

AEROBNA GIMNASTIKA
(SPORTSKI AEROBIK)

**PREGLED PRAVILNIKA I PROPOZICIJA
ZA TAKMIČARSKI**

A I B PROGRAM

UZRAST 7-17 GODINA

2017-2020

AEROBNA GIMNASTIKA – OSNOVNE PROPOZICIJE
TAKMIČARSKI A PROGRAM ZA UZRAST OD 7 – 17 godina

	PIONIRI National Development	KADETI Age Group 1	JUNIORI Age Group 2
UZRAST	7-9 (mlađi pioniri) 10-11 (stariji pioniri) u takmičarskoj godini	12-14 u takmičarskoj godini	15-17 u takmičarskoj godini
KATAGORIJE	IND, MP, TR, GR - individualno devojčice i dečaci, - miks par (muško-ženski) - trio - grupa (5 takmičara oba pola)	IW, IM, MP, TR, GR - individualno devojčice, - individualno dečaci, - miks par (muško-ženski) - trio - grupa (5 takmičara oba pola)	IW, IM, MP, TR, GR - individualno žene, - individualno muškarci, - miks par (muško-ženski) - trio - grupa (5 takmičara oba pola)
NEDOZVOLJENI ELEMENTI	sklek na jednu ruku upor na jednu ruku	sklek na jednu ruku upor na jednu ruku	
AKROBATSKI ELEMENTI (opciono, nisu obavezni)	2 elementa od A1 – A3 (opciono)	2 elementa od A1 – A6 (opciono)	2 elementa od A1 – A7 (opciono)
DUŽINA MUZIKE	1 min. i 15 sek. (+/- 5 sek.)	1 min. i 15 sek. (+/- 5 sek.)	1 min. i 20 sek. (+/- 5 sek.)
TAKMIČARSKI PROSTOR	7 X 7 : IND, MP, TR 10 X 10 : GR	7 X 7 : IM, IW 10 X 10 : MP, TR, GR	10 X 10 sve kategorije
MAKSIMALAN BROJ ELEMENTATA TEŽINE	6 nisu dozvoljeni skokovi van ose	8 nisu dozvoljeni skokovi van ose	9 (MP, TR, GR) 10 (IW, IM)

	PIONIRI National Development	KADETI Age Group 1	JUNIORI Age Group 2
MAKSIMALAN BROJ ELEMENATA NA PODU	4	5	5
OBAVEZNI ELEMENTI	<p>A) PU B) Straddle Support C) Air Turn D) Vertical split</p> <p>(bez kombinacije)</p>	<p>A) Helicopter to PU B) Straddle Support (max. 1/1 Turn) C) Tuck Jump 1/1 Turn D) 1/1 Turn to Vertical Split</p> <p>(bez kombinacije)</p>	<p>A) Helicopter to Split or Wenson B) Straddle Support (max. 2/1 Turn) C) Straddle Jump D) Illusion to Vertical Split / Free Illusion to Vertical Split</p> <p>(bez kombinacije)</p>
DOZVOLJENA VREDNOST ELEMENTA	0.1 – 0.4 jedan element 0.5 (opciono)	0.1 – 0.6 jedan element 0.7 (opciono)	0.2 – 0.7 (1 element 0.8 opciono)
MAKSIMALAN BROJ ELEMENATA NA PODU	4	5	5
PRIZEMLJENJE U ŠPAGU	1 (maksimalno)	1 (maksimalno)	maksimalno 3 prizemljenja u sklek ili špagu
PRIZEMLJENJE U SKLEK	0	1 (maksimalno)	
BROJ ELEMENATA IZ GRUPA A, B, C, D	1 element iz svake grupe	1 element iz svake grupe	1 element iz svake grupe
PODRŠKE	0	1 (opciono); bez ocene	1 (obavezno); bez ocene
TAKMIČARSKI DRES	FIG COP (str. 15/29) bez šminke (dozvoljen je bodi-šorts i za devojčice i za dečake)	FIG COP (str. 15/29) lagana šminka	FIG COP (str. 15/29)
SUDIJSKI PANEL	2-4 (A) sudije - za artističnost, 2-4 (E) sudije - za izvođenje, 2 (D) sudije – za težine , 2 (L) – linijske sudije, 1 (T) – sudija za vreme i 1 (CJP) – glavni sudija;		

