

Aerobik sportowy

REGULAMIN TECHNICZNY

I. System rozgrywek i sposób przeprowadzenia zawodów

- 1) Mistrzostwa zostaną przeprowadzone w ramach 1 edycji zawodów.
- 2) Mistrzostwa rozgrywane są w następujących konkurencjach:
 - jedyнки – kobiety,
 - jedyнки – mężczyźni,
 - duety – kobieta i mężczyzna, 2 kobiety lub 2 mężczyzn,
 - trójki – 3 kobiety lub 3 mężczyzn lub grupa mieszana,
 - teamy – 5-7 osobowe dowolnej płci.
- 3) Zawody w konkurencji jedynek, duetów i trójek zostaną rozegrane na planszy o wymiarach 7 x 7 metrów. Dla teamów na planszy o wymiarach 9 x 9 metrów.
- 4) Wymogi dotyczące kompozycji układów.
 - jedyнки, duety i trójki:
 - dowolny podkład muzyczny w tempie w granicach 150-165 BPM,
 - czas trwania podkładu muzycznego – 2 min. z tolerancją +/- 5 sek.,
 - kompozycja układu powinna składać się z trzech elementów obowiązkowych (compulsory) oraz elementów dodatkowych,
 - maksymalna łączna liczba wszystkich elementów w układzie mieści się między 14, a 18 elementów. Zalecana ilość elementów z poszczególnych grup: pompki 2-4, elementy statyczne 2-3, elementy gibkości 1-2, skoki minimum 6. Wszystkie ww. elementy powinny być połączone krokami aerobikowymi. Istotne jest, aby układ zaprezentował wachlarz możliwości technicznej zawodnika, ale nie był jednocześnie dublowaniem się tych samych elementów lub elementów z tych samych rodzin. Dlatego również ważne w układzie są sekwencje kroków aerobiku, które powinny tak wypełnić przestrzeń pomiędzy elementami, aby zarówno stworzyć całość kompozycji, jak również utrzymać wysoką dynamikę układu od samego początku do końca występu zawodnika.
 - teamy:
 - podkład muzyczny w tempie 140-150 BPM, może być dowolnym utworem muzycznym (w przeważającej części podbitowanym) – wszelkie odstępstwa od tych zasad będą skutkowały odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych,
 - czas trwania podkładu muzycznego wynosi 1,45 min. z tolerancją +/- 5 sek. liczony od pierwszego słyszalnego dźwięku do ostatniego słyszalnego dźwięku (łącznie z tzw. beep sound) – wszelkie odstępstwa od tych zasad będą skutkowały odliczeniem 0,5 pkt. od oceny przez Sędziów Artystycznych,
 - układ nie zawiera elementów obowiązkowych, wszystkie komponenty choreografii powinny przechodzić między sobą w sposób płynny tak, aby ćwiczenia sportowe zostały przekształcone w występ artystyczny z

Koordynator



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).

- 5) Wymogi dotyczące przygotowania kart startowych (jedyńki, duety i trójki):
 - karta zawodnika powinna zostać wypełniona w aktualnej wersji programu FRF, dla kategorii „OTHER”; karty startowe w konkurencji team nie są wymagane,
 - karty startowe należy przesłać do organizatora zawodów w terminie wskazanym w komunikacie organizacyjnym.
- 6) Zawody rozgrywane są w oparciu o przepisy FISAF z uwzględnieniem zapisów niniejszego Regulaminu Technicznego oraz aktualnego Załącznika do Regulaminu Technicznego AMP w Aerobiku Sportowym (dostępnego na stronie www.ampy.pl).

II. Warunki uczestnictwa

- 1) Każdy klub może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach.
- 2) Zawodniczka / zawodnik ma prawo startu w każdej konkurencji (zalecane jest uczestnictwo w max. dwóch konkurencjach).
- 3) Zgłoszenia do zawodów będą przyjmowane wyłącznie poprzez formularz elektroniczny. W dniu zawodów możliwe będą jedynie wykreślenia i podmiany uczestników (liczba podmian zgodnie z komunikatem zawodów).

III. Punktacja

- 1) Do punktacji drużynowej brane są pod uwagę dwa wyniki danego klubu:
 - wynik najlepszego zespołu (duet, trójka, team),
 - wynik najlepszej jedynki (kobiety lub mężczyzny).
- 2) W przypadku, kiedy klub wystawi w jedynkach kobietę i mężczyznę, liczy się lepszy wynik.
- 3) W przypadku, kiedy klub wystawi zawodników w duecie, trójce i teamie, liczy się lepszy wynik zespołu.
- 4) Każdy zawodnik/czka (zespół) otrzymuje taką liczbę punktów, jaka jest przypisana do zajmowanego przez niego/nią miejsca.
- 5) Wynik drużyny stanowi suma lepszego wyniku konkurencji indywidualnej i lepszego wyniku konkurencji zespołowej.
- 6) W przypadku remisu w klasyfikacji drużynowej decyduje wyższe miejsce zespołu (duet, trójka, team). Jeżeli na tym etapie nadal jest remis o kolejności decyduje większa liczba pierwszych miejsc spośród wyników wszystkich konkurencji. W przypadku braku rozstrzygnięcia w dalszej kolejności decyduje większa liczba drugich miejsc, następnie trzecich, itd.

Koordynator



IV. Uwagi końcowe

- 1) Pozostałe przepisy określa Regulamin Ogólny Akademickich Mistrzostw Śląska.

Koordynator



Akademicki Związek Sportowy Katowice

ul. Dworcowa 15, 40-012 Katowice

tel. 32 25 38 946, 601 868 008

e-mail: katowice@azs.pl

www.azs.katowice.pl