



АЕРОБНА ГИМНАСТИКА

**СМЕРНИЦЕ ЗА КРЕИРАЊЕ
ТАКМИЧАРСКЕ ВЕЖБЕ**

А, Б и Ц НАЦИОНАЛНИ ПРОГРАМ

2022 - 2024

**Ц ПРОГРАМ АЕРОБНА ГИМНАСТИКА – КОМПЛЕТАН ВОДИЧ КРОЗ ОСНОВНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА
ТАКМИЧАРСКИ САСТАВ У КАТЕГОРИЈИ ПИОНИРА, КАДЕТА, ЈУНИОРА И СЕНИОРА**

	СЕНИОРИ	ЈУНИОРИ	КАДЕТИ	ПИОНИРИ
УЗРАСТ	Сениори 18+ у такмичарској години	Јуниори 15-17 у такмичарској години	12-14 у такмичарској години	Млађи пионери 7-9 Старији пионери 10-11 у такмичарској години
КАТЕГОРИЈЕ				
IND - Индивидуално	1 такмичар			
AMT - Мали тим	2-5 такмичара			
AVT - Велики тим	6-14 такмичара			
AF - Формација	15 и више такмичара			
ДУЖИНА МУЗИКЕ	1:15 – 2:30			
БРЗИНА МУЗИКЕ - ТЕМПО	120 – 160 BPM			
ТАКМИЧАРСКИ ПРОСТОР	ИНДИВИДУАЛНО 7x7m СВЕ ГРУПЕ 10x10			
МАКСИМАЛАН БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА:	IW/IM – 9 MP, TR, GR – 8	7	7	7
МИНИМАЛАН БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА	<p align="center">5 Обавезно по један из А, Б, Ц група</p>			
НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО	ПОНАВЉАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ИСТОГ ОСНОВНОГ ИМЕНА (Based Name)			

БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА ИЗ ЈЕДНЕ ФАМИЛИЈЕ	Максимално 2 (различитог VN имена)			
ОБАВЕЗАН БРОЈ ФАМИЛИЈА	5	4	4	4
ВРЕДНОСТ ЕЛЕМЕНАТА	0.0 – 0.4 Максимално 1 ел. 0.5 Максимално један ел. 0.6		0.0– 0.3 Макс.1 ел - 0.4 Макс.1 ел.- 0.5	0.0– 0.3 Макс.1 ел - 0.4
WENSON ПОЛОЖАЈ	Максимално 3 пута може да се појави			
ДОСКОК У СКЛЕК И ШПАГУ (Б група елемената)	3 пута	2 пута	1х доскок у шпагу (осим за IM) или 1х доскок у склек	1х доскок у шпагу (осим за IM)
КОМБИНАЦИЈЕ ЕЛЕМЕНАТА ТЕЖИНЕ И АКРОБАТСКИХ ЕЛЕМЕНАТА IM / IW сениори, јуниори и кадети: Дозвољена 1 комбинација 2 акро елемената MP/ TR/ GR: Није дозвољена комбинација A+A	IW/IM Макс.3х ро 3 комб. MP, TR, GR Макс.2х ро 2 комб.	Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.	Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.	Нису дозвољене комбинације
	IM / IW: D+A+D / A D+A / A+D+D / D+D+A D+D+D Један сет: A+A+D / D+A+A MP/ TR/ GR и IM / IW: A+D / D+D / D+A	IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/ MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A	IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/ MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A	x

