

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



# 2022 – 2024 CODE OF POINTS



## Aerobic Gymnastics

Approved by the FIG Executive Committee  
February 2020



**VTB — OFFICIAL  
FIG PARTNER**



**vtb.ru**

VTB Bank (PJSC)  
CBR General Banking License No. 1000.  
Advertising.

***This Code of Points should be approved by the FIG Executive Committee to use from 1<sup>st</sup> January 2022.***

*Please note that this Code of Points, which also contains some technical aspects, should be read in conjunction with the current valid FIG Statutes and Technical Regulations. In cases of contradiction between the Code of Points and the Technical Regulations, the Technical Regulations prevails.*

The English version is the official text

**Copyright:**

**The Code of Points is the property of the FIG.**

**Any translation or reproduction of the Code is strictly prohibited without the prior written consent of the FIG.**

The FIG is proud to present its Official Partners, who not only support the FIG financially and in kind, but understand Gymnastics and the importance of the FIG's efforts to promote the development of all its disciplines.

Our Official Partners help to make our World Championships and the World Gymnastrada a great success and constantly support our member Federations.

We thank them for their dedication and ask the World of Gymnastics to return the favour by supporting the companies that advance the spirit of Gymnastics.



TOKIO  
INKARAMI

## Official Partners of the FIG



## INTRODUCTION OF THE FIG CODE OF POINTS OF AEROBIC GYMNASTICS – 15<sup>th</sup> Cycle 2022 – 2024

**By Tammy Yagi-Kitagawa, President FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee**

The FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee is pleased to provide this Code of Points 2022/2024 to the FIG EC and the FIG Members Federations, proposed for implementation January 1<sup>st</sup>, 2022.

The Code of Points has taken into account suggestions made by

- a. The FIG Authorities
- b. The FIG Continental Unions Aerobic Gymnastics Technical Committee
- c. FIG Member Federations
- d. International Judges, Coaches and Gymnasts

### ***Nejdůležitější změny najdete zde ...***

- Nový formát pravidel
- Vylepšení obrazu individuálních kategorií
- Pro MP/TR/GR, délka sestavy/hudby je 1' 25" (± 5 sekund)
- Pár změn ve vzhledu dresu
- Přeskupení prvků obtížnosti a tabulek (včetně hodnot prvků)
- Snížení počtu prvků obtížnosti na 9 prvků pro IM/IW a 8 prvků pro MP/TR/GR
- Srážky z obtížnosti nejsou děleny
- 1 prvek ze skupiny B, family 4 je povinné pro kategorii IM
- Skupina C, Family 7 není povolena pro kategorii IM
- Kombinace maximálně 3 prvků pouze pro IM/IW a maximálně 2 prvků pro MP/TR/GR
- Kombinace akrobatických prvků je povolena pro IM/IW a může být v kombinaci s prvkem obtížnosti pouze 1x
- Nové srážky pro Execution
- "Artistic" je přejmenován na "Artistry"
- Nová kritéria pro Artistry
- Zrušená oddělená hodnota „zvedačky“ a bude ohodnocena v rámci Artistry jako partnerství a spolupráce
- Přejmenováno Age Group 2 na "Junior" a Age Group 1 na "Age Group"
- Koeficient byl analyzován a změněn
- Byl přidán slovník pojmů na konec pravidel

On behalf of the Aerobic Gymnastics Technical Committee.



## IMPRESSUM

*I wish to thank the present Aerobic Gymnastics Technical Committee for their unstinting work in creating this new Code of Points. All of the members of the FIG Aerobic Gymnastics Committee contributed to the revision of this Code of Points.*

<b>Tammy Yagi-Kitagawa</b>	<b>President</b>	<b>JPN</b>
<b>Wang Hong</b>	<b>Vice-President</b>	<b>CHN</b>
<b>Svetlana Lukina</b>	<b>Member</b>	<b>RUS</b>
<b>Maria Fumea</b>	<b>Member</b>	<b>ROU</b>
<b>Maria Eduarda Poli</b>	<b>Member</b>	<b>BRA</b>
<b>Jorge Fillon</b>	<b>Member</b>	<b>ARG</b>
<b>Dora Hegyi</b>	<b>Athletes' Representative</b>	<b>HUN</b>

*The Aerobic Gymnastics Technical Committee wishes to thank also Gerald Bidault (FIG) for his exceptional work done for creating the “Interactive Code of Points” on FIG web site, including code of points with drawings, shorthand and videos.*

<b>Drawings:</b>	<b>Gerald Bidault</b>	<b>FIG IT Department</b>	<b>FIG</b>
<b>Editing:</b>	<b>Alexandre Cola</b>	<b>FIG Sport Events Manager</b>	<b>FIG</b>

Copyright by FIG

**This Code including Appendices or parts of it may not be copied or translated without the written approval of FIG**

## Table of contents

PART 1 COMPETITION RULES .....	9	B. AWARDS.....	16
FIG AEROBIC GYMNASTICS <Competitions at glance> .....	11	1.14 JUDGES.....	17
CHAPTER 1 GENERAL INFORMATION .....	13	A. JUDGES.....	17
1.1 THE CODE OF POINTS .....	13	B. SUPERIOR JURY.....	17
A. GENERAL PURPOSE .....	13	CHAPTER 2 THE WORLD CHAMPIONSHIPS IN AEROBIC GYMNASTICS	18
1.2 COMPETITIONS.....	13	2.1 THE CATEGORIES .....	18
A. STATUS.....	13	A. NUMBER OF CATEGORIES .....	18
1.3 COMPETITION PROGRAMME .....	13	2.2 PARTICIPATION CRITERIA.....	18
A. PERIODS .....	13	A. GENERAL RIGHTS .....	18
B. COMPETITION SCHEDULE .....	13	B. AGE.....	18
1.4 ENTRY PROCEDURES FOR WORLD CHAMPIONSHIPS.....	13	C. NATIONALITY .....	18
1.5 NAME CHANGES.....	13	2.3 DRESS CODE.....	19
1.6 QUALIFYING ROUNDS AND FINALS .....	13	A. NATIONAL EMBLEM & ADVERTISING .....	19
A. NUMBER OF PARTICIPANTS IN THE QUALIFYING ROUNDS	13	B. COMPETITION ATTIRE.....	19
B. NUMBER OF PARTICIPANTS IN THE FINALS.....	13	C. CORRECT ATTIRE-SPORTS PROFILE .....	19
C. TIE BREAKING RULES .....	13	D. UNIFORM-NATIONAL TRACK SUIT.....	19
D. RANKING BY TEAMS.....	13	CHAPTER 3 COMPOSITION OF ROUTINES.....	20
1.7 STARTING ORDER.....	14	3.1 DEFINITION OF "AEROBIC GYMNASTICS" .....	20
A. PROCEDURE FOR DRAWING LOTS.....	14	3.2 MUSIC LENGTH.....	20
1.8 FACILITIES .....	14	3.3 COMPOSITION CONTENTS.....	20
A. TRAINING AREA.....	14	3.4 DIFFICULTY ELEMENTS (see Appendix 4) .....	20
B. WAITING AREA.....	14	3.5 COMBINATION OF ELEMENTS (Connection) .....	21
1.9 EXTRAORDINARY CIRCUMSTANCES.....	14	3.6 ACROBATIC ELEMENTS.....	21
1.10 PODIUM AND COMPETITION FLOOR.....	15	3.7 NEW DIFFICULTY ELEMENTS.....	21
A. PODIUM .....	15	CHAPTER 4 JURY .....	22
B. COMPETITION FLOOR AND COMPETITION AREA .....	15	4.1 JUDGES / JUDGES PANEL .....	22
C. SEATING (World Championships).....	15	A. SUPERIOR JURY.....	22
D. RESTRICTIONS .....	16	B. JUDGES PANEL.....	22
1.11 MUSICAL ACCOMPANIMENT.....	16	4.2 FUNCTIONS AND CRITERIA OF THE SUPERIOR JURY .....	22
A. EQUIPMENT .....	16	PART 2 JUDGING .....	23
B. RECORDING.....	16	CHAPTER 5 JUDGING / EVALUATION.....	24
C. QUALITY .....	16	5.1 CHAIR OF JUDGES PANEL.....	24
D. MUSIC RIGHTS.....	16	A. FUNCTION.....	24
1.12 RESULTS.....	16	B. CRITERIA.....	24
A. DISPLAY AND DISTRIBUTION OF RESULTS.....	16	C. DEDUCTION .....	25
B. INQUIRIES .....	16	D. ACROBATIC ELEMENTS AND PROHIBITED MOVES .....	26
C. FINAL RESULTS .....	16	5.2 DIFFICULTY (D-Jury) .....	27
1.13 AWARDS.....	16	A. FUNCTION.....	27
A. CEREMONIES.....	16	B. CRITERIA.....	27
		C. MINIMUM REQUIREMENTS (see Part 3) .....	27
		D. DEDUCTION .....	28

5.3	EXECUTION (E-Jury).....	28
A.	FUNCTION.....	28
B.	JUDGING.....	28
C.	ERRORS.....	28
D.	CRITERIA AND DEDUCTIONS.....	28
5.4	ARTISTRY (A-Jury).....	29
A.	FUNCTION.....	29
B.	CRITERIA.....	29
C.	SCALE:.....	29
D.	CRITERIA DETAILS.....	30
5.5	LINE JUDGES.....	39
A.	FUNCTION.....	39
B.	CRITERIA AND DEDUCTIONS.....	39
5.6	TIME JUDGES.....	39
A.	FUNCTION.....	39
B.	CRITERIA AND DEDUCTIONS.....	39
CHAPTER 6	SCORING.....	40
6.1	GENERAL PRINCIPLE.....	40
6.2	SCORE CHART.....	41
PART 3	DIFFICULTY GUIDE.....	43
	MINIMUM REQUIREMENTS.....	43
PART 4	EXECUTION GUIDE.....	47
	DEDUCTION EXAMPLES.....	47
PART 5	AEROBIC DANCE.....	53
	FIG RULES AND GUIDELINES.....	53
PART 6	AEROBIC STEP.....	59
	FIG RULES AND GUIDELINES.....	59
APPENDIX 1	.....	65
	WORLD AGE GROUP COMPETITION.....	65
APPENDIX 2	.....	69
	SHORTHAND SYMBOLS.....	69
APPENDIX 3	.....	73
	7-BASIC STEP DESCRIPTION.....	73
APPENDIX 4	.....	75
	DIFFICULTY ELEMENTS DESCRIPTION.....	75
APPENDIX 5	.....	117
	DIFFICULTY CHART.....	117
APPENDIX 6	.....	123
	GLOSSARY.....	123










# PART 1 COMPETITION RULES





TOKIO  
INKARAMI

## FIG AEROBIC GYMNASTICS <Competitions at glance>

	Division	Category		Age *	Composition	Competition Space	Music Length		
Competitions	Senior World Championships	IM		18 +	1 male competitor	10m x 10m	1 min. 20 sec. ( ± 5 sec.)		
		IW			1 female competitor				
		MP			1 male / 1 female competitors				
		TR			3 competitors (males / females / mixed)				
		GR			5 competitors (males / females / mixed)				
		AD			8 competitors (males / females / mixed)				
		AS			8 competitors (males / females / mixed)				
	Official	World Age Group Competition (Junior Division)	IM	Individual Man	15-17	1 male competitor	10m x 10m	1 min. 20 sec. ( ± 5 sec.)	
			IW	Individual Woman		1 female competitor			
			MP	Mixed Pair		1 male / 1 female competitors			
			TR	Trio		3 competitors (males / females / mixed)			
			GR	Group		5 competitors (males / females / mixed)			
			AD	Aerobic Dance		8 competitors (males / females / mixed)			
		World Age Group Competition (Age Group Division)	IM	Individual Man	12-14	1 male competitor	7m x 7m	1 min. 15 sec. ( ± 5 sec.)	
			IW	Individual Woman		1 female competitor			
			MP	Mixed Pair		1 male / 1 female competitors	10m x 10m		
			TR	Trio		3 competitors (males / females / mixed)			
			GR	Group		5 competitors (males / females / mixed)			
			AD	Aerobic Dance		8 competitors (males / females / mixed)			
		National	National Development	IM	Individual Man	9-11	1 male competitor	7m x 7m	1 min. 15 sec. ( ± 5 sec.)
				IW	Individual Woman		1 female competitor		
MP	Mixed Pair			1 male / 1 female competitors					
				3 competitors (males / females / mixed)					
GR	Group			5 competitors (males / females / mixed)					

\* In the year of the competition

vault vault vault  
horse horse horse  
ring ring ring  
floor floor floor  
bar bar bar  
vault vault vault  
horse horse horse  
ring ring ring  
floor floor floor  
bar bar bar  
vault vault vault  
horse horse horse  
ring ring ring  
floor floor floor  
bar bar bar  
vault vault vault  
horse horse horse  
ring ring ring  
floor floor floor  
bar bar bar

**GYMNOVA**

A PASSION FOR GYMNASTICS

**GYMNOVA**

[WWW.GYMNOVA.COM](http://WWW.GYMNOVA.COM)



## CHAPTER 1

## ZÁKLADNÍ INFORMACE

---

### 1.1 PRAVIDLA

#### A. ZÁKLADNÍ ÚČEL

Tato pravidla slouží k co nejobektivnějšímu zhodnocení závodních sestav Gymnastického Aerobiku na mezinárodní úrovni v kategorii Senior. Pro pravidla Juniorů a Age Group nahlédněte do přílohy 1 nebo „Code of points“.

