



Sekcia športového aerobiku

Základný program športového aerobiku

PRAVIDLÁ

2023

Ciel' základného programu: Poskytnúť príležitosť začínajúcim pretekárom a novým športovým klubom zapojiť sa do súťaženia v športovom aerobiku, a tým sprístupniť súťaže širšej verejnosti s úmyslom zvýšiť členskú základňu a záujem o športový aerobik na Slovensku.

Súťaží sa môžu zúčastniť všetky registrované kluby a pretekári, ktorí majú platnú registráciu Slovenskej gymnastickej federácie (SGF). Pretekári súťažiaci v základnom programe (ZP) sa v príslušnom kalendárnom roku nesmú zúčastniť súťaží v kategóriách jednotlivci, zmiešané páry, trojice a skupiny v hlavnej súťažnej kategórii (výnimku tvoria kategórie dance a step).

1. VEKOVÉ KATEGÓRIE

| | | |
|---------|---------------|---------------------------------|
| LEVEL 1 | 6 – 8 rokov | (ročníky narodenia 2017 – 2015) |
| LEVEL 2 | 9 – 11 rokov | (ročníky narodenia 2014 – 2012) |
| LEVEL 3 | 12 – 17 rokov | (ročníky narodenia 2011 – 2006) |

2. SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE

| | |
|------------------|------------------|
| Dvojice/ trojice | 2 - 3 pretekári |
| Skupiny | 5 - 8 pretekárov |

- Pretekár sa môže zúčastniť súťaže v oboch súťažných kategóriách, nesmie však štartovať dvakrát v tej istej kategórii (napr. v kategórii dvojíc/ trojíc alebo v dvoch rôznych skupinách).
- V kategórii skupín môžu byť maximálne 2 pretekári z vyššej alebo nižšej vekovej kategórie.
- Súťažné kategórie môžu byť ľubovoľne zmiešané (chlapci/ dievčatá).
- Pretekári v ZP sa môžu súčasne zúčastňovať súťaží v kategórii dance a step v hlavnej súťažnej kategórii – v ostatných kategóriách majú štart zakázaný.

3. OBLEČENIE A VZHĽAD

Oblečenie:

- jednodielny gymnastický dres alebo kombinéza,
- priliehavé tričko alebo tielko,
- priliehavé šortky alebo legíny rôznej dĺžky,
- silonky telovej farby pod dres sú povinné pre dievčatá súťažiacie v LEVELI 3 (dobrovoľné pre LEVEL 1 a 2),
- voľné oblečenie a sukničky sú zakázané,
- pretekári v jednej skupine nemusia mať rovnaké oblečenie, musí však vzájomne ladiť.

Vzhľad:

- vlasy pevne zopnuté k hlave,
- flitre a štrasové kamienky sú povolené len pre dievčatá,
- oblečenie nesmie znázorňovať tému náboženstva, vojny alebo násilia,
- aerobikové alebo športové tenisky bielej farby, voliteľné ponožky bielej farby (bez obrázkov a nápisov),
- spodná bielizeň nesmie byť viditeľná,
- make-up je povolený iba pre dievčatá súťažiacie v LEVELI 3,
- náušnice, náramky, retiazky a prstene nie sú povolené,
- náčinie alebo iné cvičebné pomôcky (napr. švihadlo, šatka, lopta..) nie sú povolené.

4. PLOCHA

Dvojice/ trojice 7x7 m

Skupiny 10x10 m

5. ZOSTAVY

Všetky vekové aj súťažné kategórie prezentujú povinnú zostavu (20 x 8 počítacích dôb), ktorej videonahrávka je zverejnená na webe SGF.

Povinná zostava obsahuje:

- aerobikové pohybové väzby (APV),
- prechody a väzby,
- 4 cvičebné tvary (CT) obťažnosti.

Voliteľné sú:

- prvá a posledná 1 x 8 (8 počítacích dôb) choreografie - tieto časti zostavy si každý tím tvorí samostatne. Môže obsahovať partnerstvá/ kolaborácie, APV, prechody a akrobatické CT* (zakázané sú CT obťažnosti a zdvíhanie),
- priestorové zmeny a rozmiestnenie pretekárov,**
- pohyby hlavy.

