



# AKADEMICKIE MISTRZOSTWA WIELKOPOLSKI W AEROBIKU REKREACYJNYM

1. Termin: **10 czerwca 2010**  
rozpoczęcie zawodów: godz. 16.00  
rozgrzewka: od godz. 15.00
2. Konkurencje:
  - solo
  - zespoły 3-4 -osobowe
  - grupy 6-10 –osobowe
3. Miejsce: Hala UAM ul. Młyńska 15
4. Powierzchnia parkietu 10x15m
5. Organizator: KU AZS Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
6. Nagrody: według możliwości organizatora
7. Zgłoszenia do poszczególnych konkurencji do dnia 7 czerwca 2010 na adres:  
[melania.biel@azs.pl](mailto:melania.biel@azs.pl) lub tel. 061 8 530 360

## Regulamin

1. Każda prezentacja musi zawierać następujące elementy obowiązkowe:
  - **Jumping Jacks (pajace)** wykonane w serii 4x, **przodem do frontu**
  - **naprzemienne wymachy nóg wykonane** w serii 4 x w ustawieniu **bokiem do komisji sędziowskiej**, z każdorazowym wymachem powyżej linii miednicy,
  - w pozycjach wysokich kombinacje kroków tanecznych połączone z ćwiczeniami ramion, nóg, tułowia,
  - w pozycjach wysokich kombinacje kroków tanecznych połączone z przemieszczeniem i podskokami.

### elementy niedozwolone:

elementy akrobatyczne, np.: przerzut w przód, przerzut w tył, wszystkie rodzaje salt, wychwyt z karku i z głowy, mostek, przewrót w przód z naskoku, obroty na kolanach.

2. Muzyka – dopuszczalne nośniki to płyta CD, na płycie może znajdować się tylko jeden utwór muzyczny. Płyta musi być wyposażona w opis Klubu Uczelnianego i konkurencji.

3. Kolejność startu poprzedzona jest losowaniem w obecności sędziów i opiekunów zespołów
4. Wymogi dotyczące strojów
  - dopuszczalne obuwie sportowe
  - stroje dowolne, zasłaniające bieliznę
  - zakaz posiadania biżuterii podczas występów
5. Elementy oceniane:
  - dobór muzyki
  - dobór ćwiczeń
  - choreografia
  - wykorzystanie przestrzeni
  - zgodność ćwiczeń z muzyką
  - W kryteriach artystycznych choreografii ocenie podlegają takie elementy jak: innowacyjność w wyborze, kreatywna kolejność ruchów i przejść oraz wykonanie złożonych ruchów gimnastyczno-tanecznych z uwzględnieniem dynamiki przestrzennej,
  - W ocenie walorów technicznych sędziowie biorą pod uwagę każdy ruch wymagający siły (w tym zdolności motorycznych), każdy ruch wymagający gibkości i koordynacji ruchowo-przestrzennej,
  - Ruchy prezentujące siłę statyczną muszą być rozpoznane jako pozycja wytrzymała, a nie przejście, np. ruch z grupy szpagatów musi być wytrzymały na tyle długo, aby wykazać gibkość statyczną (nie dynamiczną),
  - W pokazie muszą być zawarte elementy ćwiczeń górnej i dolnej części ciała oraz prawej i lewej strony ciała,
  - Trójki i drużyny muszą wykonywać ruchy synchronicznie i są oceniane jako jedność,
  - Każdy członek zespołu powinien prezentować taki sam poziom siły i gibkości,
6. Czas trwania układów to kolejno:
  - solo: 1min 30s +/- 5s
  - zespoły 3-4 –osobowe: 2min +/- 5s
  - grupy 6–10 –osobowe: 2min +/- 5s
7. Uczestnictwo:
  - każda uczelnia może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach
  - jeden zawodnik ma prawo startu we wszystkich konkurencjach.
8. Punktacja:
  - do punktacji drużynowej są brane pod uwagę trzy wyniki danej uczelni i tak: najlepszy wynik jedynek, trójki(czwórki) i zespołu.
  - w przypadku, kiedy uczelnia wystawi w np. jedynekach większą ilość zawodników do punktacji drużynowej wlicza się najlepszy wynik, tak samo w konkurencjach zespołowych
  - każda zawodniczka, zespół otrzymuje taką ilość punktów, jaka jest przypisana do zajmowanego przez nią miejsca
  - wynik drużyny stanowi suma najlepszego wyniku konkurencji indywidualnej, trójkowej i zespołowej
  - w przypadku remisu w klasyfikacji drużynowej decyduje wyższe miejsce trójek(czwórek).