### 1.2 SOUTĚŽE

#### A. STATUS

The official FIG Aerobic Gymnastics Competition is the “World Championships” in Aerobic Gymnastics.

### 1.3 PROGRAM SOUTĚŽÍ

#### A. PERIODY

The World Championships in Aerobic Gymnastics are held every two years in the even years. MS – každé 2 roky.

#### B. ZÁVODNÍ ROZPIS

For the general layout of the World Championships in Aerobic Gymnastics see T.R., section 6 art 3.1.

The competitions may not start earlier than 10.00 hours and not finish later than 23.00 hours.

The competition schedule must be approved by the Aerobic Gymnastics Technical Committee and published in the Work Plan.

### 1.4 ENTRY PROCEDURES FOR WORLD CHAMPIONSHIPS

See T.R. Section 1 Art 4, and item 2.2. of Chapter 2 of this Code of Points.

### 1.5 NAME CHANGES

See T.R. section 6, Art. 4.

### 1.6 KVALIFIKAČNÍ KOLA A FINÁLE

#### A. POČET ÚČASTNÍKŮ V KVALIFIKAČNÍCH KOLECH

Maximální počet pro kvalifikační kola pro MS a Světové závody věkových skupin je:  
- Jeden za národní federaci pro IM, IW, GR, AD a AS.  
- Dva za národní federaci pro MP a TR.

#### B. POČET ÚČASTNÍKŮ VE FINÁLE

8 závodních sestav s nejlepším výsledkem (ve všech kategoriích) se může účastnit finále. (See T.R. section 6 – Art 3.2)

#### C. PRAVIDLA V PŘÍPADĚ SHODNÉ ZNÁMKY

(See T.R. section 6 - Art 3.3)

In case of a tie at any place in qualifications or finals, the tie will be broken based on the following criteria in this order:

1. The highest total score in Execution
2. The highest total score in Artistic
3. The highest total score in Difficulty

If there is still a tie, the tie will not be broken.

#### D. POŘADÍ TÝMŮ (federací)

(See T.R. section 6 - Art 3.3)

In case of a tie in points at any place in the Team Ranking, the ranking will be determined by the following criteria:

1. The best ranked Group
2. The best ranked Trio
3. The best ranked counting Aerobic Dance or Aerobic Step

If there is still a tie, the tie will not be broken

## **1.7 STARTING ORDER**

### **A. PROCEDURE FOR DRAWING LOTS**

(T.R. section 1, Art.4.3 and T.R. section 6, Art.3.4)

1. A draw will decide the starting order of the qualification rounds and the finals. Lots will be drawn in the presence of the President of the Aerobic Gymnastics TC or a nominated Aerobic Gymnastics TC member.
2. The drawing of lots will take place within two weeks after the deadline of the definitive entry
3. The federations will be informed by the Secretary General at least one month beforehand of the time and place of the drawing of lots and they will be entitled to be present at the draw.
4. The media will be informed and allowed to send representatives and the local authority, in whose area the draw will be held, will be invited to send representatives.
5. The lots shall be drawn by a “neutral” person or by computer.
6. The draw will decide the order in which the lot for each team or gymnast will be drawn and determine the order in which the team or gymnast will start to compete in the competition
7. **“10 minutes rules”**

For the health and safety of gymnasts, FIG has accepted that gymnasts competing in multiple qualification/finals require 10 minutes to recover before competing again. This recovery period has been translated to equal to 4 competition performances. (See T. R. section 1, Art.4.3.6)

The draw will be adjusted according to this principle. If a gymnast or group competes 7th in one rotation and are drawn in positions 1-3 in the next rotation the new starting position will become 4th. If a gymnast or group competes last in a rotation and are drawn in positions 1-4 in the next rotation the new starting position will be 5th.

The Superior Jury President, if necessary, will make this adjustment, and once the qualifying gymnasts are determined, the scoring provider will produce an adjusted draw and start list. This principle applies for all following rotations and also during other final competitions as well as for World Games (qualifications).

## **1.8 FACILITIES**

### **A. TRAINING AREA**

A training hall is available to the competitors 2 days prior to the start of the competition. It is equipped with appropriate sound equipment and a full-size competition floor. Access to the floor is given by a rotation schedule set up by the LOC and approved by the Aerobic Gymnastics Technical Committee.

### **B. WAITING AREA**

A designated area connected to the Podium is referred to as the Waiting Area. It is only to be used by the competitors and their coaches of the next two starts. The area is not allowed to be used by any other person.

## **1.9 EXTRAORDINARY CIRCUMSTANCES**

Extraordinary circumstances are described as follows:

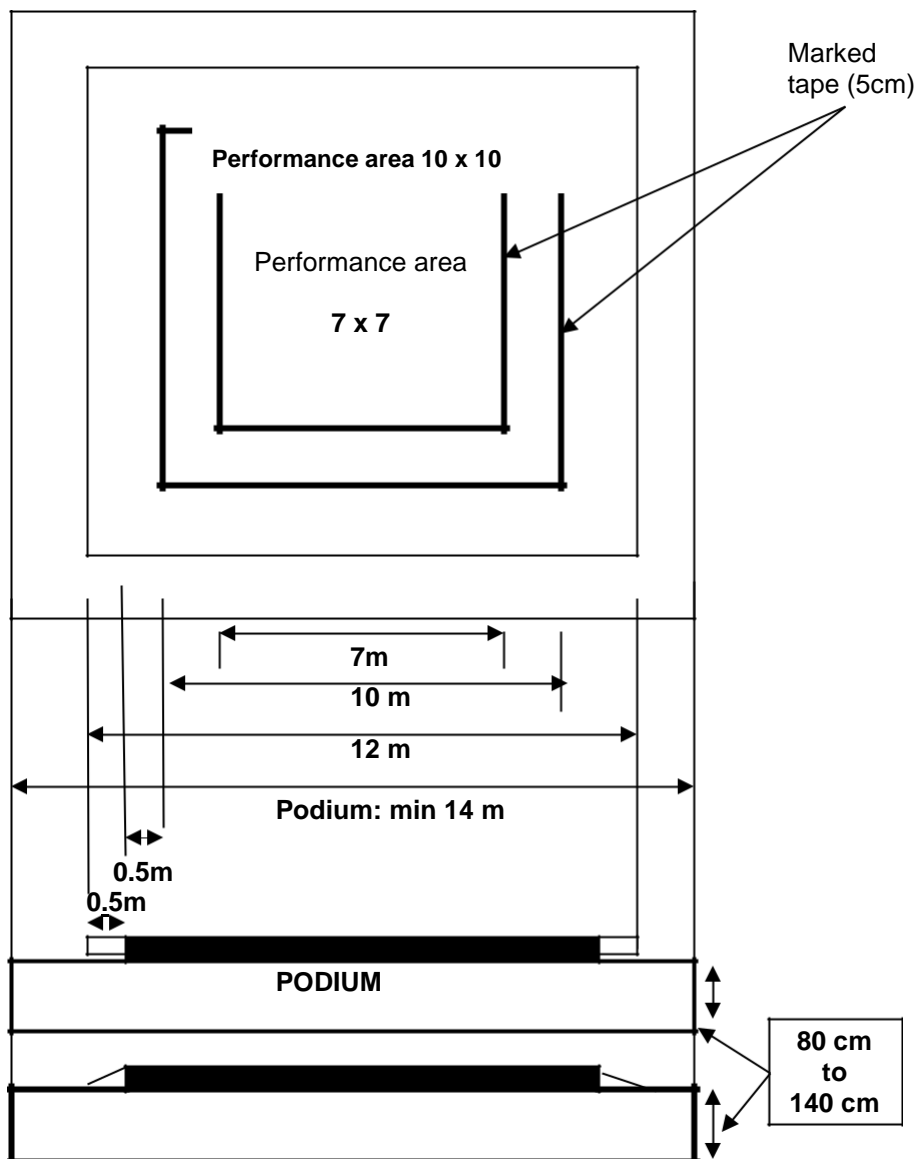
- Incorrect music is cued.
- Music problems due to the malfunction of the equipment.
- Disturbances caused by general equipment failure - lighting, stage, venue.
- The introduction of any foreign object into the performance area by an individual or means other than by the competitor.
- Extraordinary circumstances causing a walk-over out of the competitor’s control.

It is the responsibility of the competitor to stop the routine immediately if an extraordinary circumstance as mentioned above arises. A protest after the completion of a routine will not be accepted.

Upon the decision of the Chair of Judges Panel, the competitor may restart the routine after the problem has been corrected. Any scores previously given will be disregarded.

Where situations not stated above may arise, they will be resolved by a review of the circumstances by the Superior Jury. The decision of the Superior Jury is final.

## 1.10 PODIUM AND COMPETITION FLOOR



### A. PODIUM

The podium on which the competition takes place is 80 cm to 140 cm high and closed off at the rear with a background.

The podium is no less than 14 m x 14 m in size.

### B. COMPETITION FLOOR AND COMPETITION AREA

The competition floor must be 12m x12m. It must have a clearly marked competition area of 10m x 10m for all categories of SENIOR and Junior (7m x 7m will be used by some categories of Age Group and National Development division (see Appendix 1). The tape is included within the measurements of the competition area. (See Apparatus norms).

Only floors with a current valid FIG Certificate can be used at competitions.

### C. SEATING (World Championships)

The Judges Panels are seated directly in front of the Podium.

The Line Judges are seated diagonally at the corners.

The Superior Juries are seated on a podium immediately behind the Judges Panels.

JUDGES PANEL A													
E	A	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	6

JUDGES PANEL B													
E	A	E	A	E	A	T	CJP	D	D	E	A	E	A
1	1	2	2	3	3			1	2	4	4	5	6

SUPERIOR JURY & SUPERVISORS							
ES	AS	SJA	SJP	DS	DS	ES	AS

Keys: Artistry (A) – Execution (E) – Difficulty (D) –Time (T) – Chair (CJP) – Execution Supervisor (ES) – Artistry Supervisor (AS) – Difficulty Supervisor (DS) – Superior Jury Assistant (SJA) Superior Jury President (SJP)

## **D. RESTRICTIONS**

Competitors, coaches and all unauthorized persons are restricted from entering the waiting area during competition, except when called by an official of the OC or the FIG.

Coaches have to remain in the Waiting Area with proper behaviour while their competitors are competing. Coaches, competitors and all unauthorized persons are restricted from entering the judging area. Disregard of these restrictions may lead to the disqualification of the competitor by the Superior Jury.

### **1.11 MUSICAL ACCOMPANIMENT**

#### **A. EQUIPMENT**

The quality of the sound equipment must be of a professional standard and include, apart from the regular equipment, the following essential items: separate loudspeakers for the competitors and the music player (depends on the LOC equipment; CD player, PC, etc).

#### **B. RECORDING**

In order to simplify the management of the music and to limit the technical problems during the competitions, FIG recommends a reduction in variety of the various musical formats (CD, USB stick) and the use of only digital music formats.

However, refer to the Directives and the Work Plan of the competition and follow the instructions of Organizing Committee for the format of the music file (ex: mp3).

Music from one routine only should be recorded on a CD or the file format which the OC requests. Competitors must bring two copies of their music to the competition and clearly marked with as follows:

- The name of the nation (official abbreviation of the country);
- The first and last name of the individual competitor and the last names of MP, TR, GR AD, AS.
- The category (IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS) (Senior, Junior, AG).

Delegation members are requested to have a spare copy of any CD and/or USB of their music for their training sessions and in case of technical problems.

## **C. QUALITY**

The recording must meet professional standards regarding sound reproduction.

## **D. MUSIC RIGHTS**

The FIG and the LOC cannot guarantee that the chosen music for a routine can be broadcast.

Together with the nominative entry, a list of all the music, title, artist and composer used must be sent to the LOC and for the World Championships to the FIG Secretariat.

### **1.12 RESULTS**

#### **A. DISPLAY AND DISTRIBUTION OF RESULTS**

For each exercise, total scores (A, E, D scores), penalties, final score and the rank must be displayed to the public. After the Qualification round, each participating member federation must receive a complete copy of the results but not the detailed results. At the end of the competition, a complete set of all detailed results must be given to each participating member federation. (See T.R. Section 1 Art 4.10.6)

#### **B. INQUIRIES**

(See T.R. Section 1 Art 8.4)

#### **C. FINAL RESULTS**

For each final, there is no carry-over score.  
The score obtained in the Final determines the classification.

### **1.13 AWARDS** (see T.R. Section 1 Art 9.3)

#### **A. CEREMONIES**

See special regulations for FIG medal award ceremonies.  
The responsible FIG official must approve the detailed organisation.

#### **B. AWARDS**

Medals are presented to the first three places. Diplomas are given to each finalist.

A certificate of participation is given to all competitors and officials.



