

Pravidla soutěže Poděbradská brána - STEP :

skladby se stepy charakteru fitness team step

- Stepy musí být použity ve většině skladby
- Neobsahuje žádné povinné prvky
- Počet cvičenců v jedné skladbě minimálně 5

Nepříijatelné cviky u kategorie step

- Poskoky, výskoky a skoky ze stepu na zem
- Poskoky, výskoky a skoky ze stepu na jiný step
- Družstvo nesmí sestupovat ze stepu vpřed a vracet se zpět na step (zády) opakovaně a ihned za sebou
- Gymnastické prvky

Hodnotí se :

- Správná technika (poloha chodidel)
- Synchronizace
- Složitost, využití prostoru
- Přechody
- Intenzita cvičení (steping)
- Práce paží
- Minimum pohybu mimo step
- Výraz, celkový dojem, originalita a nápad