

KRYTERIA OCENY AEROBIKOWEJ

Ustalając ocenę sędzieja aerobiku bierze pod uwagę treść aerobową pokazu oraz zdolność zawodnika do prezentowania wytrzymałości sercowo-naczyniowej przez cały czas trwania układu

1. Układ zawierający różnorodne ćwiczenia charakterystyczne dla aerobiku

- kroki bazowe aerobiku
- oryginalność wykorzystania i łączenia kroków różnych form aerobiku
- dany krok aerobikowy można wykonać maksimum 4 razy (5 raz jest błędem)
- dokładność wykonania kroków aerobikowych

2. Zdolność utrzymania wysokiego poziomu intensywności przez cały czas pokazu w całej gamie ruchów z dziedziny aerobiku.

3. Układ zawierający 2 rodzaje dynamiki:

- *low impact* - jedna stopa na podłożu, elementy marszu, wykroków, unoszeń kolan, wymachów NN, step touch, grapevine, mambo, heel back, knee up, przysiady, wznosy NN, obroty bez podskoków
- *high impact* - obie stopy tracą kontakt z podłożem, bieg, skoki, podskoki, przeskoki, np. pajace nożycowe z ugięciem lub wymachem NN, skrętem T, obroty z fazą lotu

4. Zdolność gładkiego i szybkiego przechodzenia z elementu w element (wykonywanie złożonych ćwiczeń szybkich, nagłych zmian, różnorodnych elementów)

5. Jakość i tempo przejść:

- utrzymanie ciągłej, dużej intensywności
- ciągłość wykonania
- tempo i trudność koordynacyjnych ćwiczeń RR i NN.

PUNKTY UJEMNE

• **max 2,0 pkt** odejmuje się, gdy jest:

- brak lub zbyt mała różnorodność kroków charakterystycznych dla aerobiku

• **max 2,5 pkt**

- brak dokładności wykonywania kroków i ćwiczeń aerobikowych

• **1,0 pkt**

- mniej niż 2 rodzaje dynamiki

• **2,0 pkt**

- brak zdolności utrzymania wysokiego poziomu intensywności przez cały czas pokazu
- przerwy w układzie

• **1,5 pkt (od 0,1 pkt)**

- każdorazowe powtórzenie tego samego kroku więcej niż 4 razy pod rząd
- pośpiech (doganianie), nietrzymanie tempa
- brak swobody i lekkości ruchu

• **max 1 pkt**

- brak trudności koordynacyjnej ćwiczeń RR i NN

KRYTERIA OCENY ARTYSTYCZNEJ

Ocena sędziego artystycznego rozpoczyna się od momentu wejścia pierwszej zawodniczki na pole ćwiczeń, a kończy w chwili zejścia ostatniej zawodniczki

1. Nowatorski i twórczy układ:

- oryginalność w ruchach i przejściach
- nowe odmiany ćwiczeń standardowych
- piramidy(przed układem bez muzyki, wytrzymała 3 sekundy, wszyscy członkowie zespołu połączeni ze sobą. Dozwolone w piramidzie: podnoszenia i element - stanie na rękach)

2. Ciekawe wykorzystanie trójwymiarowej przestrzeni w polu ćwiczeń:

- wykonanie ćwiczeń w różnych płaszczyznach i kierunkach
- wykorzystanie całego pola ćwiczeń

3. Dynamiczna i twórcza interpretacja muzyki:

- zdolność członków zespołu do utrzymywania wspólnego tempa
- poczucie rytmu
- możliwość zmiksowania maksymalnie 3 utworów o zróżnicowanym rytmie
- zgodność układu z charakterem muzyki

4. Ogólny wyraz artystyczny:

- akceptowany strój sportowy (włosy spięte, bez teatralnych ozdób, nieagresywny makijaż, bez biżuterii, koszulki odsłaniające ramiona i zasłaniające brzuch, spodenki odsłaniające nogi powyżej kolan i zasłaniające pośladki, krótkie skarpetki, obuwie sportowe; niedozwolone jest zdejmowanie elementów garderoby przez cały czas pokazu)
- niedozwolone jest używanie rekwizytów, rękawiczek i innych przyborów
- umiejętność „sprzedania układu”: dynamika ciała i twarzy, naturalność ekspresji, pewność siebie i ruchu