## 1.14 JUDGES

### A. JUDGES

Judges must maintain a close involvement with Aerobic Gymnastics and constantly extend their practical knowledge. The basic requirements for their activities are:

- a. An excellent knowledge of the FIG Code of Points
- b. An excellent knowledge of the FIG Technical Regulations (FIG T.R.)
- c. An excellent knowledge of new difficulty elements

The requirements for judging at official FIG competitions are:

- a. To be in possession of a valid FIG Brevet of the current cycle
- b. To have judged successfully at national competitions, at competitions between countries and at international invitational competitions.
- c. To be listed in the FIG World List of judges
- d. To have an excellent knowledge of Aerobic Gymnastics and to demonstrate sound unbiased judging.
- e. Any judge who is a close family relative (see FIG Code of Ethics Art 2.) to a competitive gymnast may not judge that gymnast or his/her unit (pair, group, etc) and so may not judge that category.

All members of the judging panel are obliged to:

- a. Attend all meetings, briefings and debriefings
- b. Be present at the competition area at the designated time according to the schedule

During the competition each judge is requested:

- a. Not to leave the assigned seat
- b. Not to have contact with other persons
- c. Not to engage in discussions with coaches, competitors and other judges
- d. To wear the prescribed competition-uniform (Professional Attire).
  - (Women: dark blue or black suit with skirt or trousers and white blouse)
  - (Men: dark blue jacket, grey or dark trousers, tie and light-coloured shirt)

### B. SUPERIOR JURY

The Superior Jury is responsible for controlling the work of all judges and the Chair of Judges Panel according to the rules and to guarantee a correct publication of the final scores. It registers the deviations of the judges' scores.

If there are repeated deviations, the Superior Jury has the right to warn or replace a judge with reserved judge.

Violations of instructions from the Superior Jury, the Chair of Judges Panel and the Code may result in sanctions, as declared by the President of the FIG Aerobic Gymnastics Committee.

**Violations of the Code** include:

- a. Intentional violation of the Code
- b. Intentionally giving an advantage or disadvantage to one or several competitors
- c. Not adhering to the instructions given by the Aerobic Gymnastics Committee, the Superior Jury or the Chair of Judges Panel
- d. Repeatedly giving scores that are too high or too low
- e. Not adhering to the instructions for an orderly and disciplined competition
- f. Not participating in the judge's meetings
- g. Improper attire

**The Superior Jury or the Chair of Judges' Panel can declare the following sanctions:**

- a. Verbal or written warning
- b. Exclusion from the respective competition

**The Disciplinary Commission can declare the following sanctions:**

- a. Expulsion as a judge from international competitions for a set period of time
- b. Lowering the category of brevet
- c. Withdrawal of the brevet
- d. Not accepting judges from an involved federation for a set period of time (see FIG Judges' rules)

## CHAPTER 2

## THE WORLD CHAMPIONSHIPS IN AEROBIC GYMNASTICS

### 2.1 THE CATEGORIES

#### A. NUMBER OF CATEGORIES

The World Aerobic Championships comprises the following categories:

#### ⇒ AEROBIC GYMNASTICS

Individual women (IM)



Individual men (IW)



Mixed Pair (MP)



Trio (TR)



Group (GR)



⇒ AEROBIC Dance & AEROBIC Step with specific FIG rules

(see Part 5 and 6)

AEROBIC Dance (AD)



AEROBIC Step (AS)



#### B. NUMBER OF COMPETITORS

Number and gender of the competitors:

Individual men	1 male competitor
Individual women	1 female competitor
Mixed Pair	1 male / 1 female competitor
Trio	3 competitors (males/females/mixed)
Group	5 competitors (males/females/mixed)
AEROBIC Dance	8 competitors (males/females/mixed)
AEROBIC Step	8 competitors (males/females/mixed)

### 2.2 PARTICIPATION CRITERIA

#### A. GENERAL RIGHTS

The World Championships in Aerobic Gymnastics are open to competitors who:

- Have been entered by their national federation affiliated to the FIG
- Fulfil the requirements of the current valid FIG Statutes and the FIG Technical Regulations

#### B. AGE

(see FIG T.R. section 1, Art 5.2)

For official Senior competitions of the FIG, the participant must be minimum of 18 years old in the year of the competition.

#### C. NATIONALITY

(see FIG T.R. section 1, Art Reg 5.3)

Competitors and judges who change nationality must follow the Directives of the Olympic Charter and the FIG Statutes.

The FIG Executive Committee deals with changes of nationality.

## 2.3 DRESY

Závodní dres musí demonstrovat příslušnost ke sportu, který se řadí ke gymnastickým disciplínám. **Upravený a vhodný sportovní vzhled** – to by měl být celkový dojem.

Pro Aerobik Dance a Aerobik Step, (část 5 a 6)

Porušení předepsaného oděvu vyústí v bodové srážky.

### A. STÁTNI ZNAK A REKLAMA (- 0.3 SRÁŽKA) (See FIG

Advertising Rules Competition Clothing)

A gymnast must wear a national identification or emblem on his/her leotard in accordance with the most recent FIG Regulation.

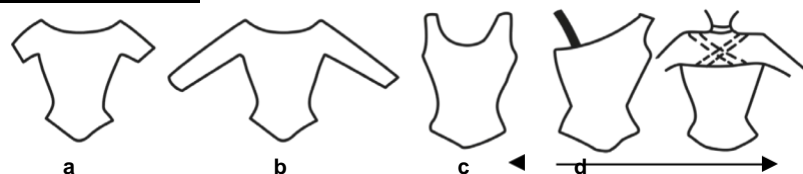
A gymnast may only wear those logos advertising and sponsorships identifiers that are permitted in the most recent FIG Regulations.

### B. ZÁVODNÍ DRES (- 0.2 ZA KAŽDÉ PORUŠENÍ RŮZNÝCH KRITÉRIÍ)

#### < ŽENSKÝ DRES >

1. Ženy musí mít jednodílný dres s tělovými nebo průhlednými silonkami nebo celotělový „unitard“ (jednodílný dres od krku po kotník).
2. Různé typy flitřů jsou povoleny.
3. Linie krku zezadu i zepředu dresu / unitardu nesmí být dál než v polovině hrudní kosti zepředu a ne níže než spodní linie lopatek zezadu.
4. Vykrojení dresu v horní části nohou nesmí být výše než pas a vnější šev musí zakrývat horní část pánevních kostí. Dres musí kompletně zakrývat rozkrok.
5. Dres pro ženy může být s a nebo bez dlouhých rukávů (1 nebo 2 rukávy). Dlouhé rukávy končí maximálně u zápěstí. Průhledný materiál je pro rukávy povolen.

#### Příklady pro ŽENY



Příklady „od a po c“ představují stejný přední i zadní část dresu.

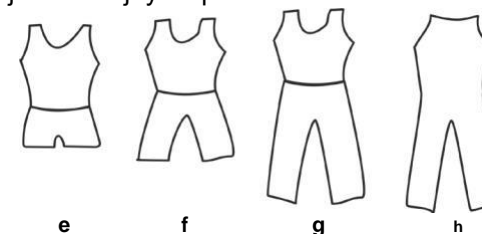
Příklad „d“ je stejný dres zepředu a zezadu.

#### < MUŽSKÝ DRES >

- 1 Muži musí mít dvoudílný (krátké nebo dlouhé kalhoty a přiléhavý top) nebo celotělový „unitard“. Kraťasy/kalhoty nesmí být přiléhavé.
- 2 Kraťasy musí zakrývat 1/3 délky stehna od kyčelního kloubu.
- 3 Dres nesmí mít otevřený střih zepředu ani zezadu.
- 4 Střih otvoru pro ruce nesmí být vedený níže než po lopatku.
- 5 Flitry nejsou povoleny.
- 6 3/4 legíny, dlouhé gymnastické kalhoty (dres + kalhoty), jednodílný dres je povolen.

#### Příklady pro MUŽE

Příklady „e-h“ ukazují dres stejný ze předu i zezadu.



### C. SPRÁVNÉ OBLEČENÍ-SPORTOVNÍ VZHLED (- 0.2 ZA KAŽDÉ PORUŠENÍ RŮZNÝCH KRITÉRIÍ)

1. Vhodná opora musí být „nošena“
2. Účes musí být připevněn k hlavě.
3. Závodníci musí mít na sobě bílé boty na aerobik a bílé ponožky
4. Make-up můžou mít je ženy a to střídmě
5. Žádné volné a další doplňky nesmí být součástí závodního oblečení.
6. Šperky jsou zakázané
7. Poškozené nebo roztrhané části oblečení a spodní prádlo nesmí být viditelné během závodu.
8. Závodní dres musí být z neprůhledného materiálu s výjimkou rukávů u žen
9. Dres vyobrazující, válku, násilí nebo náboženství není povolen.
10. Body paint není povolen.
11. Taping pouze v tělové barvě. (žádné chrániče a řemínky).
12. Dresy, které vypadají téměř jako barva kůže nejsou povoleny – v TV mohou vypadat jako nahota.

### D. UNIFORM-NÁRODNÍ TEPLÁKOVKA:

Všichni závodníci musí mít na sobě národní/reprezentační teplákovku při: Opening, Closing and for Medal Award Ceremonies. (see FIG T.R. section 1, Art. 9.3.3)

## CHAPTER 3

### 3.1 DEFINITION OF "AEROBIC GYMNASTICS"

Aerobic Gymnastics is the competitive discipline based on the performance of variety of AMP (Aerobic Movement Patterns-see Aerobic Glossary) continuously to the music, which originates from traditional aerobic exercises. The routine must demonstrate perfect execution of AMP, transitions / links and Difficulty Elements.

### 3.2 DÉLKA HUDBY

Délka závodní hudby je viz níže  
+/- 5 sekund (s tolerancí 1 sekunda).

Čas se začíná počítat od prvního tónu hudby (zvuk pípnutí se nepočítá) a končí s ukončením zvukové stopy.

- IM / IW: 1 minuta 20 sekund ( ± 5 sekund)
- MP / TR / GR / AD / AS: 1 minuta 25 sekund ( ± 5 sekund)

### 3.3 SLOŽENÍ CHOREOGRAFIE

#### ➤ Components:

- Aerobní pohyby
- Přechody/vazby
- Prvky obtížnosti / Akrobatické prvky
- Interakce / Kontakty (MP / TR / GR / AD / AS)

Závodní sestava musí ukazovat rovnováhu mezi komponenty. Všechny pohyby musí být přesné a jasně definované. Je nutné prokázat využití prostoru a závodní plochy. Témata vyobrazující násilí a rasismus, stejně tak jako náboženské a sexuální konotace nejsou v souladu s Olympijským přesvědčením a FIG etickým kodexem.

## COMPOSITION OF ROUTINES

### 3.4 PRVKY OBTÍŽNOSTI (see Appendix 4)

Prvky obtížnosti jsou rozděleny do 3 skupin (Groups) dle fyzických dovedností potřebných pro provedení cviků. Prvky podobné techniky v každé skupině jsou označeny jako „Families“.

- Úroveň obtížnosti je stanovena od 0.1 do 1.0 bodů
- Závodníci si volí prvky obtížnosti v rámci své závodní sestavy. V kategorii dospělých je za prvek obtížnosti počítán pouze prvek s hodnotou od 0,3. (pro Junior a Age Group, refer to Appendix 1).

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)			
	FAMILY 1 Dynamic Strength	FAMILY 2 Static Strength	FAMILY 3 Leg Circle
Base Name	A-Frame	Support	Flair
	Straddle Cut	V-Support	Helicopter
	Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)			
	FAMILY 4 Dynamic Jump (Compulsory for IM)	FAMILY 5 Form Jump	FAMILY 6 Split Leap/Jump
Base Name	Air Turn	Tuck	Scissor Leap
	Free Fall	Cossack	Switch Split
	Gainer	Pike	Sagittal Split
	Butterfly	Straddle/Frontal Split	
	Off Axis		

GROUP C (STANDING ELEMENTS)		
	FAMILY 7 Turns	FAMILY 8 Flexibility (Not allowed for IM)
Base Name	Turn	Split
	Horizontal Turn	Illusion
		Balance

### ➤ Základní pravidla prvků obtížnosti / Akrobatických prvků

<b>Všechny kategorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimálně 5 „families“ v sestavě.</li> <li>• Maximálně 2 Base Named prvky z každé Family.</li> <li>• Pokud cvik nesplní „minimální požadavky“, je započítán, ale bez hodnoty</li> <li>• Maximálně 2 x v pozici Wenson (každá fáze cviku obsahující pozici Wenson bude počítána jako pozice Wenson).</li> <li>• Maximálně 3 prvky zakončené klikem (PU) a/nebo do provazu ve skupině B (pro IM, zákaz dopadů do provazu)</li> <li>• Prvky nemohou být opakovány (Obtížnosti / Akrobatické).</li> </ul>
<b>IM/IW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 prvků obtížnosti</li> <li>• Maximálně 3 prvky v jedné kombinaci</li> <li>• Maximálně 3 kombinace v závodní sestavě</li> </ul>
<b>IM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Povinný alespoň 1 prvek z Family IV (Group B).</li> <li>• Zakázané prvky Family VIII (Group C).</li> <li>• Zakázané dopady do provazu (Group B).</li> </ul>
<b>MP/TR/GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 prvků obtížnosti</li> <li>• Maximálně 2 prvky v kombinaci</li> <li>• Maximálně 2 kombinace</li> <li>• Prvky musí být provedeny naráz.</li> <li>• TR / GR: Nesmí provádět prvky v zákrytu</li> </ul>

