

## АЕРОБНА ГИМНАСТИКА

### Такмичарске категорије Композиција вежбе Основни појмови

2022 - 2024

# 1. TAKMIČARSKE KATEGORIJE

## 1.1. A i B PROGRAM

Kategorije:

A PROGRAM			B PROGRAM		
IW	Individualno žene		IW	Individualno žene	
IM	Individualno muškarci		IM	Individualno muškarci	
MP	Miks par* / Par		MP	Miks par / Par	
TR	Trio		TR	Trio	
GR	Grupa	5* - 6 takmičara	GR	Grupa	5 - 6 takmičara
AD	Aerobic Dance	6 – 8* takmičara	AD	Aerobic Dance	5 – 12 takmičara
AS	Aerobic Step	6 – 8* takmičara	AS	Aerobic Step	5 – 12 takmičara

\* Odnosi se na Internacionalna takmičenja

## 1.2. C PROGRAM

Kategorije:

C PROGRAM		
IND	Individualno	jedan takmičar
AMT	Aerobik – mali tim	2 – 5 takmičara
AVT	Aerobik – veliki tim	6 – 14 takmičara
AD	Aerobic Dance*	6 – 14 takmičara
AS	Aerobic Step*	6 – 14 takmičara
AF	Formacija (Aerobik, Dance, Step)	15+ takmičara

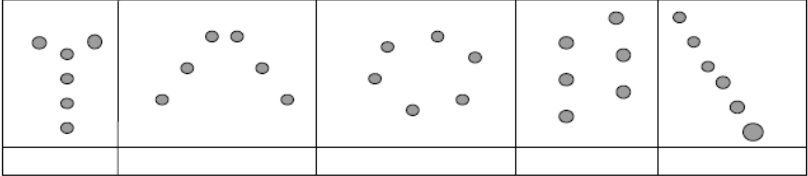
## 1.3. 1.3 UZRASNE KATEGORIJE:

- Seniori (18 god. i više)
- Juniori (od 15 - 17 god.)
- Kadeti (od 12 - 14 god.)
- Pioniri (od 10 - 11 god.)
- Mlađi pioniri (7 - 9 god.)