ПОСЕБАН ЗАХТЕВ ЗА КОМБИНАЦИЈЕ	<ul style="list-style-type: none"> • Елементи се могу комбиновати само из различитих фамилија! • Да би се добила додата вредност не сме бити никаквог застоја између и елементи морају бити признати (додата вредност +0.1 за два комбинована елемента и +0.2 за три) • Сви такмичари морају елементе тежина, акробатске елементе и/или комбинације урадити у исто време. • Приликом извођења елемената не сме доћи до преклапања 3 или више такмичара (елементи тада носе 0.0) 		x
АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ	Макс. 3 ел. A1 – A3 Без варијација (опционо)		
НЕДОЗВОЉЕНИ АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ	Недозвољени акро елементи могу бити укључени у сарадњу само уз асистенцију/помоћ партнера при приземљењу		
ИМ - ИНДИВИДУАЛНО МУШКАРЦИ	Обавезан је бар један ел. из Ф4 Забрањени су елементи из Ф8 Забрањени су скокови до шпаге	Ф4 није обавезна Ф8 забрањена	Ф4 није обавезна Ф8 забрањена
АМР СЕКВЕНЦЕ	Минимално 6 АМР-а		
ИНТЕНЗИТЕТ И СЛОЖЕНОСТ	IND <i>High Impact</i> (већим делом) Све ГРУПЕ High impact / Low impact	High impact / Low impact Дозвољено држање руку у статичком неутралном положају	
ОСТАЛИ ДОЗВОЉЕНИ ЕЛЕМЕНТИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Све врсте колутова 2. “Звезда“ са свим варијацијама 3. Мост – само у групним вежбама 4. Сви пролази кроз став о шакама и окрети на рукама који су краћи од 2 секунде (осим на почетку и на крају вежбе где може бити дуже) 5. Варијације акробатских елемената који се рачунају као прелази и везе 		

ПРЕЛАЗИ И ВЕЗЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Варијације акробатских елемената; 2. Недовршени елементи тежина нпр. <i>Helicopter</i> 3. Скокови који завршавају на поду; 4. Окрети који завршавају на поду или су изведени на поду 5. Сви други полуакробатски елементи
САРАДЊА И ИНТЕРАКЦИЈА	<p style="text-align: center;">минимално 3 пута</p>
ПРОМЕНА ФОРМАЦИЈА	<p style="text-align: center;">минимално 4 пута</p>
ЗАХТЕВИ ЗА АРТИСТИЧНОСТ	<ul style="list-style-type: none"> • Динамичност и флуидност - веза између покрета мора бити глатка и течна. Сви покрети представљени у вежби морају бити повезани без икакве непотребне паузе. • Разноликост – што мање понављања истих образаца покрета • Партнерство / физичка интеракција између чланова групе • Употреба целог такмичарског простора - кретање мора бити приказано у свим правцима (напред, у назад, бочно, дијагонално и кружно). • Свака вежба треба да садржи а) „Отварање“ (<i>Intro</i>) - 4-8 бројања са или без покрета, који се уклапају са музиком како би се развила тема/стил вежбе и б) Затварање (.... • Отварање кореографије почиње првим покретом такмичара. За отварање кореографије користити било које покрете осим елементе тежина. Исто важи и за крај кореографије • Музикалност - Кореографија се мора изводити у потпуности уз музику, дочаравајући идеју, стил или причу (тему) коју даје музика. Сви покрети морају савршено одговарати музичкој пратњи. • Кореографија мора да прати темпо, ритам, музичке фразе и мелодију. Немогућност кретања уз музику ће довести до ефекта <i>BGM (Background Music)</i>. • Такмичари морају да презентују композицију добро структурисане вежбе у уметничку представу, користећи своју личност, јединствен стил и перфектну усклађеност са музиком. Потребно је да постоји пренос емоција на публику не само изразом лица него и читавим телом. • Квалитет у савладавању правилне технике и прецизно извођење целе вежбе је од суштинског значаја, не само кроз показивање савреног извођења у елементима тежина и акробатским елементима, већ и у свим другим кореографским покретима (<i>AMP</i>, прелазима, везама, контактима и др.)
ПРАВИЛА ОДЕВАЊА	<p style="text-align: center;">Општи утисак који такмичар треба да оставља је уредна и складна спортска појава.</p>