### 3.5 KOMBINACE PRVKŮ (Connection)

**Dva nebo tři prvky** mohou být provedeny dohromady (connected) **okamžitě, bez zastavení, zaváhání nebo přesunu.**

#### ➤ Základní pravidla pro provedení kombinací prvků obtížnosti / Akrobatických prvků

<b>Všechny kategorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Všechny prvky musí být provedeny bez „pádu“ a / nebo bez neakceptovatelných srážek za provedení</li> <li>• <b>2 nebo 3 prvky musí být z odlišných families</b> (Ex: Scissors Leap+Tuck+AirTurn, Cossack+Free Fall, etc.)</li> <li>• Budou započítány jako <b>2 nebo 3 prvky.</b></li> <li>• Kombinace <b>2 nebo 3 prvků</b> nemůže být opakována</li> <li>• Pokud jeden z prvků kombinaci nesplní základní požadavky pro uznání nebo jeden z prvků bude proveden s pádem nebo neakceptovatelnou technikou</li> </ul>
<b>IM / IW</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximálně 1 kombinace 2 akrobatických prvků.</li> </ul>
<b>MP / TR / GR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Všichni závodníci musí provést stejný prvek obtížnosti ve stejný okamžik (Akro kombinace nejsou povoleny).</li> </ul>

### 3.6 AKROBATICKÉ PRVKY

Akrobatické prvky jsou vyjmenovány v „Code of Points“ (stránka 23)

- Akrobatické prvky mohou být prováděny s 1 nebo 2 rukama / pažemi NEBO z 1 nebo 2 nohou (provedení s použitím loktů = technická srážka).
- Akrobatické prvky **nesmí být opakovány**, včetně variací
- Použití akrobatického prvku jako přechodu bude také počítáno jako **1 Akro** včetně variací.
- MP / TR / GR musí provádět **stejný akrobatický prvek ve stejný okamžik.**
- Akro kombinace je **povolena pouze pro IM / IW** a **pouze 1 kombinace** na závodní sestavu. Pro MP / TR / GR; Akro kombinace **není povolena.**
- Pro IM; Akrobatický prvek končící v provazu **není povolen.**

#### ➤ Základní pravidla provedení Akrobatických prvků + Prvků obtížnosti

Category	Akro kombinace	<Akro + Akro>
<b>IM/IW</b>	<b>1 kombinace</b> (kombinace může být spojena s prvkem obtížnosti) (Př.: Akro + Akro + Prvek obtížnosti NEBO Prvek obtížnosti + Akro + Akro)	
<b>MP/TR/GR</b>	<b>Není povoleno</b>	

### 3.7 NOVÉ PRVKY OBTÍŽNOSTI

The FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee who will evaluate them once per year can ONLY make classification of New Difficulty Elements. Applications must be sent to the FIG Secretariat before 15<sup>th</sup> of January.

Difficulty elements submitted for evaluation must:

- Not be a variation of an existing element
- Have written name and description
- Be filmed from two camera angles (from the front and the side)
- Meet the requirement of “recognition as valid element”
- Be performed on a competition surface or a landing mat no higher than 15 cm.

If the above requirements are not met, the FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee will refuse to classify the difficulty elements.

Notification of the classification will be given to the applying member federation before 30th March.

The FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee will publish the New Elements in the Newsletters once per year only.

# CHAPTER 4 JURY

All Juries must have a current valid FIG brevet in the discipline of Aerobic.

## 4.1 JUDGES / JUDGES PANEL

### A. SUPERIOR JURY

#### ➤ Composition of the Superior Jury at the World Championships

Position	Person in charge	Responsibility
Superior Jury President (SJP)	TC President	Control whole competition
Difficulty Supervisor (DS)	2 TC Members	Control score in Difficulty
Execution Supervisor (ES)	2 TC Members	Control score in Execution
Artistry Supervisor (AS)	2 TC Members	Control score in Artistry
Assistant (A)	1 TC Member	Assist SJP

### B. JUDGES PANEL

(see T.R. section 1. Reg. 7.8.2 e / General Judges' Rule Art 10)

#### **Judges Panel at the following competition Groups:**

- ⇒ Group 2: World Championships, The World Games
- ⇒ Group 3: Continental Championships, World Cup Events  
(For other competitions, General Judges' Rule Art 10)

#### ➤ Composition of the Judges Panel

Position	Group 2	Group 3
Chair of Judges Panel (CJP)	1	1
E-Jury (Execution)	6	4
A-Jury (Artistry)	6	4
D-Jury (Difficulty)	2	2
Line Judges	2	2
Time Judge	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>18</b>	<b>14</b>

## 4.2 FUNCTIONS AND CRITERIA OF THE SUPERIOR JURY

### The SUPERIOR JURY must:

1. Supervise the competition and deal with any breaches of discipline or any extraordinary circumstances affecting the running of the competition.
2. Intervene when there is a grave error of judgment.
3. Continually review the marks awarded by the judges and to issue a warning to any judge whose work is considered to be unsatisfactory or showing partiality.
4. Remove where necessary the offending judge when there has not been a satisfactory response to any warning.

The FIG Executive Committee has the authority to decide on the rules for the Superior Jury and the specific roles of the Technical Committee members during a competition.

# PART 2 JUDGING



**CHAIR OF JUDGES PANEL (CJP)****A. FUNCTION**

- Records the whole routine performed including the Elements
- Control of the judges' work as determined in the Technical Regulations
- Deducts from total score for infringements according to the Code of Points
- Checks E- scores and A - scores for logic and approaches judge with significant deviation (out of the tolerance) from expectation or when the scores are impossible to justify and consider a change of mark (the judge is allowed to refuse)
- Releases Scores: After allowing time for the SJ to intervene if necessary. (15 seconds)  
case of incorrect score display or inquiry.

**CJP Must Intervene when:**

- The D- Juries cannot agree the D-score
- A Line judge has not seen a fault

**B. KRITÉRIA****ZAKÁZANÁ ZVEDAČKA V PYRAMIDĚ ( - 0.5):**

- Zvedačka max do výšky pyramid 2 osob postavených na sobě, ne vyšší.

**AKROBATICKÉ PRVKY A ZAKÁZANÉ POHYBY ( - 0.5):**

Akrobatické prvky a zakázané pohyby jsou vyjmenovány na straně 22.

**<Všechny kategorie>**

- Zakázané pohyby **jsou zakázány** v závodní sestavě

**<IM a IW>**

- Kombinace 2 Akrobatických prvků (A+A) je povolena **POUZE 1x** v sestavě.

**<MP, TR a GR>**

- Kombinace 2 Akrobatických prvků (A+A) **NENÍ POVOLENA.**
- Akrobatické prvky během kooperací/ kontaktů s fyzickým kontaktem jsou povoleny a nebudou počítány mezi akrobatické prvky

- Výhoz bez kontroly u dopadu v kooperaci povolen

**NEDOSTATKY DRESU ( - 0.2):**

Popsány v Art 2.3, srážka započítána za každé porušené kritérium.

**STÁTNI ZNAK ( - 0.3) (See FIG Advertising Rules Competition Clothing**

Závodník musí mít národní identifikaci (vlajku) nebo znak na svém dresu dle aktuálních FIG Regulation.

**POZDNÍ PŘÍCHOD NA ZÁVODNÍ PLOCHU ( - 0.5):**

Když se závodník neobjeví na závodní ploše do 20 vteřin po vyvolání.

**PROMEŠKANÝ PŘÍCHOD NA ZÁVODNÍ PLOCHU (Diskvalifikace):**

Závodník se neobjeví na závodní ploše během 60 vteřin po vyvolání. Diskvalifikace zvodní sestavy.

**CHYBNÁ PREZENTACE ( - 0.2):**

Nástup na závodní plochu a představení musí být sportovní (bez teatrálních výstupů), následováno postavením do začáteční pózy.

**PŘERUŠENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY ( - 0.5):**

Přerušení závodní sestavy je definováno tak, že závodník přestane cvičit na 2 – 10 sekund a poté pokračuje v závodní sestavě.

**ZASTAVENÍ ZÁVODNÍ SESTAVY ( - 2.0):**

Pauza v závodní sestavě na více než 10 vteřin. (vztahuje se na všechny kategorie)

**ČAS (Délka hudby):**

Časomíra se spouští s prvním tónem hudby (úvodní „připnutí“ se nepočítá) a končí s posledním zvukem hudby. Délka sestavy (hudby) s tolerancí +/- 5 vteřin (překročení 1 vteřina). Pokud jsou tato pravidla porušena, následují srážky viz níže:

**➤ TIME INFRACTION ( ± 2 sec. tolerance): - 0.2 deduction**

Category (Senior)	Length allowed	Infraction (±2 sec.)
IM / IW (1'20")	1'15" - 1'25"	1'13" - 1'14" or 1'26" - 1'27"
MP/TR/GR/AD/AS (1'25")	1'20" - 1'30"	1'18" - 1'19" or 1'31" - 1'32"

**➤ TIME FAULT ( ± 5 sec. tolerance) : - 0.5 deduction**

Category (Senior)	Length allowed	Fault (±5 sec.)
IM/IW (1'20")	1'15" - 1'25"	Less than 1'13" or More than 1'27"
MP/TR/GR/AD/AS (1'25")	1'20" - 1'30"	Less than 1'18" or More than 1'32"



## TÉMATA ( - 2.0):

Témata v rozporu s Olympijskou Chartou a Etickým kodexem.

## DISCIPLINÁRNÍ POKUTY:

### <Varování>

Závodník obdrží pouze jedno varování, bez ohledu na kategorii, druhé varování vyústí v okamžitou diskvalifikaci.

Varování jsou obdržena za následující:

- Přítomnost v zakázané zóně
- Nevhodné chování na závodní ploše
- Nevhodné chování vůči rozhodčím a činovníkům
- Nesportovní chování
- Chybějící národní tepláková souprava během Opening & Closing ceremonies.
- Chybějící národní tepláková souprava během medailového ceremoniálu (50% z prize money).

### <Diskvalifikace>

Diskvalifikace je prohlášena pokud:

- jsou vážná porušení pravidel (FIG Statutes, Technical Regulations and/or Code of Points).
- Je pomeškaný příchod na závodní plochu

## C. SRAŽKY

**Make deductions and penalties by the Chair of Judges Panel:**

Code	Detail	Deductions
<b>A</b>	Chybná prezentace	- 0.2
<b>B</b>	Nevhodný dres	- 0.2 (každé kritérium)
<b>C</b>	Chybějící státní znak	- 0.3
<b>D</b>	Časový přestupek ( $\pm 2$ sec. of tolerance)	- 0.2
<b>E</b>	Časová chyba ( $\pm 5$ sec. of tolerance or more)	- 0.5
<b>F</b>	Pozdní příchod na závodní plochu (do 20 sec.)	- 0.5
<b>G</b>	Zakázaná zvedačka (výška pyramidy)	- 0.5 (pokaždé)
<b>H</b>	Zakázané pohyby	- 0.5 (pokaždé)
<b>I</b>	Překročení počtu akrobatických prvků v kombinaci (IM/IW)	- 0.5 (pokaždé)
<b>J</b>	Překročení počtu akrobatických kombinací	- 0.5 (pokaždé)
<b>K</b>	Opakování Akrobatických prvků	- 0.5 (pokaždé)
<b>L</b>	Pro IM; Akrobatický prvek zakončený v provazu	- 0.5 (pokaždé)
<b>M</b>	MP/TR/GR: Provedený odlišný akrobatický prvek	- 0.5 (pokaždé)
<b>N</b>	MP/TR/GR: Provedený odlišný akrobatický prvek v odlišném čase	- 0.5 (pokaždé)
<b>O</b>	Přerušení závodní sestavy na 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
<b>P</b>	Zastavení závodí sestavy na více než 10 sec.	- 2.0
<b>Q</b>	Témata v rozporu s Olympijskou Chartou a Etickým kodexem.	- 2.0
<b>W-1</b>	Přítomnost v zakázané zóně	Varování
<b>W-2</b>	Nevhodné chování	Varování
<b>W-3</b>	Chybějící národní tepláková souprava (see valid T.R.)	Varování
<b>D-1</b>	Promeškaný příchod na závodní plochu	Diskvalifikace
<b>D-2</b>	Vážná porušení pravidel ( FIG statues, T.R., COP)	Diskvalifikace

AER CoP 2022-2024

## D. AKROBATICKÉ PRVKY A ZAKÁZANÉ POHYBY

AKROBATICKÉ PRVKY		
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Akrobatické prvky mohou být prováděny s 1 nebo 2 pažemi / rukama NEBO z 1 nebo 2 nohou.</li> <li>◆ A-1 až A-5 musí být v sestavě <b>bez opakování</b> včetně variací.</li> <li>◆ Využívání akrobatických prvků jako přechodu bude rovněž počítáno jako <b>1 AKRO</b> včetně variací.</li> <li>◆ <b>MP/ TR / GR:</b> Musí provádět <b>stejný akrobatický prvek ve stejný čas</b>.</li> <li>◆ Kombinace s akrobatickým prvkem <b>pouze pro IM / IW</b> a <b>pouze 1 kombinace</b> v celé sestavě.</li> <li>◆ <b>Pro IM;</b> Zakončení v provazu není povoleno.</li> <li>◆ Každý akrobatický prvek prováděný na loktech obdrží bodovou srážku -0.5 od E-Jury</li> </ul>	<p><b>A-1) Round off</b></p>	
	<p><b>A-2) Walkover (forward / backward)</b></p>	
	<p><b>A-3) Handspring (forward)</b></p>	<p><b>A-4) Flic flac</b></p>
	<p><b>A-5) Salto 360° (forward, backward, sideward) with or without maximum of 1/1 twist</b></p>	

ZAKÁZANÉ POHYBY	
<p><b>ZAKÁZANÉ POHYBY:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ P-1) Statické pohyby ukazující <b>extrémní</b> ohebnost (i.e.: Hyper extension of back, bridge, etc.)</li> <li>◆ P-2) Statický stoj na ruce s výdrží <b>více než 2 vteřiny</b></li> <li>◆ P-3) Kotoul letmo s rotací</li> <li>◆ P-4) Salto o více než 360°.</li> <li>◆ P-5) <b>MP / TR / GR:</b> Kombinace akrobatických prvků</li> </ul>	<p><b>P-1) Static Back Hyper Extension (Bridge, etc.)</b></p>
	<p><b>P-2) Static handstand (more than 2-seconds)</b></p>
<p><b>P-4) Salto more than 360° (with or without twist)</b></p>	
<p><b>P-5) MP / TR / GR: Combination of Acrobatic Elements (Example: Round off + Flic flac OR Round off + Salto)</b></p>	

## 5.2 PRVKY OBTÍŽNOSTI (D-Jury) (See also Part 3, Difficulty Guide)

### A. FUNCTION

D-Jury is responsible for evaluating the difficulty elements of the exercise and determining the correct Difficulty score. The D- Jury are obligated to validate and recognize and credit each element that is correctly performed according to the minimum requirements.

