

Pravidla soutěže poděbradská brána - Aerobik team show:

skladby musí obsahovat tyto povinné cviky, provádí je celé družstvo ve stejný čas

- 4 jumping jack s pohybem paží provedené za sebo
- high kick pravá levá provedené za sebou
- 4 kliky stejné libovolné, za sebou
- alespoň 2 krát libovolný, ale ne stejný skok nebo výskok, jeden s odrazem z jedné nohy druhý odrazem snožmo
- obrat 360° na jedné noze - pirueta
- prvky flexibility u všech členů týmu

Hodnotí se :

Povinné prvky - jejich provedení, technika na 1.místě, tzv. teatrálnost a nápad až na 2.místě

- Motiv, originalita, aerobní obsah, přechody, plynulost , dynamika a tempo
- Držení těla, technika (zdravotní hledisko)
- Změny útvarů (formací) mají pokrýt celou plochu
- Vhodnost hudby a kostýmů
- Synchronizace
- Vyváženost skladby
- Práce paží
- Pomůcky a rekvizity mohou být použity, odložení svršků na úvod či v průběhu skladby je možné, ale mimo závodní plochu

Zakázané prvky:

Přemet stranou (hvězda), přemet vpřed a vzad, kotoul, stoj na rukou. Zvedačky a pyramidy uprostřed skladby – nesmí bránit plynulosti a bezpečnosti skladby, na úvod či závěr ano.