*V rovnakom čase sa nesmú vykonávať rôzne akrobatické CT.

**Pretekári musia jednotlivé časti choreografie prezentovať v rovnakom, prípadne zrkadlovo otočenom smere ako je uvedené na videonahrávke. Smer cvičenia môže byť ľubovoľne menený iba v časti 8 x beh (jog).

ŠTRUKTÚRA POVINNEJ ZOSTAVY:

| Názov časti zostavy | TVORIVÁ ČASŤ 1 | POVINNÁ ČASŤ | TVORIVÁ ČASŤ 2 |
|----------------------------|--|---|---|
| Počítacie doby | 1. 1 x 8 | 2. - 19. 1 x 8 | 20. 1 x 8 |
| Môže obsahovať | začiatočnú pózu APV prechody a väzby akrobatické CT partnerstvá/ kolaborácie | priestorové zmeny a povolené zmeny smeru zmeny rozmiestnenia pretekárov zmeny pohybov hlavy | APV prechody a väzby akrobatické CT partnerstvá/ kolaborácie záverečnú pózu |
| Nesmie obsahovať | CT obťažnosti zdvíhanie | iné pohyby a CT ako sú uvedené na videonahrávke iné ako povolené zmeny smeru | CT obťažnosti zdvíhanie |

6. HUDBA

Súťažiaci sú povinní použiť jednu z troch pridelených hudieb pre každý súťažný cyklus. Použitie inej ako povolenej hudby bude penalizované hlavným rozhodcom zrážkou 1,0 b.

7. HODNOTENIE

7.1. UMELECKÝ PREJAV

Hodnotia sa všetky zložky choreografie, ktoré musia byť vykonané v súlade s hudbou s cieľom pretransformovať cvičenie na umelecký zážitok. Rozhodcovia hodnotia choreografiu zostavy (celkovo 10 bodov), založenú na 5 komponentoch. Každý komponent je hodnotený na základe **bodovacej škály**:

| | |
|--------------|--------------|
| Výborný | 2,0 b. |
| Veľmi dobrý | 1,8 – 1,9 b. |
| Dobrý | 1,6 – 1,7 b. |
| Uspokojivý | 1,4 – 1,5 b. |
| Slabý | 1,2 – 1,3 b. |
| Neprijateľný | 1,0 – 1,1 b. |

KOMPONENTY HODNOTENIA:

a) Hudba a muzikálnosť (max. 2 b.)

Pretekári musia interpretovať hudbu a demonštrovať nielen jej rytmus a rýchlosť, ale dodržať aj súlad tempa hudby a pohybu (timing), plynulosť, intenzitu a nadšenie v rámci športového výkonu.

b) Obsah povinnej časti (max. 2 b.)

V povinnej časti musia pretekári prezentovať choreografiu presne tak ako je uvedené na videonahrávke. Za každú odchýlku sa posúva hodnotenie o stupeň nižšie. Za odchýlku sa považuje:

- odlišný pohyb nôh alebo paží v rámci APV alebo prechodov a väzieb,
- nepovolená zmena smeru choreografie,
- zaradenie iných ako povinných CT (hlavný rozhodca navyše strhne 0,5 b.).

c) Obsah tvorivej časti (max. 2 b.)

Všetky pohyby v tvorivej časti musia podporiť kompozíciu zostavy a mali by byť vykonané technicky správne, kvalitne a bez zbytočných páuz. Hodnotí sa:

- komplexnosť/ rozmanitosť,
- plynulosť.

d) Využitie priestoru (max. 2 b.)

Každá zostava musí preukázať efektívne využitie celého súťažného priestoru, viditeľné zmeny útvarov a rozmiestnenia pretekárov. Hodnotí sa:

- využitie súťažnej plochy,
- rozmiestnenie pretekárov / zmeny útvarov.

e) Umeleckosť (max. 2 b.)