ФРИЗУРА	Коса мора да буде потпуно подигнута и фиксирана уз главу (балетска пунђица и сл.). Могу се користити шналице, гумице у боји, безбојни гел за косу и лак.	
ШМИНКА	Дозвољена шминка	Дискретна шминка
ПАТИКЕ	Патике за аеробик беле боје са одговарајућом заштитом од потреса – чврстог ђона. Пертле морају бити добро везане и не смеју бити слободне (морају се увући у патике). Могу се носити кратке беле спортске чарапе (није обавезно). Услед недостатка адекватне подлоге за Аеробну гимнастику у нашој земљи, за Ц Програм дозвољене су и беле балетанке (иначе се не користе).	
ДРЕС	<p>Дрес мора бити од еластичног непровидног материјала (све осим рукава) који пријања уз тело. Може бити дводелни или једноделни без или са рукавима било које дужине или нпр. само са једним рукавом.</p> <p>Пионирска категорија може носити трико (из једног дела) који у доњем делу има шортс. Дозвољена је дискретна употреба сјајних рефлектујућих површина (шљокица, штраса), само код женског пола.</p> <p>За мушкарце дрес је дводелни (мајица без или са кратким рукавима и шортс) или једноделни са дугим ногавицама које никако не смеју бити уске.</p> <p>Може се носити мајица али она мора да прати линију тела. Мајица може имати штампане ознаке и назив клуба. Доњи део може бити шортс или хеланке било које дужине.</p>	
НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО	<p>Није допуштено ношење појасева, врпци, нити било каквих украса, чак и ако би били зашивени за дрес (цвет, украсне врпце), као ни употреба реквизита (штапова, палица, гумених трака, тегова итд.).</p> <p>Такође није дозвољен дезен који приказује облик стварно постојећег објекта (машна, украс од чипке, животиња, одређени лик или симбол и сл.).</p> <p>Није допуштена употреба боја и сјаја за тело.</p> <p>Сви интимни делови тела морају бити прекривени и <u>доњи веш не сме да се види</u>.</p> <p>Није дозвољено ношење накита.</p>	
СУДИЈСКИ ПАНЕЛ	2 за артистичку вредност, 2 за извођење, 1 за тежине, 2 линијских, 1 за време, 1 главни судија.	

**Б ПРОГРАМ АЕРОБНА ГИМНАСТИКА – КОМПЛЕТАН ВОДИЧ КРОЗ ОСНОВНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА
ТАКМИЧАРСКИ САСТАВ У КАТЕГОРИЈИ ПИОНИРА, КАДЕТА, ЈУНИОРА И СЕНИОРА**

	СЕНИОРИ	ЈУНИОРИ	КАДЕТИ	ПИОНИРИ
УЗРАСТ	Сениори 18+ у такмичарској години	Јуниори 15-17 у такмичарској години	12-14 у такмичарској години	Млађи пионери 7-9 Старији пионери 10-11 у такмичарској години
КАТЕГОРИЈЕ				
IW	Индивидуално жене			
IM	Индивидуално мушкарци			
MP	Микс пар / Пар			
TR	Трио			
GR	Група 5 - 6 такмичара			
AD	<i>Aerobic Dance</i> 5 – 12 такмичара			
AS	<i>Aerobic Step</i> 5 – 12 такмичара			
ДУЖИНА МУЗИКЕ	1:15 – 2:30			
БРЗИМА МУЗИКЕ - ТЕМПО	120 – 160 BPM			
ТАКМИЧАРСКИ ПРОСТОР	ИНДИВИДУАЛНО 7x7m			