	PIONIRI National Development	KADETI Age Group 1	JUNIORI Age Group 2
ODBICI za težine (-1.0 svaki put)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Više od 6 elemenata; 2. Nedostajući obavezni element ili izveden u kombinaciji ili neizveden u isto vreme; 3. Više od 4 elementa na podu; 4. Izvedeno više od 1 el. vrednosti od 0.5; 5. Element u upor u na jednu ruku; 6. Element sa prizemljenjem u sklek; 7. Više od jednog elementa sa prizemljenjem u špagu; 8. Ponovljeni element. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Više od 8 elemenata; 2. Nedostajući obavezni element ili izveden u kombinaciji ili neizveden u isto vreme; 3. Više od 5 podnih elemenata; 4. Izvedeno više od jednog el. vrednosti od 0.7; 5. Element u upor u na jednu ruku; 6. Više od jednog elementa sa prizemljenjem u sklek; 7. Više od jednog elementa sa prizemljenjem u špagu; 8. Ponovljeni element. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Više od 10 (IW, IM) / 9 (MP, TR, GR) elemenata; 2. Nedostajući obavezni element ili izveden u kombinaciji ili neizveden u isto vreme; 3. Više od 5 podnih elemenata; 4. Izvedeno više od jednog el. vrednosti 0.8; 5. Više od 3 elementa sa prizemljenjem u sklek ili špagu; 6. Ponovljeni element.
<i>* FIG AER Code of Points 2017-2020, Appendix V, str. 3 od 3</i>			
ODBICI glavnog sudije (-0.5 svaki put)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Izvedena podrška; 2. Izveden akrobatski elemenat od A4 – A7 ili skok izvan ose 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Više od jedne podrške 2. Izvedeni akrobatski elementi A7 ili skok izvan ose 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Više ili manje od jedne podrške 2. Izveden salto 360 sa tvistom

AEROBNA GIMNASTIKA – PRIRUČNIK ZA SUĐENJE

SVI ODBICI GLAVNOG SUDIJE	0.5	za svaki broj podrški veći ili manji od propisanog broja
	0.5	za nedozvoljene pokrete u podršci ili nedozvoljenu podršku
	0.5	svaki put za izvedeni nedozvoljeni elemenat (FIG AER Code of Points 2017-2020, Ch. 7, str. 28 od 29)
	0.5	svaki put za prekid izvođenja u vremenu od 2 – 10 sekundi
	2.0	prekid izvođenja duži od 10 sekundi
	0.5	<i>Late appearance</i> – nepojavljivanje takmičara u roku od 20 sekundi od momenta kada je prozvan
	x	Diskvalifikacija – <i>Walk-over</i>, kada se takmičar ne pojavi u roku od 60 sekundi od momenta kada je prozvan
	0.2	greška u predstavljanju (bez teatralnosti, na jednostavan sportski način, nakon najave takmičar staje na startnu poziciju)
	0.2	greška u opremi (FIG AER Code of Points 2017-2020, Ch.2.3, str. 15 od 29)
	0.3	na dresu nedostaje amblem
	0.2	vremenski prekršaj (<i>time infraction</i>). Vežba traje 1.20 sec (1.15 sec AG i ND) +/- 5 sek. Odbitak nastaje kada se na ovo vreme doda +/- 2 sekunde
	0.5	vremenska greška (<i>time fault</i>) - izvan granica vremenskog prekršaja
	0.5	svaki put - za 3 ili više akrobatskih elemenata
2.0	tema u suprotnosti sa Olimpijskim i Etičkim kodeksom	

SUĐENJE ARTISTIČNOSTI

- **UPOTREBA MUZIKE** - 2.0 boda max. (selektovanje, kompozicija i muzikalnost);
- **AEROBIK SADRŽAJ** - 2.0 boda max. (broj AMP sekvenci, kompleksnost i raznovrsnost);
- **OPŠTI SADRŽAJ** - 2.0 boda max. Uključuje sva ostala kretanja izuzev AMP: prelaze, veze, podrške i fizičke interakcije - kolaboraciju (kompleksnost, raznolikost i fluidnost);
- **UPOTREBA PROSTORA** - 2.0 boda max. (upotreba takmičarskog prostora, raspored formacija, distribucija pojedinih komponenti u koreografiji);
- **ARTISTIČNOST (u užem smislu)** - 2.0 boda max. (kvalitet izvođenja, originalnost, kreativnost i ekspresivnost);

