



ŠPORT PRE VŠETKY ŠPORTY

## ***Sekcia športového aerobiku***

**Základný program športového aerobiku**

**PRAVIDLÁ**

**2024**



**Cieľ 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 súčasne nesmú zúčastňovať súťaží v kategóriách jednotlivci, zmiešané páry, trojice a skupiny v hlavnej súťažnej kategórii (výnimku tvoria kategórie dance aerobik a step aerobik). Prechod pretekárov z hlavnej súťažnej kategórie do ZP a naopak je povolený 1-krát v kalendárnom roku, pričom táto skutočnosť musí byť dopredu nahlásená prostredníctvom emailu predsedovi sekcie športového aerobiku.

## **1. VEKOVÉ KATEGÓRIE (VK)**

VK 1	6 – 8 rokov	(ročníky narodenia 2018 – 2016)
VK 2	9 – 11 rokov	(ročníky narodenia 2015 – 2013)
VK 3	12 – 17 rokov	(ročníky narodenia 2012 – 2007)

## **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 aerobik a step aerobik v hlavnej súťažnej kategórii – v ostatných kategóriách majú štart zakázaný.

### 3. OBLEČENIE A VZHĽAD

#### Oblečenie:

- jednodielny gymnastický dres alebo kombinéza (pod dres sú povinné silonky telovej farby pre dievčatá súťažiace vo VK 3),
- priliehavé tričko alebo tielko,
- priliehavé šortky alebo legíny rôznej dĺžky,
- 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 súťažiace 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

	VK 1	VK 2	VK 3
<i>Dvojice/ trojice</i>	7x7 m	7x7 m	10x10 m
<i>Skupiny</i>	10x10 m	10x10 m	10x10 m

## 5. ZOSTAVY

Všetky kategórie prezentujú povinnú zostavu (22 x 8 počítacích dôb), ktorej záznam je zverejnený na webe SGF (v sekcii dokumenty).

### **Povinná zostava obsahuje:**

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

### **Voliteľné sú:**

- prvých a posledných 16 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:**

<b>Názov časti zostavy</b>	<b>TVORIVÁ ČASŤ 1</b>	<b>POVINNÁ ČASŤ</b>	<b>TVORIVÁ ČASŤ 2</b>
<b>Počítacie doby</b>	1. - 2. 1x8	3. - 20. 1x8	21. - 22. 1x8
<b>Môže obsahovať</b>	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
<b>Nesmie obsahovať</b>	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 - 0,8 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	C3	Skok skrčmo (skrčka)	-	-

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

Každej vekovej kategórii prislúchajú 4 povinné CT:

- VK 1 – A1, B1, C1, D1.
- VK 2 – A2, B2, C2, D2.
- VK 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 KL'AČMO - KL'UK

Číslo	Hodnota	Popis	Minimálne požiadavky	Obrázok
A1	0,1	Vzpor kl'ačmo – kl'uk kl'ačmo	Plece najmenej v línii s ramenom	(video nahrávka súčasťou priloženého materiálu)

### VZPOR ROZNOŽMO - KL'UK

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

### VZPOR LEŽMO - KL'UK

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

## SKUPINA B – Statická sila

### VZPOR 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)

### VZPOR PREDNOŽMO S OPOROU P/L' DK O PODLOŽKU

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 roznožit': vzpor prednožit' roznožmo – výdrž.	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**



<b>VEKOVÁ KATEGÓRIA</b>	<b>VK 1 6 - 8 rokov</b>	<b>VK 2 9 - 11 rokov</b>	<b>VK 3 12 - 17 rokov</b>
<b>SÚŤAŽNÉ KATEGÓRIE</b>	dvojice/ trojice, skupiny	dvojice/ trojice, skupiny	dvojice/ trojice, skupiny
<b>POVINNÉ CT</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vzpor kľačmo – kľuk</li> <li>2. vzpor vpredu sedmo roznožmo – zdvih DK</li> <li>3. skok prednožmo skrížny skrčmo (čertíkový skok)</li> <li>4. stoj jednoožne (plameniak)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vzpor roznožmo – kľuk</li> <li>2. vzpor prednožmo s oporou P/L DK o podložku</li> <li>3. skok roznožmo (air jack)</li> <li>4. obrat jednoožne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. vzpor ležmo – kľuk</li> <li>2. vzpor sedmo roznožmo</li> <li>3. skok skrčmo (skrčka)</li> <li>4. obrat jednoožne</li> </ol>
<b>MAXIMÁLNY POČET AKROBATICÝCH CT</b>	1	1	1
<b>POVOLENÉ AKROBATICKÉ CT</b>	premet bokom, pomalý premet vpred, pomalý premet vzad	premet bokom, pomalý premet vpred, pomalý premet vzad	premet bokom, pomalý premet vpred, pomalý premet vzad
<b>SÚŤAŽNÝ PRIESTOR</b>	dvojice/ trojice 7x7 m skupiny 10x10 m	dvojice/ trojice 7x7 m skupiny 10x10 m	dvojice/ trojice 10x10 m skupiny 10x10 m
<b>VÝZOR</b>	oblečenie podľa pravidiel, bez líčenia	oblečenie podľa pravidiel, bez líčenia	oblečenie podľa pravidiel, prirodzené líčenie

## **PRÍLOHA 3**

### **Zrážky hlavného rozhodcu za porušenie pravidiel**

<b>CHYBA</b>	<b>ZRÁŽKA</b>
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](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](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>