	СВЕ ГРУПЕ 10x10			
МАКСИМАЛАН БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА:	IW/IM – 9 MP, TR, GR – 8	7	7	7
МИНИМАЛАН БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА	5 Обавезно по један из А, Б, Ц група			
НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО	ПОНАВЉАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ИСТОГ ОСНОВНОГ ИМЕНА (Based Name)			
БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА ИЗ ЈЕДНЕ ФАМИЛИЈЕ	Максимално 2 (различитог VN имена)			
ОБАВЕЗАН БРОЈ ФАМИЛИЈА	5	4	4	4
ВРЕДНОСТ ЕЛЕМЕНАТА	0.2 – 0.7	0.2 – 0.7	0.1 – 0.6	0.1 – 0.5
WENSON ПОЛОЖАЈ	Максимално 3 пута може да се појави			
ДОСКОК У СКЛЕК И ШПАГУ (Б група елемената)	3 пута	2 пута	1х доскок у шпагу (осим за IM) или 1х доскок у склек	1х доскок у шпагу (осим за IM)
КОМБИНАЦИЈЕ ЕЛЕМЕНАТА ТЕЖИНЕ И АКРОБАТСКИХ ЕЛЕМЕНАТА IM / IW сениори, јуниори и кадети:	IW/IM Макс.3х ро 3 комб. MP, TR, GR Макс.2х ро 2 комб.	Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.	Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.	Нису дозвољене комбинације

<p>Дозвољена 1 комбинација 2 акро елемената</p> <p>MP/ TR/ GR: <u>Није дозвољена комбинација A+A</u></p>	<p>IM / IW: D+A+D / A D+A / A+D+D / D+D+A D+D+D</p> <p>Један сет: A+A+D / D+A+A</p> <p>MP/ TR/ GR и IM / IW: A+D / D+D / D+A</p>	<p>IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/</p> <p>MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A</p>	<p>IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/</p> <p>MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A</p>	<p>x</p>
<p>ПОСЕБАН ЗАХТЕВ ЗА КОМБИНАЦИЈЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Елементи се могу комбиновати само из различитих фамилија! • Да би се добила додата вредност не сме бити никаквог застоја између и елементи морају бити признати (додата вредност +0.1 за два комбинована елемента и +0.2 за три) • Сви такмичари морају елементе тежина, акробатске елементе и/или комбинације урадити у исто време. • Приликом извођења елемената не сме доћи до преклапања 3 или више такмичара (елеменати тада носе 0.0) 			<p>x</p>
<p>АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ</p>	<p>Макс. 2 ел. A1 – A5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. A1 – A5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. A1 – A5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. A1 – A3 Без варијација (опционо)</p>
<p>НЕДОЗВОЉЕНИ АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ</p>	<p>Недозвољени акро елементи могу бити укључени у сарадњу само уз асистенцију/помоћ партнера при приземљењу</p>			
<p>IM - ИНДИВИДУАЛНО МУШКАРЦИ</p>	<p>Обавезан је бар један ел. из Ф4 Забрањени су елементи из Ф8 Забрањени су скокови до шпаге</p>	<p>Ф4 није обавезна Ф8 забрањена</p>	<p>Ф4 није обавезна Ф8 забрањена</p>	
<p>AMP СЕКВЕНЦЕ</p>	<p>Минимално 8 AMP-а</p>			

ИНТЕНЗИТЕТ И СЛОЖЕНОТ	<p style="text-align: center;">High Impact Минимална употреба <i>Low impact -a</i></p> <p>Сложеност АМП секвенци средњег нивоа (приказати кретање у напред, на страну, у назад и по кругу) Пионирске категорије могу приказати једноставне обрасце покрета рукама и ногама са највише 4 иста узастопно изведена основна корака. Код сложенијих корака могу држати руке у неутралном положају.</p>
ОСТАЛИ ДОЗВОЉЕНИ ЕЛЕМЕНТИ	<ol style="list-style-type: none"> 6. Све врсте колутова 7. “Звезда“ са свим варијацијама 8. Мост – само у групним вежбама 9. Сви пролази кроз став о шакама и окрети на рукама који су краћи од 2 секунде (осим на почетку и на крају вежбе где може бити дуже) 10. Варијације акробатских елемената који се рачунају као прелази и везе
ПРЕЛАЗИ И ВЕЗЕ	<ol style="list-style-type: none"> 6. Варијације акробатских елемената 7. Недовршени елементи тежина нпр. <i>Helicopter</i> 8. Скокови који завршавају на поду 9. Окрети који завршавају на поду или су изведени на поду 10. Сви други полуакробатски елементи
САРАДЊА И ИНТЕРАКЦИЈА	минимално 3 пута
ПРОМЕНА ФОРМАЦИЈА	минимално 6 пута
ЗАХТЕВИ ЗА АРТИСТИЧНОСТ	<ul style="list-style-type: none"> • Динамичност и флуидност - веза између покрета мора бити глатка и течна. Сви покрети представљени у вежби, морају бити повезани без икакве непотребне паузе. • Разноликост – што мање понављања истих образаца покрета • Партнерство / физичка интеракција између чланова групе • Употреба целог такмичарског простора - кретања морају бити приказане у свим правцима (напред, у назад, бочно, дијагонално и кружно). • Свака вежба треба да садржи а) „Отварање“ (<i>Intro</i>) - 4-8 бројања са или без покрета, који се уклапају са музиком како би се развила тема/стил вежбе и б) Затварање (.... • Отварање кореографије почиње првим покретом такмичара. За отварање кореографије користити било које покрете осим елементе тежина. Исто важи и за крај кореографије