SKALA	
odlično	2.0
vrlo dobro	1.8 – 1.9
dobro	1.6 – 1.7
zadovoljavajuće	1.4 – 1,5
loše	1.2 – 1.3
neprihvatljivo	1.0 – 1.1

SUĐENJE IZVOĐENJA

Suđenje izvođenja bazira se na:

- elementima težine i akrobatskim elementima,
- koreografiji (izvođenju AMP sekvenci, veza i prelaza, kontakata i podrški) i
- sinhronizaciji

Tehnička veština podrazumeva:

- maksimalnu preciznost izvođenja (maksimalna kontrola pokreta, jasna početna i završna pozicija)
- pravilnu posturu tela, poravnanje telesnih segmenata (korektna pozicija tela)
- razvijene motoričke sposobnosti (fleksibilnost, snaga, mišićna i opšta izdržljivost)

Sinhronizacija: Biti sinhronizovan prilikom izvođenja vežbe aerobik tima znači izvođenje svih pokreta jednoobrazno, kao zaokružena celina.

Mora se prikazati identična amplituda pokreta, istovremeni početak i kraj, kao i jednak kvalitet pokreta. Sve ovo se odnosi i na pokrete rukama – svaki kompleks pokreta mora biti precizan i jednak.

PRIMERI ODBITAKA KOJE VRŠE SUDIJE ZA IZVOĐENJE				
ODBICI ZA ELEMENTE TEŽINE I AKROBATSKE ELEMENTE	mala greška	srednja greška	neprihvatljivo izvođenje	pad
		0.1	0.3	0.5
Maksimalan odbitak po jednom elementu je 0.5				
ODBICI ZA KOREOGRAFIJU				
AMP sekvence (za svaku posebno)	0.1	0.3		1.0
Prelazi i veze (svaki put)	0.1	0.3		1.0
Podrške	0.1	0.3		1.0
Partnerstvo i kontakti	0.1	0.3		1.0

	OPŠTE GREŠKE	mala greška	srednja greška	neprihvatljivo izvođenje
	Nepravilno držanje tela	0.1	0.3	0.5
	Nepravilna forma elementa	0.1	0.3	0.5
	Noge nisu paralelene sa podom	0.1	0.3	0.5
	Noge ili stopala – savijene ili rastavljene	0.1	0.3	
	Nekontrolisani pokreti rukama	0.1		
	Nekontrolisani i nekorektni doskok uspravno ili u sklek	0.1	0.3	0.5
	Nekompletna rotacija	0.1	0.3	
	Nekorektna tehnika	0.1	0.3	0.5
	Dodirivanje poda		0.3	0.5
ODBICI ZA SINHRONIZACIJU				
	Svaki put	0.1		
	Cela koreografija MP TR GR	maksimalan odbitak 2.0 boda		
	AD i AS	maksimalan odbitak 3.0 boda		

		EVALUACIJA PODRŠKI (CJP) – za svaki ispunjen zahtev dobija se 0.1 ili 0.2		
		0.1	0.2	
GLAVNI SUDIJA (CJP)	1	Ulazak u podršku – nivoi podignutog partnera u odnosu na osovinu ramena, iznad nivoa ramena, savijene/opružene ruke		
	2	Prikaz fizičkih mogućnosti: snaga, fleksibilnost, balans		
	3	Promene različitih nivoa uz različite oblike pokreta		
	4	Prikaz dinamičnosti (brzina, rotacija) takmičara		
	5	Prikaz faze u vazduhu sa ili bez 1/1 rotacije		

