



**АЕРОБНА ГИМНАСТИКА**

**СМЕРНИЦЕ ЗА ИЗРАДУ  
ТАКМИЧАРСКЕ ВЕЖБЕ**

***AEROBIC DANCE***

**Б и Ц ПРОГРАМ**

**2022-2024**

## AEROBIC DANCE

*Aerobic Dance (Aerodance)* je jedna od kategorija Aerobne gimnastike.

Sastav **ne sadrži elemente težina Aerobne gimnastike** ali je dozvoljena upotreba akrobatskih elemenata. Osim toga, pored osnovnih AMP sekvenci koraka Aerobne gimnastike kompozicija vežbe sadrži i koreografski deo drugog plesnog stila. U C programu ovaj zahtev nije obavezan već se mogu koristiti svi koraci plesnog aerobika *hi/lo* intenziteta.

## A PROGRAM (ukratko)

### OPŠTE INFORMACIJE

Grupna koreografija od 6 do 8 takmičara (ženskog ili muškog pola ili mešovito), koja prikazuje sekvence osnovnih aerobik pokreta (AMP sekvence - Aerobic Movement Pattern Sequences) sa integrisanim minimumom od *32 bita* a maksimalno *64 bita* drugog plesnog stila.

U koreografiju mogu biti uključeni elementi težina ali oni ne dobijaju težinsku vrednost elementa.

Pojedinačni akrobatski elementi se mogu koristiti bez ograničenja a u kombinacijama dozvoljena je uraditi 3 kombinacije od po 2 akrobatska elementa. Akrobatski elementi takođe ne dobijaju težinsku vrednost i računaju se u opšti sdržaj.

### VREME TRAJANJA KOREOGRAFIJE

1:20 ± 5" (internacionalna takmičenja i nacionalni A Program)

### MUZIKA

Bilo koji stil muzike prilagođen za Aerobnu gimnastiku.

### TAKMIČARSKI PROSTOR

10m x 10m

### BROJ TAKMIČARA U AEROBIC-DANCE GRUPI

- Internacionalna takmičenja: kadeti i juniori (6 – 8), seniori 8

## NACIONALNI A PROGRAM - AEROBIC DANCE

AEROBIC DANCE	A PROGRAM
Po FIG pravilniku – CoP 2022. – 2024. (na sajtu GSS se nalazi prevod Izvod iz CoP 2022. – 2024)	

## NACIONALNI B PROGRAM - AEROBIC DANCE

AEROBIC DANCE	B PROGRAM
UZRASNE KATEGORIJE	Seniori (18 god. i više) Juniori (15 do 17 god.) Kadeti (12 do 14 god.) Stariji pioniri (10 do 11 god.) Mlađi pioniri (7 do 9 god.)
BROJ TAKMIČARA U VEŽBI	AD tim 5 - 12
DUŽINA VEŽBE	1:30 – 2:30
MUZIČKA PRATNJA	Bilo koji stil muzike prilagođen za Aerobnu gimnastiku ili plesni stil koji se prikazuje. Dozvoljen je miks više različitih kompozicija. Tempo 150 -160 (Bpm)
AMP SEKVENCE	Pored 7 osnovnih, mogu se koristiti i svi ostali aerobik <i>Hi/Lo</i> koraci povezani sa pokretima ruku <b>(Video br. 1, 2, 3 i 4)</b>  <b>Osnovni koraci:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. March</li> <li>2. Jog</li> <li>3. Knee lift</li> <li>4. Kick</li> <li>5. Jumping Jack</li> <li>6. Lunge</li> <li>7. Skip</li> </ol> Napomena: Ne preporučuju se ponavljajući ili <i>Low impact</i> koraci
DRUGI PLESNI STIL	Drugi plesni stil je obavezan. Minimum 32 bita a maksimum 64 bita drugog plesnog stila. Koreografija treba da ima <i>priču</i> ili da prikazuje određeni stil npr. latino
FORMACIJE	Minimum 6 promene formacija
ELEMENTI TEŽINA	Aerodance kategorija ne mora da sadrži elemente težina Aerobne gimnastike ali nije zabranjena njihova upotreba. Njihova vrednost ne ulazi u skor za težine.