	<ul style="list-style-type: none"> • Музикалност - Кореографија се мора изводити у потпуности уз музику, дочаравајући идеју, стил или причу (тему) коју даје музика. Сви покрети морају савршено одговарати музичкој пратњи. • Кореографија мора да прати темпо, ритам, музичке фразе и мелодију. Немогућност кретања уз музику ће довести до ефекта <i>BGM (Background Music)</i>. • Такмичари морају да презентују композицију добро структурисане вежбе у уметничку представу, користећи своју личност, јединствен стил и перфектну усклађеност са музиком. Потребно је да постоји пренос емоција на публику не само изразом лица него и читавим телом. • Квалитет у савладавању правилне технике и прецизно извођење целе вежбе је од суштинског значаја, не само кроз показивање савршеног извођења у елементима тежина и акробатским елементима, већ и у свим другим кореографским покретима (<i>AMP</i>, прелазима, везама, контактима и др.) 	
ПРАВИЛА ОДЕВАЊА	Општи утисак који такмичар треба да оставља је уредна и складна спортска појава.	
ФРИЗУРА	Коса мора да буде потпуно подигнута и фиксирана уз главу (балетска пунђица и сл.). Могу се користити шналице, гумице у боји, безбојни гел за косу и лак.	
ШМИНКА	Дозвољена шминка	Дискретна шминка
ПАТИКЕ	<p>Патике за аеробик беле боје са одговарајућом заштитом од потреса – чврстог ђона. Пертле морају бити добро везане и не смеју бити слободне (морају се увући у патике). Могу се носити кратке беле спортске чарапе (није обавезно).</p> <p>Услед недостатка адекватне подлоге за Аеробну гимнастику нашој земљи, за Ц Програм дозвољене су и беле балетанке (иначе се не користе).</p>	
ДРЕС	<p>Дрес мора бити од еластичног непровидног материјала (све осим рукава) који пријања уз тело. Може бити дводелни или једноделни без или са рукавима било које дужине или нпр. само са једним рукавом.</p> <p>Пионирска категорија може носити трико (из једног дела) који у доњем делу има шортс. Дозвољена је дискретна употреба сјајних рефлектујућих површина (шљокица, штраса), само код женског пола.</p> <p>За мушкарце дрес је дводелни (мајица без или са кратким рукавима и шортс) или једноделни са дугим ногавицама које никако не смеју бити уске.</p>	