PUNKTY UJEMNE

- **0,5 pkt** odejmuje się, gdy jest:
 - niedozwolony strój
- **0,5 pkt**
 - zrzućanie, zdejmowanie elementów garderoby podczas prezentacji, użycie rekwizytów, przyborów i podpór
- **max po 1,0 pkt** odejmuje się za następujące błędy:
(0,5 pkt odejmuje się za jednorazowy błąd, 0,1 pkt za każdy kolejny z danej grupy, max. do 1pkt)
 - niezgodność ruchu z muzyką, jednostajność rytmiczna
 - zapomnienie części układu
 - upadek
 - brak synchronizacji między ćwiczącymi
 - nieprzystojne gesty, ruchy, słowa zawodników lub w utworze muzycznym
- **max 0,5 pkt** odejmuje się, gdy jest:
(za każdy błąd z danej grupy po 0,1 pkt, max do 0,5 pkt)
 - wyjście poza pole ćwiczeń
 - pomyłka, potknięcie
- **0,5 pkt** odejmuje się, gdy jest:
(za każdy błąd z danej grupy max do 0,5 pkt)

- zbyt liryczna muzyka lub collage więcej niż 3 utworów
 - niewykonanie ćwiczeń w różnych kierunkach i płaszczyznach, niewykorzystanie całego pola ćwiczeń
 - poruszanie ustami (liczenie, śpiewanie z wokalistą)
 - nieprawidłowa postawa gimnastyczna
- **max 1,0 pkt odejmuje się, gdy jest:**
 - brak piramidy
 - brak utrzymania piramidy 3 s (- 0,5 pkt)
 - błędy w postawie gimnastycznej w piramidzie (0,1 – 0,5 pkt)

KRYTERIA OCENY TECHNICZNEJ

Oceniając pokaz sędzia techniczny bierze pod uwagę trudność elementu, sposób oraz technikę wykonania z zaznaczeniem pozycji wyjściowej i końcowej. Określa liczbę punktów na podstawie kryteriów, a jednocześnie bierze pod uwagę każde odstępstwo od tych kryteriów.

Maksymalnie można otrzymać we wszystkich typach szkół:

1. Pajace	1 pkt
2. Pompki	2 pkt
3. Wymachy	2 pkt
4. Wagi	2 pkt
5. Szpagaty	2 pkt
6. Skok	1 pkt

- **PAJACE 1 pkt.** wykonane przodem do frontu :
 - 4 pajace, bez przemieszczania się
 - dolna część ciała jest obiektem ćwiczenia, a więc każdy ruch stóp, łydek, ud i bioder musi być identyczny,
 - zróżnicowane ruchy ramion przy każdym powtórzeniu są dozwolone,
 - pozycja wyjściowa i kończąca każde powtórzenie
 - stopy złączone,
 - podczas lądowania całe stopy dotykają podłoża, kolana lekko ugięte nie przekraczają linii stóp,
 - stopy mogą być ustawione równolegle lub palcami na zewnątrz, ale tak samo przy każdym powtórzeniu
 - musi być widoczne oderwanie stóp od podłoża
- **POMPKI 2 pkt** wykonywane bokiem do frontu z równoległym ułożeniem dłoni :
 - A. Łatwe: max 1,5 pkt**
 - oburącz w klęku podpartym
 - B. Trudne: max 2,0 pkt**
 - w podporze oburącz i obunóż
- **WYMACHY 2 pkt.**
 - 4 naprzemienne wymachy nóg powyżej bioder, bez przemieszczania się,
 - pozycja wyjściowa i końcowa stopy złączone.
 - praca ramion – dowolna

- **WAGI 2 pkt (wytrzymane 3 sekundy):**

- A. **Łatwe max 1,5 pkt**

- *siad równoważny*

- B. **Trudne max 2 pkt.**

- *waga bokiem do frontu*

- **SZPAGATY max 2 pkt (wytrzymane 3 sekundy):**

- (Błędy: 0,2 pkt – palce, kolana; 0,5 pkt – brak docięnięcia; 0 pkt jeśli szpagat nie jest niewytrzymany)

- A. **Łatwe max 1,5 pkt**

- *półszpagat*

- B. **Trudne max 2,0 pkt**

- *wykroczo-zakroczo bez podparcia rąk bokiem do frontu*

- **SKOKI 1 pkt – widoczne oderwanie nóg od podłoża (ok. 30 cm):**

- *półszpagatowy z odbicia jedno-nóż (z biegu lub marszu) – bokiem do frontu*