SPECIFIČNE GREŠKE PRILIKOM IZVOĐENJA ELEMENATA GRUPE A

	mala 0.1	srednja 0.3	Velika 0.5
Pozicija šaka	0.1	0.3	
Rame nije poravnato sa nadlakticom	0.1	0.3	
Šake i stopala ne napištaju pod u istom trenutku (Explosive PU Family & Explosive Support Family)		0.3	
Pravac lakta nije ispravan u Lateral i Hinge PU		0.3	
Šake i stopala ne prizemljuju na pod u istom trenutku u elementima koji završavaju u PU		0.3	
<i>Wenson</i> položaj – noge ispod gornjeg tricepsa ili bez oslonca		0.3	
Kukovi nisu podignuti tokom opružene faze <i>leg circlres</i> i <i>flairs</i>		0.3	
Nekompletna rotacija ili okret	0.1	0.3	
Helicopter to PU – završetak na ispruženim rukama		0.3	
<i>High V Support</i> elementi: leđa nisu paralelna sa podom		0.3	
Završetak u <i>Split</i> poziciji: neispravna pozicija ruku	0.1	0.3	0.5
Elementi sa fazom u vazduhu		0.3	
Dodirivanje poda jednom u grupi A		0.3	
Dodirivanje poda više od jednom u grupi A			0.5

SPECIFIČNE GREŠKE PRILIKOM IZVOĐENJA ELEMENATA GRUPE B

	mala 0.1	srednja 0.3	Velika 0.5
Nepravilna pozicija u <i>Support</i> i <i>V Support</i> familijama	0.1	0.3	
Leđa nisu paralelna sa podom u <i>High V Support</i>		0.3	
U familiji <i>Horizontal Supports</i> telo/noge nisu paralelne sa podom	0.1	0.3	
Element se ne prikazuje najmanje tokom 2 sec			0.5
Dodirivanje poda jednom u grupi B			0.5
Dodirivanje poda više od jednom u grupi B (smatra se padom)	1.0		

SPECIFIČNE GREŠKE PRILIKOM IZVOĐENJA ELEMENATA GRUPE C

Nekontrolisane ruke u fazi u vazduhu	0.1		
Kolena nisu najmanje na nivou struka u <i>Tuck Jumpu</i>	0.1	0.3	0.5
Noge nisu paralelne sa podom u <i>Straddle, Pike, Cossack</i> i <i>Split</i> familijama	0.1	0.3	0.5
Vodeća noga nije paralelna sa podom u <i>Scissors Kick, Scissors Leap</i> i <i>Switch Split Leap</i>	0.1	0.3	
U <i>Split</i> i <i>Scissors</i> familijama noge ispod 180 ⁰	0.1	0.3	0.5
Noge i šake se ne spuštaju na pod istovremeno		0.3	0.5
Off-Axis i <i>Butterfly</i> : telo i noge ispod horizontale	0.1	0.3	0.5
Završetak u <i>Split</i> poziciji: nepravilna pozicija ruku	0.1	0.3	0.5
Dodirivanje poda jednom u grupi C		0.3	

SPECIFIČNE GREŠKE PRILIKOM IZVOĐENJA ELEMENATA GRUPE D

Pozicija nogu nije horizontalna		0.3	
Nesposobnost da se završi rotacija u vertikalnoj ravni sa podignutom nogom (Illusion)		0.3	
Vertikalna vaga nije u vertikalnoj liniji	0.1	0.3	
Gubitak ravnoteže	0.1	0.3	0.5
Gubitak kontinuiteta (toka) u Turn i Illusion	0.1	0.3	
Proklizavanje ili pocupkivanje tokom Illusion i Turn		0.3	
Dodatni okret nakon Illusion	0.1	0.3	
Nepotpuna rotacija/okret	0.1	0.3	
Okret nije na poluprstima stopala		0.3	
Šaka se oslanja o nogu tokom <i>Free Illusion</i> ili <i>Free Vertical Split</i>		0.3	
Jedna šaka dodiruje pod pri završetku <i>Vertical</i> ili <i>Free Vertical Split</i>		0.3	
<i>Illusion</i> i <i>Turns to Vertical Split</i> : podržavajuće stopalo se podiže sa poda pri <i>Vertical Split</i>			0.5
Dodirivanje poda jednom u grupi D		0.3	
Dodirivanje poda više nego jednom u grupi D			0.5

MINIMALNI ZAHTEVI ZA PRIZNAVANJE ELEMENATA GRUPE A

Svi elementi moraju se izvesti bez pada.
Svi elementi sa prizemljenjem u špagu: šake moraju biti na podu sa odgovarajuće strane tela.