<p><b>AKROBATSKI ELEMENTI</b></p>	<p>Nije ograničen broj pojedinačnih akrobatskih elemenata. Ne preporučuje se ponavljanje.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rondat</li> <li>2. Most napred, most nazad</li> <li>3. Premet napred,</li> <li>4. Premet nazad</li> <li>5. Sve vrste salta sa rotacijom ne većom od 360°</li> </ol> <p><b>Dozvoljene su dve kombinacije od po 2 elementa</b></p>
<p><b>DOZVOLJENI ELEMENTI</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stav o šakama (stoj na rukama) ne duži od 2 sekunde (osim na početku i na kraju vežbe gde može biti duži)</li> <li>- Svi kolutovi</li> <li>- Zvezda sa varijacijama</li> <li>- Varijacije akrobatkih elemenata su dozvoljene bez ograničenja (prelazi i veze)</li> <li>- Svi drugi poluakrobatski elementi</li> </ul>
<p><b>SARADNJA / INTERAKCIJA</b></p>	<p>3 minimalno</p>
<p><b>POSEBNI ZAHTEVI</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maksimalna preciznost svih pokreta</li> <li>2. Sinhronizacija svih takmičara tima</li> <li>3. Intenzitet izvođenja AMP, sliveno, bez prekida. Kratka pauza u izvođenju je dozvoljena ukoliko se podudara sa muzičkom pratnjom i stilom koreografije.</li> <li>4. Kreativni prikaz formacija, interakcija, podrški i drugog sadržaja koreografije</li> <li>5. Upotreba celokupnog takmičarskog prostora</li> <li>6. Upotreba muzičke kompozicije</li> </ol>
<p><b>SUĐENJE U KATEGORIJI AEROBIC DANCE</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. IZVOĐENJE</li> <li>2. ARTISTIČNOST</li> </ol>

## NACIONALNI C PROGRAM - AEROBIC DANCE

<b>AEROBIC DANCE</b>	<b>C PROGRAM</b>
<b>UZRASNE KATEGORIJE</b>	Seniori (18 god. i više) Juniori (15 do 17 god.) Kadeti (12 do 14 god.) Stariji pioniri (10 do 11 god.) Mlađi pioniri (7 do 9 god.)
<b>BROJ TAKMIČARA U VEŽBI</b>	AD tim 6-14 AD formacija 15 i više
<b>DUŽINA VEŽBE</b>	<b>1:30 – 2:30</b>
<b>MUZIČKA PRATNJA</b>	Bilo koji stil muzike prilagođen za Aerobnu gimnastiku ili plesni stil koji se prikazuje. Dozvoljen je miks više različitih kompozicija. Tempo 130-160 (Bpm)
<b>AMP SEKVENCE</b>	Vežba mora da sadrži minimalno 6 AMP sekvenci. Pored 7 osnovnih, mogu se koristiti i svi ostali aerobik <i>Hi/Lo</i> koraci povezani sa pokretima ruku <b>(Video br. 1, 2, 3 i 4)</b>  <b>Osnovni koraci:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. March</li> <li>2. Jog</li> <li>3. Knee lift</li> <li>4. Kick</li> <li>5. Jumping Jack</li> <li>6. Lunge</li> <li>7. Skip</li> </ol> <p>Napomena: Kod mlađih takmičara mogu se koristiti ponavljajući koraci npr. 4 Jog-a + 4 Jumping Jack-a ili npr. 8 Jog (trčećih) koraka da bi se namestili u odgovarajuću poziciju; takođe je dozvoljeno da se ruke drže u neutralnoj poziciji (npr. na bokovima) - za kvalitetnu vežbu navedeno treba izbegavati, posebno kod starijih (juniori i seniori).</p>