## 2. KOMPOZICIJA TAKMIČARSKE VEŽBE

### KOMPOZICIJA TAKMIČARSKE VEŽBE (Video 15 i 16)

1	<p><b>AEROBIK SADRŽAJ - AMP SEKVENCE</b></p> <p>7 koraka</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. March</li> <li>2. Jog</li> <li>3. Lunge</li> <li>4. Kick</li> <li>5. Skip</li> <li>6. Jumping Jack</li> <li>7. Knee Lift</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AMP sekvence</b> (AMP – <i>Aerobic Movement Patterns</i>) su osnovna karakteristika <b>Aerobne gimnastike</b>. U Aerobnoj gimnastici kretanje je moguće jedino sa AMP sekvencama.</li> <li>• <b>AMP sekvenca je kompleks od 8 koraka</b> koji savršeno odgovara muzičkoj frazi od 8 'bita'</li> <li>• AMP sekvenca je sastavljena od 7 osnovnih koraka i njihovih varijacija a mogu se koristiti i svi ostali aerobik koraci u Hi/Lo impactu u zavisnosti od programa (A, B, C) i odgovarajućih pokreta rukama (<b>Video br. 1, 2, 3 i 4</b>)</li> <li>• <b>Složenost i preciznost izvođenja AMP</b> je najvažniji kriterijum za ocenu aerobik sadržaja u koreografiji</li> </ul> <p>* <b>Low impact:</b> jedno stopalo ostaje u kontaktu sa podom sve vreme.  <b>High impact:</b> oba stopala se podižu sa poda makar samo na trenutak</p>																																																									
2	<p><b>ELEMENTI TEŽINA</b></p> <p>Svrstani su u 3 osnovne grupe A, B i C i 8 Familija. Imaju vrednost od 0.1 – 1.0</p> <p>Svaka familija sadrži grupe elemenata istog osnovnog (<i>Based Neme elements - BN</i>). Elementi iz iste <b>Based Neme</b> grupe se ne smeju ponavljati u vežbi.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="background-color: #e1eef6;">GRUPA A (podni elementi) <i>Floor Elements</i></th> </tr> <tr> <th style="background-color: #e1eef6;">Familija 1 <i>Dynamic Strength</i></th> <th style="background-color: #e1eef6;">Familija 2 <i>Static Strength</i></th> <th style="background-color: #e1eef6;">Familija 3 <i>Leg Circles</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Push Up</td> <td>Support</td> <td>Helicopter</td> </tr> <tr> <td>Wenson Push Up</td> <td>Wenson Support</td> <td></td> </tr> <tr> <td>A-Frame</td> <td>V / Straddle Support</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Horizontal Support</td> <td></td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="background-color: #e1eef6;">GRUPA B (elementi u vazduhu)</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #e1eef6;">Фамилија 4 <i>Dynamic Jump</i> IM+</th> <th style="background-color: #e1eef6;">Фамилија 5 <i>Form Jump</i></th> <th style="background-color: #e1eef6;">Фамилија 6 <i>Spli Leap/Jump</i></th> </tr> <tr> <td>Air Turn</td> <td>Tuck</td> <td>Switch Split</td> </tr> <tr> <td>Free Fall</td> <td>Cossack</td> <td>Scissors Leap</td> </tr> <tr> <td>Gainer</td> <td>Pike</td> <td>Sagittal Split</td> </tr> <tr> <td>Butterfly</td> <td>Straddle/Frontal Split</td> <td></td> </tr> <tr> <th colspan="3" style="background-color: #e1eef6;">GRUPA C (elementi u uspravnom stavu)</th> </tr> <tr> <th style="background-color: #e1eef6;">Фамилија 7 <i>Turns</i></th> <th style="background-color: #e1eef6;"></th> <th style="background-color: #e1eef6;">Фамилија 8 <i>Flexibility</i> IM-</th> </tr> <tr> <td>Turn</td> <td></td> <td>Split</td> </tr> <tr> <td>Horizontal Turn</td> <td></td> <td>Kick</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Vertical Split</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Balance</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Illusion</td> </tr> </tbody> </table>	GRUPA A (podni elementi) <i>Floor Elements</i>			Familija 1 <i>Dynamic Strength</i>	Familija 2 <i>Static Strength</i>	Familija 3 <i>Leg Circles</i>	Push Up	Support	Helicopter	Wenson Push Up	Wenson Support		A-Frame	V / Straddle Support			Horizontal Support		GRUPA B (elementi u vazduhu)			Фамилија 4 <i>Dynamic Jump</i> IM+	Фамилија 5 <i>Form Jump</i>	Фамилија 6 <i>Spli Leap/Jump</i>	Air Turn	Tuck	Switch Split	Free Fall	Cossack	Scissors Leap	Gainer	Pike	Sagittal Split	Butterfly	Straddle/Frontal Split		GRUPA C (elementi u uspravnom stavu)			Фамилија 7 <i>Turns</i>		Фамилија 8 <i>Flexibility</i> IM-	Turn		Split	Horizontal Turn		Kick			Vertical Split			Balance			Illusion
GRUPA A (podni elementi) <i>Floor Elements</i>																																																											
Familija 1 <i>Dynamic Strength</i>	Familija 2 <i>Static Strength</i>	Familija 3 <i>Leg Circles</i>																																																									
Push Up	Support	Helicopter																																																									
Wenson Push Up	Wenson Support																																																										
A-Frame	V / Straddle Support																																																										
	Horizontal Support																																																										
GRUPA B (elementi u vazduhu)																																																											
Фамилија 4 <i>Dynamic Jump</i> IM+	Фамилија 5 <i>Form Jump</i>	Фамилија 6 <i>Spli Leap/Jump</i>																																																									
Air Turn	Tuck	Switch Split																																																									
Free Fall	Cossack	Scissors Leap																																																									
Gainer	Pike	Sagittal Split																																																									
Butterfly	Straddle/Frontal Split																																																										
GRUPA C (elementi u uspravnom stavu)																																																											
Фамилија 7 <i>Turns</i>		Фамилија 8 <i>Flexibility</i> IM-																																																									
Turn		Split																																																									
Horizontal Turn		Kick																																																									
		Vertical Split																																																									
		Balance																																																									
		Illusion																																																									