Umeleckosť je schopnosť pretekárov transformovať kompozíciu súťažnej zostavy do umeleckého výkonu, s cieľom zdôrazniť svoj prejav, pri zachovaní vysokého stupňa úrovne pohybov. Pretekári musia pôsobiť ako jeden tím, celok, ukazujúc výhody viacerých osôb. Hodnotí sa:

- kvalita predvedenia,
- výraz (expresívnosť).

7.2. TECHNICKÉ PREDVEDENIE

Všetky pohyby musia byť vykonané s maximálnou presnosťou a bezchybne. Rozhodcovia hodnotia technické predvedenie jednotlivých zložiek zostavy, ktorými sú:

- CT obťažnosti a akrobatické CT,
- APV,
- prechody a väzby,
- telesná interakcia a partnerstvo (kolaborácia),
- synchronizácia.

Technické predvedenie je bodované podľa negatívneho hodnotenia, t.j. hodnotí sa z 10,0 b. a odčítavajú sa body za chyby v technickom predvedení podľa kritérií **4 stupňov**

| | | |
|---------------|--------|---|
| Malá chyba | 0,1 b. | Drobná odchýlka od bezchybného predvedenia. |
| Stredná chyba | 0,3 b. | Významná odchýlka od bezchybného predvedenia. |
| Veľká chyba | 0,5 b. | Nesprávna (zlá) technika alebo kombinácia viacerých chýb. |
| Pád | 1,0 b. | Nekontrolované spadnutie na podložku. |

KRITÉRIÁ A ZRÁŽKY

a) Cvičebné tvary

Hodnotia sa technické zručnosti predvedených CT obťažnosti. Rozhodcovia pridelujú zrážky nasledovne:

| | | | |
|---|---------------|-------------|----------|
| Malá chyba | Stredná chyba | Veľká chyba | Pád |
| - 0,1 b. | - 0,3 b. | - 0,5 b. | - 1,0 b. |
| Chyby sa spočítavajú, ale maximálna zrážka je - 0,5 b. / 1 CT | | | |

b) Choreografia

Hodnotí sa schopnosť predviesť pohyby s maximálnou presnosťou pri vykonávaní APV, prechodov, väzieb, telesnej interakcie a partnerstva. Rozhodcovia pridelujú zrážky nasledovne:

| Zrážky za choreografiu | Malá chyba | Stredná chyba | Pád |
|----------------------------------|------------|---------------|--------|
| APV (každá 1 x 8) | 0,1 b. | 0,3 b. | 1,0 b. |
| Prechody a väzby (každý raz) | 0,1 b. | 0,3 b. | 1,0 b. |
| Telesná interakcia a partnerstvo | 0,1 b. | 0,3 b. | 1,0 b. |

c) Synchronizácia

Hodnotí sa schopnosť vykonať všetky pohyby ako celok (medzi jednotlivými členmi tímu) – identický rozsah pohybu, začiatok a koniec pohybu, kvalitatívne rovnaké predvedenie. Synchronizácia tiež zahŕňa hodnotenie práce paží, pričom každý pohyb musí byť presný a identický. Rozhodcovia pridelujú zrážky nasledovne:

| Zrážky za synchronizáciu | |
|---------------------------------|------------------|
| Každý raz | 0,1 b. |
| Celá zostava – dvojice/ trojice | Maximálne 2,0 b. |
| Celá zostava – skupiny | Maximálne 3,0 b. |

7.3. OBŤAŽNOSŤ

7.3.1. Cvičebné tvary obťažnosti

CT obťažnosti sú rozdelené do **4 skupín**:

| Skupina A Dynamická sila | | Skupina B Statická sila | | Skupina C Skoky | | Skupina D Rovnováha a pohyblivosť | |
|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|--|--------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| A1 | Vzpor kľačmo – kľuk | B1 | Vzpor sedmo roznožmo – zdvih DK | C1 | Skok prednožmo skrižný skrčmo (čertíkový skok) | D1 | Stoj jednonožne (plameniak) |
| A2 | Vzpor roznožmo – kľuk | B2 | Vzpor prednožmo s oporou P/L' DK o podložku | C2 | Skok roznožmo (air jack) | D2 | Obrat jednonožne |
| A3 | Vzpor ležmo – kľuk | B3 | Prednos vo vzpore roznožmo, jedna paža pred telom, druhá paža za telom | C3 | Skok skrčmo (skrčka) | - | - |

Hodnota CT obťažnosti je 0,1 b. alebo 0,2 b.

