

Pravidla soutěže Poděbradská brána - Komerční aerobik:

Rozdělení do kategorie podle počtu cvičenců ve skladbě

a/ 5 až 12 členů

b/ 13 a více členů

pohybové skladby s libovolným obsahem, ale **s převahou prvků komerčního aerobiku**. V této kategorii mohou být i **skladby se stepy** pouze za předpokladu, že cvičení na stepu je v méně jak polovině skladby a nemá charakter sestavy fitness team step.

Tato kategorie není určena pro teamy, které se účastní soutěží ATS, FITNESS nebo soutěží ve sportovním aerobiku - děkujeme trenérkám za pochopení

Hodnotí se :

- **Motiv, originalita, nápad**
- **Využití komerčního aerobiku a jeho základních kroků**
- **/ grape wine, v step atd./**
- Aerobní obsah, přechody, plynulost (skladba by neměla obsahovat příliš mnoho póz a výdrží – skladba pak ztrácí charakter aerobního zatížení)
- Držení těla, technika (zdravotní hledisko)
- Změny útvarů (formací) mají pokrýt celou plochu a mají být při tom použity různé krokové variace (ne pouze běh nebo chůze)
- Mohou obsahovat i prvky tance, Hip Hop atd., ale nesmí převládat
- Mohou být použity vhodné rekvizity, pomůcky, nemusí je mít všichni členové družstva, mohou je libovolně odkládat, ale nesmí vadit v prostoru na cvičení.
- Vhodnost hudby a kostýmů
- Synchronizace
- Vyváženost skladby
- Práce paží

Nehodnotí se:

- skoky
- prvky síly
- prvky flexibility

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.