

## KRYTERIA OCENY AEROBIKOWEJ

Ustalając ocenę sędziez 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 3 razy (4 raz jest błędem), wyjątek stanowią elementy obowiązkowe np. pajace oraz kroki po kwadracie i po L
- 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 3 razy pod rząd (dozwolone kroki po kwadracie i po L)
- pośpiech (doganianie), nietrzymanie tempa
- brak swobody i lekkości ruchu

**max 1 pkt**

- brak trudności koordynacyjnej ćwiczeń RR i N

## 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

### **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

### **1,0 pkt odejmuje się, gdy jest:**

- niedozwolony strój

### **1,0 pkt**

- rzucanie, 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, maksymalnie do 1 pkt)

- niezgodność ruchu z muzyką, jednostajność rytmiczna
- upadek
- zapomnienie części układu
- brak synchronizacji między ćwiczącymi
- nieprzystwoite 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 maksymalnie do 0,5 pkt)

- wyjście poza pole ćwiczeń
- pomyłka, potknięcie

### **0,5 pkt odejmuje się, gdy jest:**

- 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

## 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 w Szkołach Podstawowych za:

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. Pajace   | 2 pkt |
| 2. Pompki   | 2 pkt |
| 3. Brzuszki | 2 pkt |
| 4. Wagi     | 2 pkt |
| 5. Szpagaty | 2 pkt |

Maksymalnie można otrzymać w Publicznych Gimnazjach i Szkołach Ponadgimnazjalnych za:

- |             |       |
|-------------|-------|
| 1. Skok     | 1 pkt |
| 2. Pompki   | 2 pkt |
| 3. Brzuszki | 2 pkt |
| 4. Wagi     | 2 pkt |
| 5. Szpagat  | 2 pkt |
| 6. Pajace   | 1 pkt |

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

**Max 1 pkt:**

- kuczny
- rozkroczny (pajacowy) – przodem do frontu
- półszpagatowy z odbicia jednonóż ( z przemieszczaniem się) – bokiem do frontu
- z półobrotem 180°
- półszpagatowy z odbicia obunóż bokiem
- szpagatowy z odbicia jednonóż ( w miejscu lub z przemieszczaniem się) do frontu
- z obrotem 360°

**SZPAGATY (wytrzymane 3 sekundy):**

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

**A. Łatwe: max 0,5 pkt**

- półszpagat

**B. Średnie: max 1,5 pkt**

- wykroczny w leżeniu przodem bokiem do frontu
- wykroczny bez podparcia rąk

**C. Trudne: max 2 pkt**

- wykroczny w leżeniu tyłem bokiem do frontu
- poprzeczny

**POMPKI: wykonywane bokiem do frontu z równoległym ułożeniem dłoni**

**A. Łatwe: max 1 pkt**

- oburącz w klęku podpartym

**B. Średnie: max 1,5 pkt**

- w podporze oburącz i obunóż w rozkroku
- w podporze oburącz i obunóż
- w podporze oburącz i jednonóż

**C. Trudne: max 2 pkt**

- w podporze oburącz w szpagacie
- w podporze przodem zawiasowa

**BRZUSZKI – wykonać bokiem do frontu:**

Ćwiczenia mięśni brzucha wykonujemy w pozycji leżąc nie odrywając tułowia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa

**A. Łatwe: max 1pkt**

- pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem, kolana ugięte

**B. Trudne: max 2 pkt**

- Pozycja wyjściowa w leżeniu tyłem, pracują nogi i ręce

**WAGI: wytrzymałe 3 sekundy**

Pozycje wysokie:

**A. Łatwe: max 0,5 pkt**

- stanie na jednej nodze – przodem do frontu

**B. Średnie: max 1,5 pkt**

- waga bokiem przodem do frontu
- waga przodem

**C. Trudne: max 2 pkt**

- wyciągana w staniu
- pochylona w szpagacie

Pozycje niskie:

**A. Łatwe: max 1 pkt**

- siad równoważny prosty – bokiem do frontu
- siad równoważny rozkroczny – skosem do frontu

**B. Średnie: max 1,5 pkt**

- waga z przysiadu podpartego oburącz (nogi ugięte)
- waga w podporze przodem o nogach ugiętych, głowa nie dotyka do podłoża

**C. Trudne: max 2 pkt**

- waga w podporze przodem o nogach prostych (NN w górę do 45°) – bokiem do frontu

**PAJACE:** w szkołach podstawowych za **2 pkt**, a w gimnazjach i szkołach ponadgimnazjalnych za **1 pkt**

- 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 przodem do frontu jest obowiązkowa,
- 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