

ŠPORTOVÝ AEROBIK V PROGRAME SVETOVEJ UNIVERZIÁDY

Oľga KYSELOVIČOVÁ



Universiades

17th – 24th August
Shenzhen (CHN)



Rok 2011 bude pre športový aerobik znamenať významný medzník, predovšetkým z aspektu svetového, keď sa ako ukázkový šport predstaví na Svetovej univerziáde (SU) v čínskom Šenzene. Medzinárodná federácia univerzitného športu (FISU) v spolupráci s Medzinárodnou gymnastickou federáciou (FIG) ponúka v programe SU 2011 nasledovné súťažné disciplíny a kategórie:

1. Športový aerobik (Aerobic gymnastics)
2. Step aerobik (Step aerobics)
3. Tanečný aerobik (Aerobic dance)



1. ŠPORTOVÝ AEROBIK



V rámci FISU sú kategórie jednotlivcov (žien aj mužov) na Svetovej univerziáde 2011 vynechané. Súťaže prebiehajú v troch kategóriách:

- zmiešané páry,
- trojice,
- šestice (5 až 6-členné)

Samotným výkonom v športovom aerobiku je súťažná zostava, predvádzaná v súlade s adekvátnym hudobným sprievodom, ktorej dĺžka je v seniorských kategóriách 1 minúta 30 sekúnd až 1 minúta 45 sekúnd (tolerancia ± 5 sekúnd). Počas vykonávania zostavy musia byť v rovnováhe komplexné pohyby aerobiku rôznej účinnosti (vysoký a nízky aerobik) a rôzne štýly (hip - hop, funky, a pod.). Zostava ďalej obsahuje rôzne cvičebné tvary obťažnosti (hodnota obťažnosti od 0,1b. do 1,0b.) zo štyroch nasledovných skupín:

- dynamická sila,
- statická sila,
- skoky (výbušná sila),
- rovnováha a flexibilita.

Pri prezentovaní pohybových zručností sa kladie dôraz na vzpriamené držanie tela a na presné, dynamické a dôrazné pohyby paží i nôh. Kompozícia skladby využíva celý súťažný priestor (7 x 7 metrov pre jednotlivcov a 10 x 10 metrov pre zmiešané páry, trojice a šestice), cvičenia v nízkych polohách a v letových fázach. Navyše, pretekári v kategórii zmiešaných párov, trojíc a šestic musia predviesť 3 zdvíhaní.

Rozhodovanie je založené na hodnotení **umeleckého prejavu, technického predvedenia a obťažnosti**.

Rozhodcovia pre umelecký prejav hodnotia choreografiu zostavy, ktorá sa skladá z nasledovných komponentov:

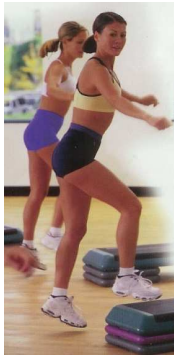
- kompozícia choreografie
- aerobikový obsah
- muzikálnosť a prezentácia

Pri hodnotení **technického predvedenia** pohybu sa berie za základ:

- technika pohybu (zručnosti)
- synchronizácia

Hodnotenie **obťažnosti** vychádza z udeľovania presne stanovených hodnôt obťažnosti jednotlivým cvičebným tvarom, ktoré musia byť predvedené v zhode s tzv. minimálnymi požiadavkami.

2. STEP AEROBIK



V step aerobiku súťažia 5 až 10-členné skupiny. Zostava musí byť zacvičená s hudobným sprievodom. Je možné použiť akýkoľvek hudobný štýl, adaptovaný pre step aerobik. Dĺžka zostavy je 1 minúta 30 sekúnd s toleranciou ± 5 s. Cvičí sa na ploche 10 x 10 m, pričom priestor musí byť maximálne využitý.

Rozhodovanie je založené na hodnotení **umeleckého prejavu a technického predvedenia**. Zostava a jej choreografia, ktorá zodpovedá požiadavkám umeleckého prejavu, musí byť tvorivá a so špecifickým obsahom, charakteristickým pre step aerobik. Povinné je predvedenie jedného zdvíhania. Zakomponované sú rôzne variácie cvičení, s vysokým stupňom vzájomnej súvislosti medzi hudobným sprievodom, pohybom a prejavom pretekárov.

Hodnotenie **umeleckého prejavu** je založené na hodnotení nasledujúcich komponentov:

- kompozícia zostavy
- muzikálnosť
- prezentácia

Hodnotenie rozhodcov pre **technické predvedenie** je založené na nasledujúcich kritériách:

- pohybové zručnosti a pohybové schopnosti (technika)
- synchronizácia

3. TANEČNÝ AEROBIK



V tejto kategórii súťažia 5 až 10-členné skupiny. Tak ako v predchádzajúcich disciplínach, tak aj zostava tanečného aerobiku musí byť zacvičená s hudobným sprievodom. Je možné použiť akýkoľvek hudobný štýl, adaptovaný pre tanečný aerobik. Dĺžka zostavy je 1 minúta 30 sekúnd s toleranciou ± 5 s. Cvičí sa na ploche 10 x 10 m, pričom priestor musí byť maximálne využitý. Špecifikom zostavy tanečného aerobiku je, že sa v nej musia spájať dva rôzne štýly (napr. Salsa, hip – hop, tango, break dance, street

dance a pod.) a musia byť predvedené 4 cvičebné tvary obťažnosti (z každej skupiny jeden, s hodnotou obťažnosti od 0.1 b. do 0.6 b.). Rozhodovanie je založené na hodnotení **umeleckého prejavu a technického predvedenia** (všetky cvičenia musia byť vykonané technicky správne).

Zostava a jej choreografia, ktorá zodpovedá požiadavkám umeleckého prejavu, musí byť tvorivá a so špecifickým obsahom, charakteristickým pre tanečný aerobik. Povinné je predvedenie jedného zdvíhania. Zakomponované sú rôzne variácie cvičení, s vysokým stupňom vzájomnej súvislosti medzi hudobným sprievodom, pohybom a prejavom pretekára.

Hodnotenie **umeleckého prejavu** je založené na hodnotení nasledujúcich komponentov:

- kompozícia zostavy
- muzikálnosť
- prezentácia

Hodnotenie rozhodcov pre **technické predvedenie** je založené na nasledujúcich kritériách:

- pohybové zručnosti a pohybové schopnosti (technika)
- synchronizácia

Universiades 2011

- « **AEROBIC GYMNASTICS** »
 - « **AEROBIC DANCE** »
 - « **AEROBIC STEP** »

Optional routine

1'45 ± 5
1'30 ± 5

Same competition area

10 m X 10 m

AER COP FIG, simplified for « AD » & « AS »



Universiades

Aerobic Provisional Programme



| | |
|----------------|--|
| Wednesday 17th | 1st Arrival (oversea delegations, tbc) |
| Thursday 18th | 2nd Arrival |
| Friday 19th | Training for all categories, Orientation meeting Judges Instructions, Scoring instruction |
| Saturday 20th | Training for 3 categories Qualification & Finals : 2 categories |
| Sunday 21st | Training for 2 categories Qualification & Final : 1 category |
| Monday 22nd | Qualifications & Finals : 2 categories Ranking by team |
| Tuesday 23rd | Universiades closing ceremony , Optional departure |
| Wednesday 24th | Late Departure |



M.Ganzin FIG AG TC