

Mi to mozemo jer znamo i umemo :-)



Potvrdu kvalitetnog i pravilnog vezbanja pokusacemo da prezentujemo na nekom od narednih

takmicenja u nasoj zemlji, naravno sa vezbacima koji to budu hteli. Kao Vas instruktor sto se sa uspehom takmicila u ovom sportu, tako i Vi mozete da svoju pripremljenost prikazete "rame uz rame" sa najboljima u nasoj zemlji.

Za ostre oci sudija pripremacemo se najbolje sto umemo i znamo, po vazecim pravilima naseg sporta (preuzeto sa sajta Sokolskog drustva Vojvodine):

Vežba Sportskog aerobika traje od 1 min. i 15 sec. do 1 min. i 45 sec. u zavisnosti od starosne kategorije (pionir, kadet, junior ili senior). Razlikujemo četiri grupe elemenata težina koje moraju biti zastupljene u vežbi:

- A grupa – elementi dinamičke snage
- B grupa – elementi statičke sile
- C grupa – skokovi
- D grupa – gipkost i ravnoteža

Seniorska vežba sadrži 12 elemenata težina koje takmičar izvodi u vežbi. Svaka vežba mora da sadrži po najmanje dva elementa iz svake grupe. Elementi težina imaju svoju vrednost koja se boduje po tabeli u pravilniku (*FIG Code Of The Points*).

Ocena vežbe sastoji se iz tri dela:

- **Ocena za težinu vežbe** (*difficulty*) – svi elementi težina u vežbi se sabiraju
- **Ocena za izvođenje** (*execution*) - prikazuje držanje i simetriju tela, aktivnu i pasivnu gipkost, snagu, kao i mišićnu izdržljivost, prirodan položaj kičmenog stuba (u parteru, u vazduhu ili pri doskoku) dok se izvode elementi težina. Kontrola svih zglobova.
- **Ocena za artističnost** (*artistic*) - kombinacije aerobik pokreta (koordinacija prosto - složeno), prezentacija vežbe (energija i samopouzdanje), prelazi (iz koraka u elemante težina, silasci i ustajanje iz partera), upotreba muzike (muzika i vežbač moraju prikazati povezanost), upotreba takmičarskog prostora i podrški.

Pored starosnih razlikujemo i takmičarske kategorije i to su:

- IW – individualno žene
- IM – individualno muškarci
- MP – mix parovi (1 muško i 1 žensko)
- TRIO – trojke (tri takmičara u bilo kom broju muško žensko)
- GROUP – šestorke (šest takmičara u bilo kom broju muško žensko)