<b>DRUGI PLESNI STIL</b>	Minimum 32 <i>bita</i> a maksimum 64 <i>bita</i> drugog plesnog stila. Ovaj zahtev nije obavezan u C programu. Koraci mogu biti i isključivo plesni aerobik <i>Hi/Lo</i> intenziteta
<b>FORMACIJE</b>	Minimum 4 promene formacija
<b>ELEMENTI TEŽINA</b>	<i>Aerodance</i> kategorija ne mora da sadrži elemente težina Aerobne gimnastike ali nije zabranjena njihova upotreba. Njihova vrednost ne ulazi u skor za težine.
<b>AKROBATSKI ELEMENTI</b>	<b>Ne više od 4 pojedinačno izvedena od strane jednog ili više takmičara, bez kombinacija.</b> Nije zabranjeno ali je preporuka da se ne ponavljaju.  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rondat</li> <li>2. Most napred, most nazad</li> <li>3. Premet napred, premet nazad</li> <li>4. Premet strance bez ruku (Zvezda bez ruku)</li> </ol>
<b>DOZVOLJENI ELEMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Most (samo za C programu za grupne sastave)</li> <li>- Stav o šakama (stoj na rukama) ne duži od 2 sekunde (osim na početku i na kraju vežbe gde može biti duži)</li> <li>- Svi kolutovi</li> <li>- Zvezda sa varijacijama</li> <li>- Varijacije akrobatkih elemenata su dozvoljene bez ograničenja (prelazi i veze)</li> <li>- Svi drugi poluakrobatski elementi</li> </ul>
<b>SARADNJA / INTERAKCIJA (podizanja, fizički kontakt)</b>	3 minimalno
<b>POSEBNI ZAHTEVI</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Maksimalna preciznost svih pokreta</li> <li>2. Sinhronizacija svih takmičara tima</li> <li>3. Intenzitet izvođenja AMP, sliveno, bez prekida. Kratka pauza u izvođenju je dozvoljena ukoliko se podudara sa muzičkom pratnjom i stilom koreografije.</li> <li>4. Kreativni prikaz formacija, interakcija, podrške i drugog sadržaja koreografije</li> <li>5. Upotreba celokupnog takmičarskog prostora</li> <li>6. Upotreba muzičke kompozicije</li> </ol>
<b>PRAVILA ODEVANJA</b>	Opšti utisak koji takmičar treba da ostavlja je uredna i skladna sportska pojava.
<b>FRIZURA</b>	Kosa mora da bude potpuno podignuta i fiksirana uz glavu (baletska punđica i sl.). Mogu se koristiti šnalice, gumice u boji, bezbojni gel za kosu i lak.

<b>ŠMINKA</b>	Pionirske kategorije bez šminke ostale (kadeti, juniori i seniori) diskretna šminka
<b>PATIKE</b>	Patike za aerobik bele boje sa odgovarajućom zaštitom od potresa – čvrstog đona. Pertle moraju biti dobro vezane i ne smeju biti slobodne (moraju se uvući u patike). Mogu se nositi kratke bele sportske čarape (nije obavezno). Usled nedostatka adekvatne podloge za Aerobnu gimnastiku našoj zemlji, za C Program dozvoljene su i bele baletanke (inače se ne koriste se).
<b>DRES</b>	Dres mora biti od elastičnog neprovidnog materijala (sve osim rukava) koji prijanja uz telo. Može biti dvodelni ili jednodelni triko, triko sa kratkom suknjicom kao u RSG, majca i helanke (duge, ¾ ili šorts). Gornji deo može biti bez ili sa rukavima bilo koje dužine. Dozvoljena je diskretna upotreba sjajnih reflektujućih površina (šljokica, štrasa), samo kod ženskog pola.
<b>SUĐENJE U KATEGORIJI AEROBIC-DANCE</b>	3. IZVOĐENJE 4. ARTISTIČNOST
<b>VIDEO PRIKAZ PRIMERA VEŽBE</b>  <b>Video br. 5 i 6</b>	Ponuđeni video prikaz vežbe ne podrazumeva obaveznu vežbu već samo služi trenerima kao smernica. Može se promeniti do 30% koreografskog sadržaja da bi se uradile formacije, akrobatika, prikazale interakcije i saradnja, kao i početna i krajnja pozicija takmičara. Može se koristiti ponuđena ili bilo koja druga muzička pratnja prilagođena za Aerobnu gimnastiku