



Akademickie Mistrzostwa Polski

Koordynator rozgrywek - Akademicki Związek Sportowy Rodowisko Warszawa, ul. Septimira 5, 03-081 Warszawa, tel/fax: 022 630 50 19, mail: ampe@asz.pl, www.amc.asz.pl



AEROBIK SPORTOWY

I. PROGRAM I SYSTEM ZAWODÓW

1. Program zawodów wg przepisów stanowiących załącznik do regulaminu technicznego.
2. Mistrzostwa są rozgrywane w czterech konkurencjach:
 - a. trójki - 3 kobiety lub 3. mężczyzn lub grupa mieszana
 - b. jedyńki – kobiety
 - c. jedyńki – mężczyźni
 - d. pary - kobieta + mężczyzna
3. Wymogi dotyczące kompozycji układów:
 - dowolny podkład muzyczny
 - czas układu - 2 minuty, z tolerancją ± 5 sek.

Kompozycja układu powinna składać się z:

- trzech elementów obowiązkowych (compulsory)
- minimum czterech elementów do wyboru (obligatory)

Wszystkie ww. elementy powinny być połączone różnego typu krokami tanecznymi, podskokami, obrotami, różnymi formami ćwiczeń charakterystycznymi dla aerobiku.

II. UCZESTNICTWO

1. Każda uczelnia może wystawić dowolną liczbę zawodników we wszystkich konkurencjach oraz dwie osoby towarzyszące (kierownik i trener).
2. Jeden zawodnik ma prawo startu w różnych konkurencjach.

II. PUNKTACJA

1. Do punktacji drużynowej brane są pod uwagę dwa wyniki danej uczelni:
 - wynik najlepszego zespołu (para lub trójka)
 - wynik najlepszej jedyńki (kobiety lub mężczyzny)
2. W przypadku, kiedy uczelnia wystawi w "jedyńkach" kobietę i mężczyznę, liczy się lepszy wynik.
3. W przypadku, kiedy uczelnia wystawi zawodników w parze i układzie trójkowym, liczy się lepszy wynik.
4. W przypadku dużej ilości zgłoszeń, zawody są rozgrywane w dwóch etapach: eliminacje i finały.
5. Każdy zawodnik/czka (zespół) otrzymuje taką liczbę punktów, jaka jest przypisana do zajmowanego przez niego/nią miejsca.
6. Wynik drużyny stanowi suma lepszego wyniku konkurencji indywidualnej i lepszego wyniku konkurencji zespołowej.
7. W przypadku remisu w klasyfikacji drużynowej, decyduje wyższe miejsce zespołu (para lub trójka).
8. Zespół jest klasyfikowany w punktacji drużynowej, jeżeli w Mistrzostwach wystartuje w nim minimum jedna jedyńka i jeden zespół (para lub trójka)z danej uczelni.