	<p>Може се носити мајица али она мора да прати линију тела. Мајица може имати штампане ознаке и назив клуба. Доњи део може бити шортс или хеланке било које дужине.</p>
<p>НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО</p>	<p>Није допуштено ношење појасева, врпци, нити било каквих украса, чак и ако би били зашивени за дрес (цвет, украсне врпце), као ни употреба реквизита (штапова, палица, гумених трака, тегова итд.).</p> <p>Такође није дозвољен дезен који приказује облик стварно постојећег објекта (машна, украс од чипке, животиња, одређени лик или симбол и сл.).</p> <p>Није допуштена употреба боја и сјаја за тело.</p> <p>Сви интимни делови тела морају бити прекривени и <u>доњи веш не сме да се види</u>.</p> <p>Није дозвољено ношење накита.</p>
<p>СУДИЈСКИ ПАНЕЛ</p>	<p>2 за артистичку вредност, 2 за извођење, 1 за тежине, 2 линијских, 1 за време, 1 главни судија.</p>

**А ПРОГРАМ АЕРОБНА ГИМНАСТИКА – КОМПЛЕТАН ВОДИЧ КРОЗ ОСНОВНЕ ПРОПОЗИЦИЈЕ ЗА
ТАКМИЧАРСКИ САСТАВ У КАТЕГОРИЈИ ПИОНИРА, КАДЕТА, ЈУНИОРА И СЕНИОРА**

	СЕНИОРИ	ЈУНИОРИ	КАДЕТИ	ПИОНИРИ
УЗРАСТ	Сениори 18+ у такмичарској години	Јуниори 15-17 у такмичарској години	12-14 у такмичарској години	Млађи пионери 7-9 Старији пионери 10-11 у такмичарској години
КАТЕГОРИЈЕ				
IW	Индивидуално жене			
IM	Индивидуално мушкарци			
MP	Микс пар / Пар			
TR	Трио			
GR	5* - 6 такмичара (*односи се на интернационална такмичења)			
AD	6 – 8* такмичара (*односи се на интернационална такмичења)			
AS	6 – 8* такмичара (*односи се на интернационална такмичења)			
ДУЖИНА МУЗИКЕ	IM / IW: 1 мин. 20 сек. (+/- 5 сек.) MP, TR, GR 1 мин 25 сек . (+/- 5 сек.)	1 мин 20 сек. (+/- 5 сек.)	1 мин . i 15 сек. (+/- 5 сек.)	1 мин . i 15 сек. (+/- 5 сек.)

БРЗИНА МУЗИКЕ - ТЕМПО	145 – 160 BPM			
ТАКМИЧАРСКИ ПРОСТОР	10 X 10 све категорије		IM, IW 7 X 7 MP, TR, GR 10 X 10 :	
МАКСИМАЛАН БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА:	IW/IM – 9 MP, TR, GR – 8	7	7	7
НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО	ПОНАВЉАЊЕ ЕЛЕМЕНАТА ИСТОГ ОСНОВНОГ ИМЕНА (Based Name)			
БРОЈ ЕЛЕМЕНАТА ИЗ ЈЕДНЕ ФАМИЛИЈЕ	Максимално 2 (различитог <i>BN</i> имена)			
ОБАВЕЗАН БРОЈ ФАМИЛИЈА / ОБАВЕЗНИ ЕЛЕМЕНТИ	5	4	Обавезни елементи: 1. Helicopter 2. Straddle or L- Supp. Max. 1/1 3. Tuck Jump 1/1 Turn 4. 2/1 Turn	Обавезни елементи: 1. PU / W-PU 2. Straddle Supp. 3. Air Turn
ВРЕДНОСТ ЕЛЕМЕНАТА	0.3 - 1.0	0.2 – 0.8	0.2 – 0.6	0.1 – 0.5
WENSON ПОЛОЖАЈ	Максимално 3 пута може да се појави (2*)			
ДОСКОК У СКЛЕК И ШПАГУ (Б група елемената)	3 пута	2 пута	1х доскок у шпагу (осим за IM) или 1х доскок у склек	1х доскок у шпагу (осим за IM)