Elements not meeting minimum requirements and/or elements with a fall / unacceptable execution will not be validated and will not receive the value.

- Record the whole routine (all difficulty / acrobatic elements).
- Count the number of difficulty elements and combinations to give the values according to the CoP.
- Apply Difficulty deductions.

The two judges must compare their scores and deductions to ensure that they are in agreement and then send one score. In the case of an irreconcilable difference, they will consult with Chair of Judges Panel.

### B. CRITERIA

#### <Recording the difficulty elements>

- All difficulty elements performed must be written down using the FIG shorthand shown in Appendix 2, (Difficulty Tables / Element Pool and Values), regardless the minimum requirements are met or not (as described in Part 3).

#### <Evaluating the difficulty elements>

- The value is set according to Appendix 4, provided the element meets the minimum requirements as stated.
- A value is given only to the first 9/8 difficulty elements performed.
- All elements with a Fall and / or Unacceptable execution will receive "0" value.

#### <Combination of Difficulty/Acrobatic Elements Evaluation>

- If all elements in a combination set meets the minimum requirements:
  - Combination of 2 elements will receive an additional value of 0.1 point
  - Combination of 3 elements will receive an additional value of 0.2 point
  - Combination sets more than number allowed will not receive an additional value.
- If one of combination elements does not meet the minimum requirements, the combination will not receive any additional value.
- Elements with a **FALL** / unacceptable execution will not receive the additional value.
- If more than 1 step performed at connection of elements, no additional value.

Kategorie	Ohodnocení	Příklad (D=Prvek obtížnosti, A=Akro)
IM/IW	Žádné přidané ohodnocení	A + A
	+ 0.1	D + D / A + D / D+A
	+ 0.2	D+A+D / A+D+A / A+D+D / D+D+A
	+ 0.2 (jen 1 kombinace povolena)	A+A+D / D+A+A
MP/TR/GR	+ 0.1	D + D / A + D / D+A
	Započítá se pouze hodnota prvků bez přidané hodnoty za kombinaci.	D+A+D / A+D+A / A+D+D / D+D+A / D+D+D

### **\*\*PŘIPOMÍNKA\*\***

#### <IM a IW>

- Kombinace 2 Akrobatických prvků (A+A) je povolena **POUZE 1 x v závodní sestavě (bez ohodnocení za kombinaci)**.
- Tato kombinace **musí být spojena s prvkem obtížnosti (A+A+D nebo D+A+A)**, aby byly připojeny body za kombinaci.

#### <MP, TR and GR>

- Kombinace 2 Akrobatických prvků (A+A) **NENÍ POVOLENA**.
- Všichni závodníci musí provádět **stejnou kombinaci 2 prvků ve stejném čase**.

#### <TR and GR>

- **Všechny prvky musí být provedeny mimo zástup jeden za druhým směrem k panelu rozhodčích, aby mohly být prvky a kombinace ohodnoceny. Hodnota nebude udělena, když bude prvek proveden v zástupu.**

### C. **MINIMÁLNÍ POŽADAVKY** (see Part 3)

⇒ Všechny prvky obtížnosti musí být provedeny bez "**PÁDU**" / **Neakceptovatelného provedení**, aby mohla být udělena hodnota prvku obtížnosti.

⇒ Pokud prvek obtížnosti **NESPLNÍ** "Minimální požadavky", neobdrží hodnotu provedení prvku.

#### <Skupina B & C: Prvky s otočením>

⇒ Aby byl prvek identifikován jako **prvek s otočením**, rotace musí být dokončena **minimálně do 3/4 poslední rotace** nebo bude hodnota prvku snížena do další nižší hodnoty.

## D. SRÁŽKY

### ➤ DIFFICULTY DEDUCTIONS: - 0.5 ZA KAŽDÝ PRVEK / KOMBINACI

Kategorie	Důvod
Všechny kategorie	Méně než 5 Families
	Více než 2 prvky obtížnosti ze stejné Family (Base Name)
	Více než 9/8 prvků obtížnosti
	Více než 3 prvky obtížnosti s dopadem do kliku a/nebo do provazu ve skupině B (IM: není povolen dopad do provazu)
	Opakování prvku obtížnosti
	Více než 2 x v pozici Wenson (jakákoliv fáze cviku, která obsahuje Wenson bude započítána)
	Více než 3/2 prvky v kombinaci
	Více než 3/2 kombinace
IM	Chybějící Family IV (Group B)
	Provádění prvků z Family VIII (Group C)
	Provádění prvků do provazu (Group B)

### 5.3 TECHNICKÉ PROVEDENÍ (E-Jury) (See also Part 4, Execution Guide)

Všechny pohyby musí být prováděny s maximální přesností. Každá odchylka je srážkou z 10.0 bodů s odchylkou 0.1 bodu.

MP/TR/GR: Hodnotí se nejslabší provedení nebo největší chyba.

#### A. FUNKCE

E-Jury (rozhodčí) hodnotí technické provedení celé závodní sestavy od začátku do konce u následujících pohybů (začáteční / konečná pozice včetně):

- Prvky (Obtížnosti & Akrobatické)
- AMP Aerobní vazby (kroky a pohyby rukou)
- Přechody & Vazby
- Spolupráce: Kolaborace a interakce
- Synchronizace (MP, TR, GR)

## B. ROZHODOVÁNÍ

### ➤ Posuzování technického provedení: MP/TR/GR: Hodnotí se nejslabší provedení.

<b>Forma</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Maximální přesnost u všech pohybů: (Ex: Cossack, Tuck, L-support, Split, Knee Lift, Jumping Jack, etc.)</li></ul>
<b>Držení těla /</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Provádění pohybů s každou částí těla ve správné pozici<ul style="list-style-type: none"><li>Postavení krku, ramen a hlavy ve správné pozici k páteři.</li><li>Postavení těla (spodní část zad, pánve a zpevnění vnitřních břišních svalů).</li><li>Poloha prstů/chodidel vůči kyčelnímu kloubu, kolenům, kotníkům</li><li>Propnuté nohy (kolena a špičky).</li></ul></li></ul>
<b>Přesnost / Perfection</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Každý pohyb musí být proveden se správným technickým provedením s využitím potřebné fyzické kapacity</li><li>Každý pohyb má jasnou výchozí a závěrečnou pozici</li><li>Skoky a poskoky vyžadují potřebnou výšku</li></ul>

## C. POCHYBENÍ

### ➤ Popis

<b>Malá chyba</b>	Malá odchylka od perfektního provedení	- 0.1
<b>Střední chyba</b>	Významná odchylka od perfektního provedení	- 0.3
<b>Velká chyba</b>	Špatné technické provedení / Dotek země / 1-dotek	- 0.5
<b>PAD / Několik doteků</b>	Spadnout na zem bez kontroly/ Několik doteků země	- 1.0

## D. POŽADAVKY A SRÁŽKY

- Všechny pohyby s **“Pádem”** nebo **“Několika doteky”** budou penalizovány: (- 1.0)
- Všechny pohyby s **“1 dotekem”** budou penalizovány: (- 0.5)

### D.1. Srážky u prvků obtížnosti / akrobatických prvků

#### ➤ Hodnocení technického provedení u každého provedeného prvku

Malá	Střední	Velká	PÁD
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Násobné chyby se sčítají, ale maximální srážka je:			-0.8 / za prvek

AER CoP 2022-2024

## D.2. Srážky za choreografii

Hodnotí perfektní technické provedení s maximální přesností během provádění AMP aerobních vazeb, přechodů a kontaktů.

Choreography	Malá	Střední	Velká	PÁD
Začáteční a/nebo konečná pozice	- 0.1	- 0.3		- 1.0
AMP aerobní vazby (každých 8-dob)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Přechody / Vazby (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Kontakty (spolupráce) (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

## D.3. Synchron (MP, TR, GR)

➤ Hodnotí provedení všech (identických) pohybů v přesném čase o stejné kvalitě u všech závodníků jako jeden celek.

Srážky u Synchronu	Malé
AMP Aerobní vazby (8-dob)	- 0.1 Každých 8 dob
Prvek obtížnosti/Akrobatický prvek, Přechod, Kontakty (spolupráce)	- 0.1 Každý asynchron

## 5.4 ARTISTRY (umělecký dojem) (A-Jury)

### A. FUNKCE

A-Jury hodnotí všechny části choreografie, která má perfektně souznít s hudbou tak, aby byl sportovní výkon transformován do uměleckého představení s kreativní a unikátní charakteristikou respektující ideu Gymnastického aerobiku. Navíc je hodnoceno nejen „CO“ závodník performuje, ale také „JAK“ a „KDE“.

#### <Části závodní sestavy>

- AMP aerobní vazby
- Prvky obtížnosti / Akrobatické prvky
- Přechody / Vazby
- Kontakty / Spolupráce

### B. KRITÉRIA

- A-Jury hodnotí kritéria níže s využitím poskytnuté škály.
- Celkové A-Score je 10.0 bodů s odchylkou 0.1.

#### CHOREOGRAFIE: (6.0 bodů)

1. Hudba (max. 2.0 body)
  - 1.1 Výběr / Kompozice / Kvalita úpravy (2.0 body)

2. Aerobní vazby (max. 2.0 body)
  - 2.1 Kvantita – Množství AMP (1.0 bod)
  - 2.2 Kvalita – Variace (1.0 bod)
3. Základní Obsah (max. 2.0 body)
  - 3.1 Komplexnost / Variace (1.0 bod)
  - 3.2 Prostor (1.0 bod)

#### PŘEDSTAVENÍ: (4.0 body)

4. Umělecká závodní sestava (max. 2.0 body)
  - 4.1 Choreografie (1.0 bod)
  - 4.2 Muzikálnost (1.0 bod)
5. Umělecké provedení (max. 2.0 body)
  - 5.1 Představení / Kvalita pohybů (2.0 body)

### C. ŠKÁLA:

#### ➤ Umělecká škála:

Kritéria	Slabé				Uspokojující		Dobré		Velmi dobré		Skvělé
Hudba	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Aerobní vazby	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Základní Obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umělecká závodní sestava	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umělecké provedení	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

Úroveň	Body	Sestava obsahuje / Ukazuje
Skvělé	2.0	Vynikající úroveň
Velmi dobré	1.8 – 1.9	Vysoká úroveň
Dobré	1.6 – 1.7	Průměrná úroveň
Uspokojující	1.4 – 1.5	Nízká úroveň
Slabé	1.0 – 1.3	Nepřijatelná úroveň

#### ➤ Reference Range:

Celkové A-Score	ZÁVODNÍ SESTAVA
9.6 – 10.0	Skvělá sestava
9.0 – 9.5	Velmi dobrá sestava
8.0 – 8.9	Dobrá sestava
7.0 – 7.9	Uspokojivá (průměrná) sestava
6.0 – 6.9	Slabá sestava
5.0 – 5.9	Nepřijatelná sestava

## D. DETAILNÍ KRITÉRIA

### CHOREOGRAFIE

#### 1. HUDBA (Max. 2.0 body)

Závodní sestava musí být zacvičena kompletně v rytmu hudby. Může být použit jakýkoliv styl hudby, který bude přizpůsobený Gymnastickému Aerobiku. To znamená, že má hudba reflektovat a poskytovat hlavní charakteristiky Gymnastického Aerobiku.

