia w tercji) przykładowe ustawienia: linia w szeregu, w rzędzie, koło, przekątna, piramida, szachownica)
- 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 zbytnej teatralności.

## 9. PUNKTACJA

W konkurencjach Team sumę punktów uzyskanych przez zespół dzielimy przez 5, czyli 5 kryteriów, które punkujemy na tabelach do oceny dla sędziów.