<p>КОМБИНАЦИЈЕ ЕЛЕМЕНАТА ТЕЖИНА И АКРОБАТСКИХ ЕЛЕМЕНАТА</p> <p>IM / IW сениори, јуниори и кадети: Дозвољена 1 комбинација 2 acro елемента</p> <p>MP/ TR/ GR: <u>Није дозвољена комбинација А+А</u></p>	<p>IW/IM Макс.3x по 3 комб.</p> <p>MP, TR, GR Макс.2x по 2 комб.</p>	<p>Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.</p>	<p>Једна комбинација од 2 ел. укључујући и Акро ел.</p>	<p>Нису дозвољене комбинације</p>
	<p>IM / IW: D+A+D / A D+A / A+D+D / D+D+A D+D+D</p> <p>Један сет: A+A+D / D+A+A</p> <p>MP/ TR/ GR и IM / IW: A+D / D+D / D+A</p>	<p>IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/</p> <p>MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A</p>	<p>IM / IW: A+D / D+D / D+A/ A+A/</p> <p>MP/ TR/ GR: A+D / D+D / D+A</p>	<p>x</p>
<p>ПОСЕБАН ЗАХТЕВ ЗА КОМБИНАЦИЈЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Елементи се могу комбиновати само из различитих фамилија! • Да би се добила додата вредност не сме бити никаквог застоја између и елементи морају бити признати (додатна вредност +0.1 за два комбинована елемента и +0.2 за три) • Сви такмичари морају елементе тежина, акробатске елементе и/или комбинације урадити у исто време. • Приликом извођења елемената не сме доћи до преклапања 3 или више такмичара (елементи тада носе 0.0) 			<p>x</p>
<p>АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ</p>	<p>Макс. 2 ел. А1 – А5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. А1 – А5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. А1 – А5 Без варијација (опционо)</p>	<p>Макс. 2 ел. А1 – А3 Без варијација (опционо)</p>

НЕДОЗВОЉЕНИ АКРОБАТСКИ ЕЛЕМЕНТИ	Недозвољени акро елементи могу бити укључени у сарадњу само уз асистенцију/помоћ партнера при приземљењу		
IM - ИНДИВИДУАЛНО МУШКАРЦИ	Обавезан је бар један ел. из Ф4 Забрањени су елементи из Ф8 Забрањени су скокови до шпаге	Ф4 није обавезна Ф8 забрањена	Ф4 није обавезна Ф8 забрањена
AMP СЕКВЕНЦЕ	<p style="text-align: center;">IW/IM минимално 8 AMP (*Блок 3 AMP)</p> <p style="text-align: center;">MP, TR, GR минимално 9 AMP (*Блок 4 AMP)</p> <p>*AMP блок мора да се разликује од осталих секвенци. Он је без кореографских скокова. Блок садржи традиционалне аеробик покрете без понављања који треба да прикажу високу координацију са кретањем (избегавати остајање на истом месту). У групним кореографијама за време блока такмичари треба да су близу и да стално мењају места и односе.</p>		
ИНТЕНЗИТЕТ И СЛОЖЕНОСТ	High Impact		
ОСТАЛИ ДОЗВОЉЕНИ ЕЛЕМЕНТИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Све врсте колутова 2. “Звезда“ са свим варијацијама 3. Мост – само у групним вежбама 4. Сви пролази кроз став о шакама и окрети на рукама који су краћи од 2 секунде (осим на почетку и на крају вежбе где може бити дуже) 5. Варијације акробатских елемената који се рачунају као прелази и везе 		
ПРЕЛАЗИ И ВЕЗЕ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Варијације акробатских елемената 2. Недовршени елементи тежина нпр. <i>Helicopter</i> 3. Скокови који завршавају на поду 4. Окрети који завршавају на поду или су изведени на поду 5. Сви други полуакробатски елементи 		