#### 1.1 Výběr / Kompozice / Kvalita úpravy (2.0 body)

##### <Výběr>

- Dobrý výběr hudby pomůže vystavět strukturu a tempo, stejně tak, jako **téma závodní sestavy**. To podpoří a vyzdvihne celé představení. Výběr hudby musí rovněž inspirovat celou choreografii a přispět ke stylu a kvalitě choreografie, stejně jako k vyjádření závodníka.
- Každá závodní sestava by měla mít téma / styl a vybraná hudba by měla reprezentovat celý příběh/ styl, kterého závodník a choreograf chtějí docílit.
- Vybraná hudba musí podpořit závodnickovy individuální charakteristiky a styl. Hudba musí odpovídat kategorii a vylepšovat závodní sestavu.
- Hudba by měla reflektovat kategorii: jak věkovou, tak i zda se jedná o jednotlivce, MP, TR, GR, DA... Jedna hudba nemůže být vhodná pro všechny kategorie.
- Některá hudební témata mohou být použita muži, ženami, MP, TR nebo GR. To, jakým způsobem je hudba interpretována a využita určí, zda byl výběr hudby vhodný a pomohl vyzdvihnout celé představení.

##### <Kompozice (struktura)>

- Zvolená hudba by měla respektovat charakteristiku Gymnastického aerobiku a jeho podstatu.
- Měla by být dynamická, rozmanitá (**ne monotónní**), rytmická, originální(kreativní), počítatelná (s beaty nebo bez, ale aby bylo možné identifikovat tempo vhodné pro Gymnastický aerobik, s rytmem, který lze počítat).
- Dobře vybalancované přidané efekty s originálními a melodií hudby.
- Úvod hudby (bez pohybu) je povolen. Závodník se musí začít hýbat během pár sekund po prvním slyšitelném zvuku (vyjma zvuku „pípnutí“).

##### < Kvalita úpravy >

- Hudba musí být technicky dokonalá, může být originální nebo její upravená verze bez **extrémních zásahů a přehnaného využití rytmického základu** na pozadí (moc hlasité/hlasitější než melodie). Melodie hudby by měla být slyšitelná přes základ nebo přidané pozadí/podkres.
- Nahrávání a mixování hudby musí být **profesionální kvality** a musí být dobře integrováno a bez rušivých střihů. Hudba musí působit jednoduše.
- Hudba by měla plynout, s jasným začátkem a koncem (odeznění není doporučováno), s dobře zakomponovanými efekty v hudbě (pokud jsou přidány), které respektují hudební fráze a melodie.
- Použitá hudba má strukturu:
  - ⇒ Melodie / Příběh / Styl hudby (př; salsa, tango, folk, disco, rock, joyful, dramatic, movie soundtracks etc.)
  - ⇒ Začátek, konec, fráze, důrazy, beaty
  - ⇒ Rytmus, tempo
  - ⇒ Téma nebo hudební díla (jeden nebo víc, mix)
- Je očekáváno, že si závodník vybere hudbu se správnou strukturou a s různými částmi stejné nebo odlišné hudby, aby nebyla závodní hudba monotónní.
- Aby bylo dosaženo dostatečné množství AMP aerobních vazeb, je **doporučeno využít** hudbu s 8 počítatelnými dobami, která pomůže rozeznat AMP sekvenci.
- Rytmus závodní hudby by neměl být moc pomalý nebo moc rychlý (doporučeno 145-160 BPM), ale takový, aby závodníkovi pomáhal v pohybu do rytmu hudby.

1. HUDBA / SHRUTÍ		
Kritéria	Základní body	Odchyly od skvělého hodnocení (příklady)
1.1 <b>Výběr / Kompozice / Kvalita úpravy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Podpora a vyzdvihnutí výkonu a Výhoda pro závodníka</li> <li>❖ Hudba vhodná pro Gym. aerobik, nemonotónní</li> <li>❖ Technicky dokonalé, bez zbytečně přidaných efektů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Vybraná hudba, styl a charakteristika závodníka není v souladu, a/nebo se nehodí pro závodníkovu kategorii</li> <li>➤ Vybraná hudba není vhodná pro Gymnastický aerobik (moc pomalá, moc rychlá, nepočítatelný rytmus, hudba bez melodie, atd.)</li> <li>➤ Přehnané využití rytmického základu na pozadí (moc hlasité/hlasitější než melodie=hluk)</li> <li>➤ Přehnané a/nebo bezvýznamné využití efektů</li> <li>➤ Moc rychlý nebo pomalý rytmus</li> <li>➤ Monotónní hudba</li> <li>➤ Špatná kvalita úpravy (mixu) hudby</li> <li>➤ Neprofesionální kvalita</li> <li>➤ Zbytečné propojení více písniček dohromady</li> </ul>

2. AEROBNÍ VAZBY (Max. 2.0 body)	
<p>V rámci aerobních vazeb hodnotíme aerobní pohyby = Aerobic Movement Patterns (AMP) v průběhu sestavy, s adekvátní intenzitou. Sled aerobních pohybů (AMP) jsou základem (bases) závodních sestav gymnastického aerobiku.</p> <p>Kvalita (perfektní technika) aerobních vazeb (AMP) je velice důležitá pro to, aby byla rozpoznána jako čistá sekvence.</p> <p>AMP musí obsahovat variace kroků s pohyby rukou, k produkování kombinací s koordinací těla a musí být rozeznatelná jako plynulý pohyb.</p> <p>AMP sekvence znamená kompletních 8 dob pohybu aerobního stylu předváděných do rytmu hudby (od 1. doby do 8.). Pokud je aerobní vazba (AMP) předváděna méně než 8 dob, nebude rozeznána jako „AMP sekvence“.</p> <p><b>AMP sekvence</b> by měla poskytovat adekvátní intenzitu pro závodní sestavu Gymnastického aerobiku.</p>	
2.1 Kvantita – Množství AMP (1.0 bod)	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Během závodní sestavy musí být AMP sekvence předváděna mimo prvky obtížnosti, přechody/ vazby a spolupráce (fyzické interakce / kolaborace), závodní sestava by měla obsahovat adekvátní množství kompletních AMP sekvencí „osmiček“.</li> <li>• Jedna AMP sekvence = 8 dob (př. 3 sekvence = 3x8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• „<b>BLOK AMP sekvencí</b>“ znamená <b>po sobě jdoucí a jasné AMP</b>, které znázorňují identitu našeho sportu využitím tradičních <b>Aerobických kroků</b> s poskoků bez choreografických skoků (př.: air jack).</li> </ul>

<u>Požadované množství (AMP sekvencí)</u>			<u>Nesplnění požadavku:</u>
<b>Kategorie</b>	<b>Minimum AMP Setů/ osmiček</b>	<b>Včetně AMP Blok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokud není splněné <b>8/9</b> <b>kompletních AMP setů v sestavě</b>, A-Jury okamžitě <b>strhává -0,2/ za každý chybějící AMP set</b> z části „KVANTITA“.</li> <li>• Pokud v sestavě není žádný <b>Blok (3/4 po sobě jdoucí AMP sety)</b>, A-Jury okamžitě <b>strhává – 0,5 z části „KVANTITA“</b>.</li> </ul>
IM/IW MP/TR/GR	8 setů 9 setů	1 blok (3 AMP sety) 1 blok (4 AMP sety)	
<u>&lt;ZNAK (ZÁPIS) PRO AMP SEKVENCI (set)&gt;</u>			
<b>A</b> pro každý 8dobý set			

## 2.2 Kvalita – Variace (1.0 bod)

- AMP je základ Gymnastického aerobiku a hlavní charakteristika.

- Specifická technika **základních kroků** je popsána v Appendix 3.

- **Pohyb nohou** musí ukazovat správnou techniku (poskok) aerobických základních kroků s koordinací a variacemi

- **Pohyb rukou** musí být proveden s precizností a plynulostí.

Trajektorie z jedné do druhé pozice by měla být přirozená s variacemi symetrických/ asymetrických pohybů s možností rytmické změny.

### Variace AMP sekvencí dosáhnete díky:

- ✓ Zapojení více částí těla (hlava, ramena, atd.)
- ✓ Použití různých kloubních pohybů / rovin / spektrum pohybů
- ✓ Využití symetrických/ asymetrických pohybů
- ✓ Použití různého rytmu
- ✓ Použití obou rukou naráz
- ✓ Rychlost pohybu
- ✓ Změna orientace
- ✓ Změna formace
- ✓ Přesuny během aerobních vazeb /AMP)

- AMP sekvence musí během sestavy ukazovat variace bez opakování, k vyvarování se stejných nebo podobných typů sekvencí. Všechny základní kroky musí být použity v sestavě.

- AMP sekvence musí reprezentovat styl hudby. Kombinujte: základní (basic) aerobikové kroky, taneční kroky, choreografické skoky (mimo AMP blok), výraz těla atd. bez opakování

- AMP Blok musí být odlišný od zbytku sekvencí, **bez** choreografických skoků (orlí skok, jelení skok, atd.). Blok musí obsahovat tradiční aerobikové pohyby bez opakování kombinací a ukazovat koordinaci těla produkující komplexní a variabilní sekvence tak, aby nepůsobily monotónně a staticky.

- Pro MP/TR/GR; Tento Blok musí být **prováděn blízko sebe (krátká vzdálenost) jako celek** s dokonalou synchronizací s možností změn orientace, pozic, formací a pohybů

### Příklady variací 7 základních kroků.

- ✓ **Pochod:** úhel, výška, rychlost, změna rytmu nebo směru (př.: V-step, turn-step, two-steps, box-step)
- ✓ **Běh:** úhel, rychlost, změna rytmu a směru
- ✓ **Zvednuté koleno:** polohy, úhly, rychlost, změna rytmu, horní nebo dolní dopad
- ✓ **Kop:** polohy výška, rychlost, změna rytmu, horní nebo dolní dopad, a směry. (př.: střední kop, vysoký kop a vertikální kop)
- ✓ **Jumping Jack:** úhel v kyčlích a kolenou, rychlost, změna rytmu, vysoko/ nízko
- ✓ **Lunge:** polohy, úhel, rychlost, změna rytmu, vysoko / nízko
- ✓ **Skip/ poskok:** polohy, úhel a směr, rychlost, změna rytmu, vysoko/ nízko



**Příklady variací pohybu rukou:**

(Není nutné využít všechny příklady)

- Využití symetrických a asymetrických poloh rukou
- Využití různé výšky (vysoko, nízko, diagonálně)
- Využití různé délky (ohnuté, natažené)
- Využití lineárních a kruhových pohybů
- Využití různého rytmu / rychlosti
- Využití různých poloh (čelní, příčná, sagitální)
- Využití různých akcí (ohnutí, natažení, odtažení, přitažení, pronace, supinace, atd.)
- Využití různých pozic rukou (otevřená dlaň, zavřená dlaň, pěst, atd.). Použití nevhodných útvarů není v souladu s disciplínou Gymnastického aerobiku.
- Variace pohybů paží neznamena vysokou rychlost pohybů
- Pohyb paží může být v různém spektru pohybů. Některé mohou být „jemné“ pokud to má choreografický význam a smysl vzhledem ke stylu a kategorii závodníka.

**Příklady akcí rukou:****Nevhodný útvar ruky (nepoužívat):****2. AEROBNÍ VAZBY / SHRNUTÍ**

Kritéria	Základní body	Odchytky od dokonalosti (příklady)
<b>2.1</b> <b>Množství AMP</b> („osmičky“)	✧ Množství AMP sekvencí	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Závodní sestava obsahuje méně než 8 nebo 9 setů kompletních AMP sekvencí („osmiček“). Chybí BLOK (3 nebo 4 AMP sety („osmičky“) předvedeny v kuse za sebou) v závodní sestavě.</li> </ul>
<b>2.2</b> <b>Variace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Využití koordinačních kritérií</li> <li>✧ Perfektní technika (kvalita)</li> <li>✧ Využití kritérií variací</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nízká úroveň koordinace těla</li> <li>➤ Přehnané využití „běhu“ / chassé akcí</li> <li>➤ Absence základních kroků</li> <li>➤ Žádná kombinace pohybu rukou a nohou</li> <li>➤ Celá sestava beze změny rytmu</li> <li>➤ Pohyb rukou pouze „na dvě doby“ celou sestavu (pomalý)</li> <li>➤ Robotické pohyby</li> <li>➤ Nepřesný/jasný tvar kroku/pohyb rukou</li> <li>➤ Nedostatek různých zakončení rukou</li> <li>➤ Opakující se pohyby rukou/nohou</li> <li>➤ Nevhodné útvary rukou (zakončení)</li> </ul>

### 3. ZÁKLADNÍ OBSAH (Max. 2.0 body)

Základní obsah závodní sestavy je:

- ✓ Přechody/ vazby
- ✓ Kolaborace
- ✓ Akrobatické prvky

#### 3.1 Komplexnost / Variace (1.0 bod)

- Pohyby jsou komplexní, pokud je hodně částí těla zapojeno najednou.
- Pohyb je komplexní když:
  - Je koordinovaný
  - Potřebuje technické dovednosti a fyzickou kapacitu
  - Je dynamický
  - Je plynulý
  - Je nepředvídatelný
- K hodnocení variací základního obsahu, A-Jury zváží, zda byly pohyby **BEZ OPAKOVÁNÍ** nebo opakování podobných typů pohybů.
- Skvělé závodní sestavy musí ukázat různé typy pohybů. Všechny by měly obsahovat různé typy akcí, různé podoby a různou fyzickou kapacitu během sestavy u přechodů a vazeb a kolaborací/ kontaktů. Základní obsah (G) musí dávat smysl, odpovídat hudebnímu doprovodu a ukazovat originální pohyby během závodní sestavy.
- Pokud se základní obsah **signifikantně opakuje v závodní sestavě**, A-Jury **sráží -0.2** s různými kritérii z faktoru „Komplexnost/Variace“.
- Vazby z/do prvků musí být hladké a plynulé. Všechny pohyby v sestavě musí být spojeny bez zbytečných pauz.
- Přehnané pauzy v základním obsahu snižují plynulost sestavy a nekorespondují s charakteristikou Gymnastického Aerobiku.