3a	<b>OPŠTI SADRŽAJ - AKROBATSKI ELEMENTI</b>	<p>A1 – Rondat  A2 – Most nazad i most napred  A3 – Premet u napred  A4 – Premet u nazad  A5 – Salto</p> <p>Akrobatski elementi u Aerobnoj gimnastici spadaju u opšti sadržaj i nemaju težinsku vrednost.</p> <p>Mogu se kombinovati sa elementima težine i tada donose dodatnu vrednost 0,1 bod.</p> <p>Dozvoljene su sve varijacije akrobatskih elemenata npr. premet nazad do muške špage, salto do seda i sl.</p>
3b	<b>OPŠTI SADRŽAJ - PRELAZI I VEZE</b> (Video br. 14 i 15)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prelazi</b> su pokreti koji povezuju kretanje takmičara kroz sva tri nivoa – u vazduhu, uspravnom stavu i u parteru. Prelaz predstavlja pokret koji povezuje kretanja takmičara u uspravnom stavu (osnovni koraci) ili u vazduhu (prilikom skoka) sa silaskom u parter i obrnuto.</li> <li>• <b>Veze</b> su pokreti koji povezuju elemente težina sa ostalim sadržajem koreografije.</li> </ul> <p>Procenjuje se kompleksnost, raznovrsnost, kreativnost (npr. silazak u parter uvek na drugi način) i <i>fluidnost</i> gore pomenutog sadržaja (tačno i dinamično, <b>bez zastoja</b>).</p>
3c	<b>OPŠTI SADRŽAJ - SARADNJA</b> (uglavnom podrške) i <b>INTERAKCIJA</b> (Video 16)	<p>U saradnju spadaju sve vrste podrški kada se jedan ili više takmičara uz pomoć drugih podiže, nosi, proklizava po podlozi, izbacuje u vazduh i sl.</p> <p>Interakcija je fizički kontakt takmičara za vreme vežbe.</p>
4	<b>PROMENA FORMACIJA</b> odnosi se na kategorije sa najmanje dva i više takmičara	<p>U ograničenom takmičarskom prostoru članovi tima treba da prikažu različite pozicije, distance (blizu/daleko) i odnose kao cela grupa. Neki primeri nalaze se u tabeli</p> 
5	<b>DRUGI PLESNI STIL</b>	<p>U <i>Aero Dance</i> kategoriji A i B programa obavezno je prikazati drugi plesni stil izvan okvira AMP sekvenci, sa promenom muzike. Maksimalna dužina drugog plesnog stila je 64 <b>bit-a</b>. U drugim kategorijama drugi plesni koraci mogu se upotrebiti minimalno, da dočaraju stil, priču i muzičku podlogu</p>

### 3. RAZLIKE - KATEGORIJE AEROBNE GIMNASTIKE, AERO DANCE I AERO STEP KATEGORIJA

KOMPOZICIJA TAKMIČARSKE VEŽBE		KATEGORIJA AER IW, IM , MP, TR, GR	AERO DANCE	AERO STEP
1	AMP SEKVENCE	<b>IMA</b>	<b>IMA</b>	<b>IMA</b> (na step podlozi i pored nje )
2	ELEMENTI TEŽINA	<b>IMA</b>	<b>NEMA</b> (nisu zabranjeni ali se <b>ne</b> računa njihova vrednost)	<b>NEMA</b> (zabranjeni su)
3	AKROBATSKI ELEMENTI	<b>IMA</b> <b>maksimalno 2</b> (nisu obavezni)	<b>IMA</b> (nije ograničen broj izvedenih pojedinačnih akrobatskih el.)	<b>NEMA</b> (zabranjeni su)
4	KOMBINACIJE AKROBATSKIH ELEMENATA	<b>Jedna kombinacija</b> (samo IW i IM kategorija, a za ostale kategorije su zabranjene)	3 puta po 2 kombinacije	<b>NEMA</b> (zabranjene su)
5	PRELAZE I VEZE	<b>DA</b>	<b>DA</b>	<b>DA</b> (samo prelaze)
6	SARADNJA (uglavnom podrške) i INTERAKCIJA	<b>DA</b> <b>minimalno 3</b>	<b>DA</b> <b>minimalno 3</b>	<b>DA</b> <b>maksimalno 3</b>
7	PROMENA FORMACIJA	<b>DA</b> (u grupnim koreografijama, što veći broj promena)	<b>DA</b> (što veći broj promena)	<b>DA</b> (što veći broj promena osim bloka od 3 AMP-a bez promene mesta stepa)
8	DRUGI PLESNI STIL	Minimalno, samo da istakne priču ili stil koreografije	<b>DA</b> maksimalno 64 bit-a	Minimalno, samo da istakne priču ili stil koreografije
9	REKVIZIT	Nema	Nema	Step podloga