Každéj vekovej kategórii prislúchajú 4 povinné CT:

- LEVEL 1 – A1, B1, C1, D1.
- LEVEL 2 – A2, B2, C2, D2.
- LEVEL 3 – A3, B3, C3, D2.

Cvičebné tvary jednotlivých skupín a ich hodnoty uvádzame v Prílohe 1.

Súhrn pravidiel pre jednotlivé vekové skupiny uvádzame v Prílohe 2.

Zrážky hlavného rozhodcu za porušenie pravidiel uvádzame v Prílohe 3.

PRÍLOHA 1

Cvičebné tvary jednotlivých skupín a ich hodnoty

SKUPINA A – Dynamická sila

VZPOR KĽAČMO - KĽUK

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|----------------------------|----------------------------------|---|
| A1 | 0,1 | Vzpor kľačmo – kľuk kľačmo | Plece najmenej v línii s ramenom | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

VZPOR ROZNOŽMO - KĽUK

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|----------------------------------|---|
| A2 | 0,1 | Vzpor ležmo roznožmo* - kľuk. *roznoženie na šírku pliec | Plece najmenej v línii s ramenom | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

VZPOR LEŽMO - KĽUK

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---------------------------|----------------------------------|---|
| A3 | 0,1 | Vzpor ležmo vpred - kľuk. | Plece najmenej v línii s ramenom | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

SKUPINA B – Statická síla

VZPOR VPREDU SEDMO ROZNOŽMO - ZDVIH DK

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|----------------------|---|
| B1 | 0,1 | Vzpor sedmo roznožmo – zdvih DK nad podložku. | Výdrž 2 sekundy. | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

PREDNOS VO VZPORE ROZNOŽMO – jedna ruka dnu (vpred), druhá von (bočne)

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|----------------------|---|
| B2 | 0,1 | Vzpor prednožmo s oporou P/L DK o podložku. | Výdrž 2 sekundy. | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

PREDNOS VO VZPORE ROZNOŽMO

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|----------------------|---|
| B3 | 0,2 | Vzpor sedmo roznožmo, jedna paža pred telom, druhá paža za telom. | Výdrž 2 sekundy. | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

SKUPINA C – Skoky

SKOK PREDNOŽMO STRIŽNÝ SKRČMO (čertíkový skok)

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|--|---|---|
| C1 | 0,1 | Stoj spojný - odrazom skok s prednožením skrčmo striedavonožne | Stehno švihovej nohy rovnobežne s podložkou | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

SKOK ROZNOŽMO (air jack)

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|------------------------|---|
| C2 | 0,1 | Stoj spojný - odrazom obojnožne výskok a roznožiť čelne | Uhol medzi DK min. 90° | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

SKOK SKRČMO (skrčka)

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|--|--------------------------------|---|
| C3 | 0,2 | Stoj spojný - odrazom obojnožne prednožiť skrčmo | Stehná rovnobežne s podložkou. | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

SKUPINA D – Rovnováha a pohyblivosť

STOJ JEDNONOŽNE (plameniak)

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|--|--|---|
| D1 | 0,1 | Stoj jednonožne na preferovanej nohe, druhá dolná končatina prednožiť skrčmo | Stehno skrčenej nohy rovnobežne s podložkou, výdrž 2 sekundy | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

OBRAT JEDNONOŽNE

| Číslo | Hodnota | Popis | Minimálne požiadavky | Obrázok |
|-------|---------|---|---|---|
| D2 | 0,2 | Stoj – odrazom jednej DK výpon a obrat o 360° vpravo/ vľavo | Musí byť vykonaný na prednej časti chodidla (vo výpone) | (video nahrávka súčasťou priloženého materiálu) |

