

## **Pravidla soutěže Poděbradská brána – Fitness Aerobik :**

Pohybové skladby vycházející z High Impact aerobiku, k tomu vhodná podbítovaná hudba, bez povinných cviků, bez pomůcky.

Neobsahuje žádné povinné prvky.

Kostým vhodný k dané choreografii, sportovní, ne teatrální, odkládání částí kostýmů není dovoleno / brýle atd. /

**Pozor!** Nezaměňovat se sportovním aerobikem ani nezařazovat prvky sportovního aerobiku

Počet cvičenců v jedné skladbě minimálně 5 až 12

Délka skladby +-2 minuty

V této kategorii nestrartuje věková kategorie 0. Pokud má tým nacvičenou takovou skladbu v kategorii 0., může startovat v komerčním aerobiku , malé týmy bez pomůcky

### **Hodnotí se:**

Obtížnost – krokové variace high impact aerobiku spolu s různými pohyby paží, přechody, pohyby nahoru dolů, mezi členy týmu .

Intenzita – fyzická kondice, velký výdej energie, střídání rovin - zem, dotyk, skoky , využití a pokrytí celé plochy

Variabilita pohybu – vyhnout se opakování cviků, prvků, různé přechody, formace, útvary vždy v tempu a plynule

Provedení a synchron – technicky zvládnuté cvičení a provedení všech prvků, stejná úroveň provedení u všech členů týmu, správné a přesné předvedení všech formací. Plynulé a vysoké tempo po celou dobu skladby . Pozitivní emoce u všech členů týmu, kontakt s publikem.

Vhodné cviky : Skoky, poskoky, kicky – v jakékoli podobě, kliky na obou rukách, prvky flexibility bez výdrže jako plynulé přechody, pády do kliku až od kategorie 11-13let

Nevhodné cviky: gymnastické prvky / hvězdy, stojky, fliky/, skoky do kliků a rozštěpů, prvky statické síly – pressy a kliky na jedné ruce

- Pyramidy, zvedačky, pózy pouze na úvod nebo závěr skladby