#### Komplexita/ Variace - požadavky:

**IM/IW:** Závodní sestava musí být vyvážená v komplexním faktoru. Předvádí různou délku přechodů s různou fyzickou kapacitou a tvarem bez opakování pohybů.

**MP/TR/GR:** Musí provádět minimálně 3 kolaborace bez opakování. Pokud je v sestavě méně než 3 kolaborace, A-Jury **sráží -0.2** z „Komplexnost/ variace“. Zbytek přechodů/vazeb/spoluprací musí být vyvážených, smysluplných a musí být přidánou hodnotou pro závodní sestavu. To platí i pro Akrobatické prvky. Pokud jsou různé kolaborace prováděny ve stejný čas (začínající ve stejný čas), jsou počítány jako 1 kolaborace.

#### <ZNAK (ZÁPIS) PRO ZÁKLADNÍ OBSAH>

K ohodnocení základního obsahu budou zohledněny pohyby jako celek, jako jednotka (prováděna v jeden čas).

**G** pro každý pohyb nebo blok pohybů (1 jednotka).

#### <Příklad znaku (zápisu) (IW) >

**G (intro) A E G E+E E G A A Acro + E**

**G A A A E A G E G E G A A**

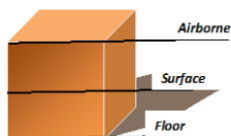
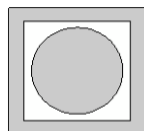
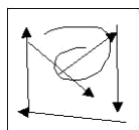
**G E G (ending)**

### 3.2 Prostor (1.0 bod)

#### <Využití závodní plochy a formace>

- Během sestavy je nutný pohyb ve všech směrech (dopředu, dozadu, stranou, diagonálně a v kruhu). Také krátký a dlouhý pohyb bez opakování stejných směrů.
- V kategorii GR nestačí jen „vyplnit prostor“ k naplnění podmínek využití prostoru, je nutné využít AMP sekvence (aerobní vazby) ve všech směrech A vzdálenostech.

Závodní plocha musí být využita smysluplně s vyváženou strukturou choreografie, ne jen rohy a střed plochy, ale veškerá plocha závodního prostoru.



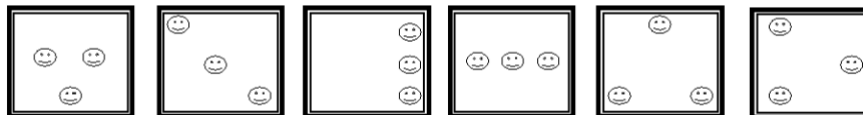
#### <Změny formací>

- Formace obsahují pozice/ postavení závodníků a způsob, jakým mění pozice to jiné formace/útvary během provádění AMP nebo jiných pohybů, také vzdálenost mezi závodníky.
- Během sestavy musí být předvedeny různé formace a pozice závodníků (včetně vzdáleností mezi závodníky (daleko/blízko)).
- Změny formací by měly být plynulé.

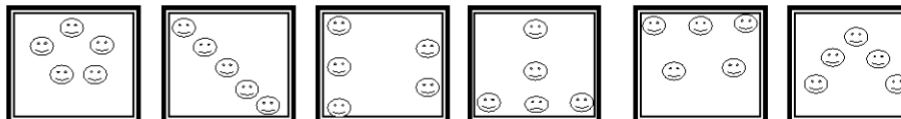
#### ➤ Možné příklady formací u smíšených párů:



#### ➤ Možné příklady formací pro trio:



#### ➤ Možné příklady formací pro Group:



#### <Složky závodní sestavy>

- Všechny 3 úrovně (na zemi, ve stoje, ve vzduchu) závodního prostoru musí být využity. Ne více než 32 dob na zemi nebo ve stoje beze změny úrovně je doporučeno.

- Pohyb musí být rozvržen v rovnováze se závodním prostorem (to znamená, že například pohyb na zemi by měl být na odlišných místech závodní plochy). To platí pro všechny složky závodní sestavy.

3. ZÁKLADNÍ OBSAH / SHRnutí		
Kritéria	Hlavní body	Odchytky od dokonalosti (příklady)
<b>3.1 Komplexnost / Variace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Komplexní vs. jednoduché pohyby</li> <li>❖ Smysluplné přechody/vazby/kooperace/kontakty</li> <li>❖ Opakování pohybů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nedostatek komplexnosti v základním obsahu.</li> <li>➤ Nesmyslné vazby na zemi.</li> <li>➤ Snaha o obtížné a komplikované pohyby, když není závodník schopen je předvést.</li> <li>➤ Opakování stejného typu přechodů/vazeb.</li> <li>➤ Přehnané pauzy nebo přípravy.</li> <li>➤ Propojení pohybů není plynulé.</li> <li>➤ Nesmyslné užití akrobatických prvků.</li> </ul>
<b>3.2 Prostor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Pohyb s použitím AMP sekvencí (blízká a daleká vzdálenost)</li> <li>❖ Využití závodní plochy a úrovně</li> <li>❖ Různé formace / vzdálenosti</li> <li>❖ Vyvážená struktura sestavy</li> <li>❖ Místo pohybu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Závodník se aerobními vazbami nepohybuje variacemi vzdáleností a směrů.</li> <li>➤ Chybějící trajektorie pohybu</li> <li>➤ Převažující kruhové dráhy.</li> <li>➤ Group pokrývající závodní plochu pouze změnou formací, bez provedení pohybu.</li> <li>➤ Chybějící různé pozice závodníků</li> <li>➤ Dohromady více než 4 AMP sekvence (4 x 8 dob), (výjimka pro povinný blok)</li> <li>➤ Dohromady více než 3 prvky bez AMP sekvence mezi nimi nebo více než 32 dob bez AMP sekvence</li> <li>➤ Performování na malém prostoru bez využití celé závodní plochy</li> <li>➤ Prvky a základní obsah předváděny na stejném místě závodní plochy</li> <li>➤ Převládá využívání závodní plochy</li> <li>➤ Performování v jedné úrovni (na zemi/ve stoje atp.) po dlouhou dobu beze změny (očividné nebo významné)</li> </ul>

## PERFORMANCE

### 4. UMĚLECKÝ DOJEM (Max. 2.0 body)

Unikátní / zapamatovatelné závodní sestavy obsahují detaily, které pozvedávají kvalitu závodní sestavy.

Všechny části choreografie se k sobě musí perfektně hodit tak, aby pozvedly sportovní výkon na umělecké představení s kreativitou a unikátní charakteristikou, která ale stále respektuje charakteristiku Gymnastického aerobiku jako sportovní disciplíny.

Originalita / Kreativita závodních sestav, včetně nejen tématu zvoleného dle hudebního doprovodu, ale také inovativnost a unikátnost v ostatních pohybech (kooperace, přechody, atd.) prováděných s přirozeným a upřímným výrazem.

Začátek choreografie startuje s prvním pohybem závodníka (ů). Začátek choreografie znamená: Jakýkoliv jiný pohyb spíše než prvek obtížnosti.

Každá závodní sestava by měla obsahovat „Zahájení“ („Intro“), (Př.: 4-8 dob s/bez pohybů) které se hodí ke zvolené hudbě tak, aby bylo vytvořeno téma/styl závodní sestavy A-Jury hodnotí závodní sestavu jako celek. Pokud není „Intro“ nebo sestava končí prvkem obtížnosti, kritéria uměleckého dojmu nebudou „velmi dobré“ nebo „skvělé“.

4.1 Sestavení choreografie (1.0 bod)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Závodní sestava by měla být jako <b>malý kus umění</b>, který by měl poskytovat zapamatovatelný <b>dojem</b>, založen na charakteristice Gymnastického aerobiku.</li> <li>• Zapamatovatelné sestavy znamenají, že <b>všechny části sestavy perfektně pasují dohromady s hudbou a tématem/stylem</b> cvičení ve sportovním duchu, okouzlejícím diváky.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choreografie by měla prezentovat nové, kreativní a originální pohyby (kolaborace, přechody, atd.)</li> <li>• Unikátní pohyby budou zdůrazňovat Umělecký dojem choreografie.</li> <li>• Pokud závodní sestava začíná/končí rovnou prvkem obtížnosti, okamžitě bude sraženo -0.2 / za každý (start, konec).</li> </ul>		
4.2 Muzikálnost (1.0 bod)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muzikálnost je schopnost závodníka (ů) interpretovat hudbu a demonstrovat nejen rytmus a rychlost, ale také ukázat její plynulost, intenzitu a vášeň skrze fyzický výkon/projev.</li> <li>• Závodní sestava musí být předvedena kompletně na hudbu. Choreografie využívá nápady, které nabízí hudba.</li> <li>• Musí zde být silná celistvost mezi celkovým představením (pohyby) a výběrem hudby. Všechny pohyby musí perfektně pasovat k vybrané hudbě. Během kreativního procesu, choreograf vytváří pohyby dle specifické hudby a pro specifického závodníka (y).</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• AMP sekvence musí rovněž korelovat s tématem a stylem hudby. Musí zde být důvod k zapojení pohybu rukou bez ztráty stylu choreografie. Využití hlavy a těla během AMP (aerobní vazby) může být další možností pro vložení do choreografie.</li> <li>• Závodní sestava musí být v harmonii se stylem hudby. Styl hudby by měl odpovídat charakteristice a stylu pohybů prezentovaných závodníky respektujících fráze hudby. Závodník by měl být schopný vyjádřit pohyby a řečí těla zvolenou hudbu.</li> <li>• Choreografie musí následovat rytmus, beaty, hudební fráze a melodii. Neschopnost pohybu v rytmu hudby vyústí v podkresovou hudbu (BGM – background music).</li> </ul>		
4. UMĚLECKÝ DOJEM / SHRNUÍ		
Kritéria	Hlavní body	Odchytky od skvělého (příklady)
4.1 Sestavení choreografie	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sestava jako malý kousek umění ve sportovním duchu</li> <li>❖ Sestava musí mít téma reprezentující styl hudby</li> <li>❖ Obsahuje originální/unikátní pohyby</li> <li>❖ Zapamatovatelná choreografie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Žádné téma nebo styl závodní sestavy</li> <li>➤ Chybějící začátek (intro) a závěr</li> <li>➤ Opakované a běžné pohyby</li> <li>➤ choreografie je oddělena od hudby; hudba je <b>pouze BGM</b> (background music) = podkres</li> <li>➤ Pohyby jsou mimo rytmus (chyba načasování) během závodní sestavy.</li> <li>➤ Předváděné pohyby jsou mimo hudební fráze během sestavy.</li> <li>➤ Pohyby se nehodí ke struktuře hudby a/nebo tématu (melodii)</li> <li>➤ Styl sestavy nekoresponduje s typem hudby a ta nebyla využita smysluplně.</li> </ul>
4.2 Muzikálnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Je nutná harmonie mezi celou Sestavou a výběrem hudby.</li> <li>❖ Interpretace hudby.</li> <li>❖ Využití různých částí a následování hudby tak, aby sestava dávala smysl</li> </ul>	

## 5. UMĚLECKÉ PŘEDSTAVENÍ (Max. 2.0 body)

Závodníci musí proměnit kompozici skvěle strukturované sestavy na umělecké představení, využitím jejich osobnosti, unikátního stylu a **excelentním využitím hudby**.

Závodník musí reprezentovat svůj **gender a věk** na závodní ploše.

MP/TR/GR, pracují jako jednotka, využívají kolaborace/kontakty ke znázornění krásy týmové práce.

Skrze výraz, transformují pohyb u obou – gymnastických prvků i choreografii, do jednotného uměleckého celku.

Kombinují umělecké prvky a sport Gymnastický aerobik v jednu atraktivní podívanou pro diváky, ve sportovním duchu.

Závodníci musí předvést muzikálnost, výraz a partnerství jako dodatek ke skvělé technice.

Kvalita (mistrovství/dokonalost) závodní sestavy je základem, ne jen ukázkou vysoké úrovně perfektní techniky ve všech prvcích obtížnosti a akrobatických prvcích, ale také v choreografických pohybech (AMP, přechody/vazby, kooperace, atd.), se správnou technikou všech pohybů.