PRÍLOHA 2

Súhrn základných pravidiel súťaženia jednotlivých vekových kategórií

| VEKOVÁ KATEGÓRIA | LEVEL 1 6 - 8 rokov | LEVEL 2 9 - 11 rokov | LEVEL 3 12 - 17 rokov |
|---|--|---|--|
| SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE | dvojice/ trojice, skupiny | dvojice/ trojice, skupiny | dvojice/ trojice, skupiny |
| POVINNÉ CT | <ol style="list-style-type: none"> 1. vzpor kľačmo – kľuk 2. vzpor vpredu sedmo roznožmo – zdvih DK 3. skok prednožmo skrížny skrčmo (čertíkový skok) 4. stoj jednonožne (plameniak) | <ol style="list-style-type: none"> 1. vzpor roznožmo – kľuk 2. vzpor prednožmo s oporou P/L DK o podložku 3. skok roznožmo (air jack) 4. obrat jednonožne | <ol style="list-style-type: none"> 1. vzpor ležmo – kľuk 2. vzpor sedmo roznožmo, jedna paža pred telom, druhá paža za telom 3. skok skrčmo (skrčka) 4. obrat jednonožne |
| MAXIMÁLNY POČET AKROBATICKÝCH CT | 1 | 1 | 1 |
| POVOLENÉ AKROBATICKÉ CT | premet bokom | premet bokom | premet bokom, pomalý premet vpred a vzad |
| SÚŤAŽNÝ PRIESTOR | dvojice/ trojice 7x7 m skupiny 10 x 10 m | dvojice/ trojice 7x7 m skupiny 10 x 10 m | dvojice/ trojice 7x7 m skupiny 10 x 10 m |
| VÝZOR | oblečenie podľa pravidiel, bez líčenia | oblečenie podľa pravidiel, bez líčenia | oblečenie podľa pravidiel, prirodzené líčenie |

PRÍLOHA 3

Zrážky hlavného rozhodcu za porušenie pravidiel

| CHYBA | ZRÁŽKA |
|--|-------------------------------|
| Prešľap | - 0,1 b. (každý raz) |
| Nesprávne oblečenie | - 0,2 b. (za každé kritérium) |
| Chyba v prezentácii | - 0,2 b. |
| Meškanie na súťažnú plochu (viac ako 20 s) | - 0,5 b. |
| Zdvíhanie | - 0,5 b. (každý raz) |
| Nepovolený akrobatický CT | - 0,5 b. (každý raz) |
| Viac ako 1 akrobatický CT | - 0,5 b. (každý raz) |
| Iný ako povinný CT obťažnosti | - 0,5 b. (každý raz) |
| CT obťažnosti v tvorivej časti | - 0,5 b. (každý raz) |
| Prerušenie zostavy (2 - 10 s) | - 0,5 b. (každý raz) |
| Použitie inej ako povolenej hudby | - 1,0 b. |
| Zastavenie zostavy (viac ako 10 s) | - 2,0 b. |
| Opustenie súťažnej plochy | diskvalifikácia |

ZDROJE:

1. FIG 2020. *Aerobic Gymnastics Code of Points 2022-2024* [online]. Dostupné z: https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_AER%20CoP%202022-2024.pdf
2. MAESZ 2021. *Általános versenyszabályok 2021: A challenge aerobik általános szabályai* [online]. Dostupné z: https://matsz.hu/downloads/aerobik/aerobik_altalanos_versenyszabalyok_2021.pdf?fbclid=IwAR3Mk8g9PbwvHka9lsnfFBFNFzFrB9TYY3wBSonkj6MQ1kSLoWry4wEbsjM
3. PEREČINSKÁ, K., KYSELOVIČOVÁ O. et al. 2018. *Implementácia nových tematických celkov gymnasticko-erobikových športov v rámci výchovnovzdelávacieho programu na školách a vo voľno-časových aktivitách* [online]. Dostupné z: <http://videoportal.fhvp.unipo.sk/sportaerobik/index.html>