#### 4. KOMPOZICIJA TAKMIČARSKE VEŽBE PO KATEGORIJAMA

AEROBNA GIMNASTIKA (Ne odnosi se na Aero Dance i Aero Step kategorije!)				
KOMPOZICIJA VEŽBE		A program	B program	C program
1	<b>AEROBIK SADRŽAJ</b> AMP sekvence	<b>IW/IM</b> minimalno 8 AMP (*Blok 3 AMP) <b>MP, TR, GR</b> minimalno 9 AMP (*Blok 4 AMP)	Sve kategorije  minimalno 8 AMP	Sve kategorije  minimalno 6 AMP
	<b>Intenzitet AMP-a</b>	Isključivo u <b>High impact -u</b>	Minimalna upotreba <b>Low impact -a</b>	<b>Hi/Lo impact</b> (posebno kod mlađih kategorija može Low)
2	<b>ELEMENTI TEŽINA</b> (maksimalan broj)	<b>IW/IM – Seniori</b> <u>9 elemenata</u> maksimalno, po 2 iz Familija (od 1 do 8) sa različitim osnovnim imenom (Base Name) <b>MP, TR, GR - Seniori</b> <u>8 elemenata</u> maksimalno po 2 iz Familija (od 1 do 8) <b>Mlađe kategorije</b> <u>7 elemenata</u>	<b>Maksimalan broj težinskih elemenata</b> je isti kao i za A program <b>Minimalan broj težinskih elemenata</b> je 5, po jedan iz svake osnovne grupe (A, B, C)	<b>Maksimalan broj težinskih elemenata</b> je isti kao i za A program <b>Minimalan broj težinskih elemenata</b> je 5, po jedan iz svake osnovne grupe (A, B, C)
	<b>Kombinacije elemenata</b> (elemenata težina i akrobatskih elemenata)	<b>IW/IM - Seniori</b> max. 3 komb. 3 elementa uključujući i akrobatske <b>MP, TR, GR - Seniori</b> max. 2 komb. 2 elementa uključujući i akrobatske <b>Mlađe kategorije:</b> <b>Juniori i Kadeti:</b> max. 1 komb. 2 elementa uključujući i akrobatske <b>Pioniri:</b> Bez kombinacija	Isto kao i za A program	Isto kao i za A program
3a	<b>OPŠTI SADRŽAJ – AKROBATSKI ELEMENTI</b> (nisu obavezni) A1 – Rondat A2 – Most nazad/napred A3 – Premet u napred A4 – Premet u nazad	<b>Seniori, Јуниори и Кадети</b>  <b>A1 – A5</b> <b>IW/IM</b> 2 elementa	Isto kao i za A program	elementa bez kombinacije (A1 – A3)

	A5 – Salto	Dozvoljena jedna kombinacija od 2 akrobatska elementa  <b>MP, TR, GR</b> 2 elementa bez kombinacije  <b>Пионири – све категорије</b> <b>A1 – A3</b> 2 elementa bez kombinacije		
<p><b>Ostali dozvoljeni elementi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sve vrste kolutova</li> <li>2. “Zvezda” sa varijacijama</li> <li>3. Svi prolazi kroz stav o šakama i okreti na rukama koji su kraći od 2 sekunde</li> <li>4. Varijacije akrobatskih elemenata koje se računaju kao prelazi i veze</li> </ol> <p><b>NAPOMENA:</b> Na internacionalnim FIG takmičenjima po novom pravilniku (CoP 2022 – 2024) i varijacije akrobatskih elemenata se takođe računaju u akrobatske elemente što do sada nije bio slučaj. Na nacionalnom nivou, da bi podstakli što veću raznolikost i bazu pokreta za 2 dozvoljena akrobatska elementa, računace se čist element izveden iz uspravnog stava na noge, a varijacije akrobatskih elemenata i dalje će se ocenjivati kao prelazi i veze. Npr. ustajanje sa poda kroz most nazad (prelaz) ili premet nazad u upijač (prelaz)</p> <p><b>Zabranjeni pokreti:</b></p> <p>P1 – Statička poza sa prikazom ekstremne fleksibilnosti          P2 – Stav o šakama duži od 2 sekunde          P3 – Leteći kolut sa tvistom (okretom oko uzdužne ose)          P4 – Salto sa ili bez tvista sa okretom većim od 360°          P5 – Kombinacije akrobatskih elemenata za kategorije MP/ TR/ GR A i B programa i sve kategorije C programa</p>				
		<b>A program</b>	<b>B program</b>	<b>C program</b>
3b	<p><b>OPŠTI SADRŽAJ - PRELAZI I VEZE</b></p> <p>- Varijacije akrobatskih elemenata;          - Nedovršeni elementi težina npr. ½ Helicopter          - Skokovi koji završavaju na podu;          - Okreti koji završavaju na podu ili su izvedeni na podu          - Svi drugi poluakrobatski elementi</p>	Nije ograničen broj	Nije ograničen broj	Nije ograničen broj
3c	<p><b>OPŠTI SADRŽAJ - SARADNJA i INTERAKCIJA</b></p>	Минимално 3 пута		

4	<b>PROMENA FORMACIJA</b>	<b>MP, TR, GR</b> Što veći broj, stalna promena kretanja i korišćenje celog takmičarskog prostora	<b>MP, TR, GR</b> minimalno 6	<b>MP, TR, GR</b> minimalno 4
---	--------------------------	---	----------------------------------	----------------------------------