САРАДЊА И ИНТЕРАКЦИЈА	минимално 3 пута	
ПРОМЕНА ФОРМАЦИЈА	Што већи број. Стална промена кретања и односа и употреба целог такмичарског простора.	
ЗАХТЕВИ ЗА АРТИСТИЧНОСТ	<ul style="list-style-type: none"> • Динамичност и флуидност - веза између покрета мора бити глатка и течна. Сви покрети представљени у вежби морају бити повезани без икакве непотребне паузе. • Разноликост – што мање понављања истих образаца покрета • Партнерство / физичка интеракција између чланова групе • Употреба целог такмичарског простора - кретања морају бити приказане у свим правцима (напред, у назад, бочно, дијагонално и кружно). • Свака вежба треба да садржи а) „Отварање“ (<i>Intro</i>) - 4-8 бројања са или без покрета, који се уклапају са музиком како би се развила тема/стил вежбе и б) Затварање (...) • Отварање кореографије почиње првим покретом такмичара. За отварање кореографије користити било које покрете осим елементе тежина. Исто важи и за крај кореографије • Музикалност - Кореографија се мора изводити у потпуности уз музику, дочаравајући идеју, стил или причу (тему) коју даје музика. Сви покрети морају савршено одговарати музичкој пратњи. • Кореографија мора да прати темпо, ритам, музичке фразе и мелодију. Немогућност кретања уз музику ће довести до ефекта <i>BGM (Background Music)</i>. • Такмичари морају да презентују композицију добро структурисане вежбе у уметничку представу, користећи своју личност, јединствен стил и перфектну усклађеност са музиком. Потребно је да постоји пренос емоција на публику не само изразом лица него и читавим телом. • Квалитет у савладавању правилне технике и прецизно извођење целе вежбе је од суштинског значаја, не само кроз показивање савршеног извођења у елементима тежина и акробатским елементима, већ и у свим другим кореографским покретима (<i>AMP</i>, прелазима, везама, контактима и др.) 	
ПРАВИЛА ОДЕВАЊА	Општи утисак који такмичар треба да оставља је уредна и складна спортска појава.	
ФРИЗУРА	Коса мора да буде потпуно подигнута и фиксирана уз главу (балетска пунђица и сл.). Могу се користити шналице, гумице у боји, безбојни гел за косу и лак.	
ШМИНКА	Дозвољена шминка	Дискретна шминка

ПАТИКЕ	<p>Патике за аеробик беле боје са одговарајућом заштитом од потреса – чврстог ђона. Пертле морају бити добро везане и не смеју бити слободне (морају се увући у патике). Могу се носити кратке беле спортске чарапе (није обавезно).</p> <p>Услед недостатка адекватне подлоге за Аеробну гимнастику нашој земљи, за Ц Програм дозвољене су и беле балетанке (иначе се не користе).</p>
ДРЕС	<p>Дрес мора бити од еластичног непровидног материјала (све осим рукава) који пријања уз тело. Може бити дводелни или једноделни без или са рукавима било које дужине или нпр. само са једним рукавом.</p> <p>Пионирска категорија може носити трико (из једног дела) који у доњем делу има шортс. Дозвољена је дискретна употреба сјајних рефлектујућих површина (шљокица, штраса), само код женског пола.</p> <p>За мушкарце дрес је дводелни (мајица без или са кратким рукавима и шортс) или једноделни са дугим ногавицама које никако не смеју бити уске.</p> <p>Може се носити мајица али она мора да прати линију тела. Мајица може имати штампане ознаке и назив клуба. Доњи део може бити шортс или хеланке било које дужине.</p>
НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО	<p>Није допуштено ношење појасева, врпци, нити било каквих украса, чак и ако би били зашивени за дрес (цвет, украсне врпце), као ни употреба реквизита (штапова, палица, гумених трака, тегова итд.).</p> <p>Такође није дозвољен дезен који приказује облик стварно постојећег објекта (машна, украс од чипке, животиња, одређени лик или симбол и сл.).</p> <p>Није допуштена употреба боја и сјаја за тело.</p> <p>Сви интимни делови тела морају бити прекривени и <u>доњи веш не сме да се види</u>.</p> <p>Није дозвољено ношење накита.</p>
СУДИЈСКИ ПАНЕЛ	<p>4 за артистичку вредност, 4 за извођење, 2 за тежине, 2 линијских, 1 за време, 1 главни судија.</p>