PUSH UP	PUSH UP, WENSON PU - U donjoj fazi skleka ramena treba da su u liniji nadlaktica ili niže;
EXPLOSIVE PU	A-FRAME - Minimum 90 ⁰ 'pike' pozicija u vazduhu; CUT - Ramena iznad nivoa kukova pre cut-a u fazi u vazduhu; - Ruke se moraju podići sa poda pre cut-a.
EXPLOSIVE SUPPORT	- Leđa paralelna sa podom; - Jasno vidljiva faza izvođenja elementa u vazduhu.
LEG CIRCLE	- Iz startne pozicije zamah do Free Front Support pozicije na obema šakama; - Rotacija tela sa osloncem na šake (jedna za drugom) uz kompletni okret.
HELICOPTER	- Završna pozicija – prema istoj strani kao početna (izuzev Helicopter Half Turn to Split – suprotna pozicija).

MINIMALNI ZAHTEVI ZA PRIZNAVANJE ELEMENATA GRUPE B

Sve elemente grupe B potrebno je držati 2 sekunde i izvesti bez pada ili dodira podloge nedozvoljenim delom tela

SUPPORT	- Bez doticanja podloge
V - SUPPORT	- Bez doticanja podloge
HIGH V SUPPORT	- Leđa paralelna sa podom (2 sekunde)
HORIZONTAL SUPPORT	- Ispruženo telo u odnosu na pod ne sme da bude pod uglom većim od 20 ⁰

MINIMALNI ZAHTEVI ZA PRIZNAVANJE ELEMENATA GRUPE C

Svi elementi C grupe moraju se uraditi bez pada

Svi elementi sa doskokom na jedno ili oba stopala moraju se završiti u stojećem stavu

Svi elementi grupe C koji se završavaju u PU: šake i stopala moraju dodirnuti tlo istovremeno

Svi elementi grupe C koji se završavaju u Split poziciji: šake moraju biti svaka na svojoj strani u odnosu na telo pri dodiru tla

Vertical Jump	bez pada
Horizontal Jump	bez pada
Bent leg(s) Jump	noge paralelne sa podom
Pike Jump	noge najmanje paralelne sa podom
Straddle Jump	noge najmanje paralelne sa podom
Split Jump	pozicija špage u vazduhu najmanje 170 ⁰
Scissors Leap	pozicija špage u vazduhu najmanje 170 ⁰
Kick Jump	vodeća noga najmanje paralelna sa podom
Off Axis Jump	telo ne sme biti pod većim uglom od 45 ⁰ u odnosu na horizontalu
Butterfly Jump	telo ne sme biti pod većim uglom od 45 ⁰ u odnosu na horizontalu

MINIMALNI ZAHTEVI ZA PRIZNAVANJE ELEMENATA GRUPE D

Svi elementi D grupe moraju se izvesti bez pada;

Svi elementi moraju zadovoljiti odgovarajuće minimalne zahteve za pokrete koji su u njima sadržani;

Elementi koji se završavaju u poziciji vertikalne vage: stopalo podržavajuće noge u vertikalnoj vagi mora ostati u kontaktu sa podom i mora biti u vertikalnoj liniji (perpendikularno) u odnosu na pod;

SPLIT	- Ugao između nogu minimalno 170° ;
TURN & BALANCE TURN	- Svi okreti moraju se izvesti na poluprstima bez poskoka;
TURN WITH LEG AT HORIZONTAL	- Svi okreti moraju se izvesti na poluprstima bez poskoka i sa podignutom nogom u horizontalnom položaju;
ELEMENTS IN VERTICAL SPLIT	- Potporna noga u elementima sa vertikalnom vagom mora ostati na podu u vertikalnoj liniji (perpendikularno);
ILLUSION	- Potpuna rotacija slobodne noge sa minimalnim uglom od 170° , bez <i>pocupkivanja</i>
KICK	- Minimalan ugao između nogu je 170°

**AEROBNA GIMNASTIKA – OSNOVNE PROPOZICIJE
TAKMIČARSKI B PROGRAM ZA UZRAST OD 7 – 17 GODINA**

PROPOZICIJE ZA B PROGRAM U ODNOSU NA GORE NAVEDENE IZ A PROGRAMA RAZLIKUJU SE U SLEDEĆEM:

U vežbi nema obaveznih elemenata

Mogu se ponavljati elementi iz iste familije ali samo dva puta po familiji elemenata