### 5.1 Prezentace / Kvalita pohybů (2.0 body)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jak se gymnasté prezentují rozhodčím a veřejnosti</li> <li>• Sdílení emocí během sestavy s diváky skrze výraz, kvalitu pohybů a plynulost</li> <li>• Postoj a škála emocí, které jsou vyjádřeny nejen výrazem v obličeji, ale celým tělem závodníka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro MP/TR/GR; Závodníci musí demonstrovat, že jsou tým/jednotka a tím i ukázat výhody více než jedné osoby na závodní ploše. To znamená spolupráci mezi členy týmu. Pohyby musí odpovídat genderu ( žena=femininní, muž=maskulinní).</li> <li>• Když je v jednom týmu muž a žena (MP/TR/GR), pohyby znázorňující genderové odlišnosti nejsou brány jako chyba v synchronu.</li> </ul> |
|---|--|

### 5. UMĚLECKÉ PŘEDSTAVENÍ / SHRNUÍ

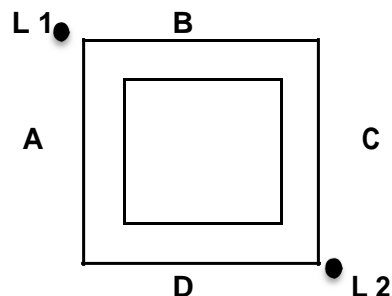
Kritéria	Hlavní body	Odchyly od skvělého (příklady)
<b>5.1 Prezentace / Kvalita pohybů</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Působivá sestava a dokonalost</li> <li>✦ Zaujatí diváci</li> <li>✦ Prezentace</li> <li>✦ Celkový postoj</li> <li>✦ Emoce</li> <li>✦ Unikátnost</li> <li>✦ Osobnost</li> <li>✦ Vztah mezi partnery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Představení neodpovídá individuální charakteristice a kategorii</li> <li>➤ Pohyby jsou tak nezřetelné, že z nich není možné získat jasný záměr.</li> <li>➤ Žádný sportovní projev, který by se hodil ke Gymnastickému aerobiku.</li> <li>➤ Pohyby jsou vágní, nebo působí jako zapomenuté, pro diváka nepříjemné</li> <li>➤ Neoriginální prezentace (kopírování)</li> <li>➤ Žádné zainteresování do sestav, nedostatek vášně a energie.</li> <li>➤ Mnoho nesmyslných pohybů a nedostatek „ducha“ v sestavě pro diváka (nudná sestava)</li> <li>➤ Představení s nepřirozeným výrazem v obličeji a/nebo přehnané výrazy</li> <li>➤ Ztráta sebevědomí během sestavy a nervózní výraz</li> <li>➤ Pro MP/TR/GR, cvičení jako jednotlivci, nevyužití týmové práce</li> </ul>

## 5.5 ČÁROVÍ ROZHODČÍ

### A. FUNKCE

The line faults are checked by the Line Judges placed diagonally in 2 of the 4 corners of the stage.

Each judge is responsible for two lines.



L Jury 1: odpovědný za čáry A a B

L Jury 2: odpovědný za čáry C a D

### B. KRITÉRIA A SRÁŽKY

Páska ohraničující závodní prostor je součástí závodní plochy; tím pádem je dotek pásky povolen

- Pokud se nějaká část těla dotkne prostoru za páskou, srážka bude udělena.
- Pohyb těla ve vzduchu za páskou není počítáno jako „přešlap“, srážka nebude udělena.
- Čároví rozhodčí využijí červenou vlajku k oznámení, že došlo k přešlapu.

#### **Srážky:**

- *Přešlap: pokaždé 0.1 za každého závodníka*

## 5.6 ČASOVÍ ROZHODČÍ

### A. FUNKCE

Časový rozhodčí je zodpovědný za:

- Pozdní příchod na závodní plochu / Promeškaný příchod na závodní plochu
- Nedodržení časového rámce
- Přerušování / Zastavení sestavy

### C. KRITÉRIA A SRÁŽKY

- Measurement of time fault / infraction begins with the first audible sound (cue sign / beep sound excluded) and ends with the last audible sound.
- Measurement of time for late appearance / walk over begins with the last sound of the call for the competitor and ends when either the competitor appears or when 60 seconds have elapsed.

If any of above error occurs, the time judge must inform the Chair of Judges Panel who will apply a deduction (see page 22). **VIZ stránka 24**

## CHAPTER 6

## BODOVÁNÍ

### 6.1 ZAKLADNI PRINCIPY

#### Artistry skóre\* (A-Score) / Technické skóre\* (E-Score)

4 rozhodčí (judges)

Nejvyšší a nejnižší bodové ohodnocení A / E – rozhodčích jsou škrtnuta. Zbývající body jsou zprůměrovány a je zkontrolováno, že zbývající dvě hodnoty jsou

v povolené škále (viz níže), výsledek je finální hodnota A/E skóre.

6 rozhodčích (judges)

2 nejvyšší a 2 nejnižší bodové ohodnocení A / E – rozhodčích jsou škrtnuta. Zbývající body jsou zprůměrovány a je zkontrolováno, že zbývající dvě hodnoty jsou

v povolené škále (viz níže), výsledek je finální hodnota A/E skóre.

#### Maximální povolená odchylka A- a E- skóre

Během závodu by rozdíl mezi dvěma středními hodnotami, ze kterých vytváříme průměr, neměl být větší než:

Výsledná známka mezi:

10.00 and 8.00= 0.3

7.99 and 7.00= 0.4

6.99 and 6.00= 0.5

5.99 and 0.00= 0.6

Pokud je odchylka větší, výsledná známka je průměr ze všech udělených známek.

#### Skóre prvků obtížnosti\* (D-S)

2 rozhodčí (judges)

Skóre, na které se rozhodčí shodnou je výsledné D- skóre.

<Koeficient>

2.0 = IM, IW, MP, TR (muži), GR (muži)

1.8 = TR (mix), GR (mix)

1.7 = TR (ženy), GR (ženy)

#### Srážky z obtížnosti (-0.5 / per)

Srážka není dělena 2.

AER CoP 2022-2024

#### Total score

A- skóre, E- skóre a D- skóre jsou sečteny a vytváří celkovou známku.

#### FINAL SCORE

Srážky od D- rozhodčích, čárových rozhodčí a hlavní rozhodčí jsou odečteny od celkové známky, aby vytvořily FINAL SCORE (finální skóre)

- V případě, že rozhodčí z nějakého důvodu nestihne doručit známku, bude vytvořen průměr z ostatních známek a ten použit jako jeho známka

#### Maximální odchylka mezi extrémy

Pro Artistry a Techniku::

V případě odchylky 1.0 nebo více mezi extrémy, bude po závodu provedena analýza známek rozhodčích a budou uděleny sankce.

Obtížnost::

2 rozhodčí musí odeslat skóre, na kterém se dohodnou. V případě, že se neshodnou a odchylka bude větší než 0.3 (před dělení koeficienty), bude po závodu provedena analýza známek a uděleny sankce.

#### Podání stížností (see T.R. 8.4)

Podat stížnost je možné pouze ohledně vlastní federace.

- Stížnosti na D- Score jsou povoleny.
- Stížnosti na ostatní skóre není povoleno.



## 6.2 BODOVÉ SCHÉMA

### A. DOPLNĚNÍ

<u>Artistry</u>	Max skóre/1 rozhodčí	
<u>Execution (technika)</u>	Max skóre/1 rozhodčí	
<u>Difficulty (obtížnost) (děleno 2, 1.8 nebo 1.7)</u>	Př.: D- skóre	

### TOTAL SCORE

### B. SRÁŽKY (viz Bodové hodnocení každé sekce)

Srážky od D- Judges (rozhodčí obtížnosti)  
 Srážky od Line Judges (čároví rozhodčí)  
 Srážky od Chair of Judges Panel (hlavní rozhodčí)

### C. Bodové hodnocení (scoring)

Artistry je hodnoceno na škále o max. 10.0 bodech s odchylkou 0.1.

Execution (technika) je hodnocena dle srážek – tj. začíná od 10.0 a odečítá body za technické nedokonalosti.

Difficulty (obtížnost) je naopak hodnoceno přičítáním bodů za provedené prvky tj. začíná na 0.0 a je počítáno na 3 desetinná čísla.

Příklady: D- skóre děleno 1.7

$$6.5 \div 1.7 = 3.82352941... \longrightarrow 3.823$$

Srážky jsou odečítány z celkového skóre k dosažení FINAL SCORE.

### PŘÍKLAD HODNOCENÍ (A + E; 4-judges): TR S D- SCORE děleno 1.7

Scores counted							
10	A-score	<del>9.5</del>	<del>9.2</del>	9.4	9.3	9.350	
10	E-score	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	8.9	8.800	
3.500	D- score		6.5	6.5		3.823	
		(6.5 ÷ 1.7 = 3.823)					
<hr/>						<b>Total score</b>	<b>21.973</b>
23.500	Srážky od D- Judges	0.5	0.5			-0.5	
	Čára	1 x 0.1				-0.1	
	Srážky od Chair of the Judges Panel (hlavní rozhodčí)						
	Zakázaný pohyb		1 x 0.5			-0.5	
	Špatný dres		1 x 0.2			-0.2	
<hr/>						<b>Final score</b>	<b>20.673</b>

### PŘÍKLAD HODNOCENÍ (A + E; 6-judges): IW S D- SCORE děleno 2.0

Scores counted									
	A-score	<del>9.5</del>	9.3	<del>9.4</del>	9.3	<del>9.2</del>	<del>9.4</del>	9.300	
	E-score	8.7	<del>8.9</del>	<del>8.6</del>	<del>8.9</del>	8.8	<del>8.5</del>	8.750	
	D- score		6.5	6.5				3.250	
		(6.5 ÷ 2.0 = 3.250)							
<hr/>								<b>Total score</b>	<b>21.300</b>
	Srážky od D- Judges	0.5	0.5					-0.5	
	Čára	1 x 0.1						-0.1	
	Srážky od Chair of the Judges Panel (hlavní rozhodčí)								
	Zakázaný pohyb		1 x 0.5					-0.5	
	Špatný dres		1 x 0.2					-0.2	
<hr/>								<b>Final score</b>	<b>20.00</b>



# **PART3 DIFFICULTY GUIDE**

## **MINIMUM REQUIREMENTS**



## Difficulty Elements (prvky obtížnosti)

GROUP A (FLOOR ELEMENTS)		
FAMILY 1 Dynamic Strength	FAMILY 2 Static Strength	FAMILY 3 Leg Circle
A-Frame	Support	Flair
Straddle Cut	V-Support	Helicopter
Explosive High-V	Planche / Straddle Planche	

GROUP B (AIRBORNE ELEMENTS)		
FAMILY 4 Dynamic Jump (Compulsory for IM)	FAMILY 5 Form Jump	FAMILY 6 Split Leap/Jump
Air Turn	Tuck	Scissor Leap
Free Fall	Cossack	Switch Split
Gainer	Pike	Sagittal Split
Butterfly	Straddle/Frontal Split	
Off Axis		

GROUP C (STANDING ELEMENTS)	
FAMILY 7 Turns	FAMILY 8 Flexibility (Not allowed for IM)
Turn	Split
Horizontal Turn	Illusion
	Balance

### \*\*PŘIPOMENUTÍ:

- ⇒ Všechny prvky obtížnosti mají "začáteční pozici", "hlavní fázi" and "konečnou pozici".
- ⇒ Pokud prvek **NESPLŇUJE** "Minimum Requirements", neobdrží za něj body, prvek ale bude počítán do celkového počtu prvků
- ⇒ Všechny prvky ve všech skupinách „Groups“ musí být provedeny bez pádu "FALL".

### <Group B & C: Prvky s otočením/rotací>

- ⇒ Aby byl prvek označen, jako prvek s otočkou „elements with turn(s)“, rotace musí být dokončena **minimálně o 3/4 posední rotace** nebo bude prvek ponížen na další nižší hodnotu.

## Minimum Requirements (min požadavky)

### GROUP A - FLOOR ELEMENTS

#### Family 1

#### Dynamic Strength

- Všechny prvky Family I musí obsahovat **letovou fázi**.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<i>A-Frame</i>	• Pike pozice (90° minimum) v letové fázi.
<i>Straddle Cut</i>	• Ramena výše, než je úroveň boků před „cut“ v letové fázi a provedeno ve vertikální rovině.
<i>Explosive High-V</i>	• High-V pozice musí být provedena před letovou fází.

#### Family 2

#### Static Strength

- Všechny prvky Family II musí být s výdrží min **2 vteřiny**.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<i>Support</i>	• Bez doteku
<i>V-Support</i>	• Bez doteku
<i>Planche / Straddle Planche</i>	• Bez doteku • Rovina těla nesmí převýšit 20° nad horizont. • Nohy nesmí být o více než 20° níže než horizont.

#### Family 3

#### Leg Circle

- Všechny prvky Family III musí být provedeny **s celou rotací nohou**.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<i>Flair</i>	• Ze začáteční pozice švih do FREE přední podpěry na obou rukou. • Rotace těla s podepřením na rukách (jedna po druhé).
<i>Helicopter</i>	• Začátek od vedoucí nohy křížící nohu druhou. • Kruhy nohou musí být s opěrou na zádech. • Musí být dodělána min 3/4 rotace. • Konečná pozice musí být ve stejném směru jako začáteční. S 1/2 otočením: • Konečná pozice musí být opačným směrem než začáteční pozice (s tolerancí 45°).

## GROUP B - AIRBORNE ELEMENTS

### Family 4

#### Dynamic Jump

- Pro IM: Povinné provést alespoň 1 prvek obtížnosti z Family IV.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<b>Air Turn</b>	• Obě nohy dopadají najednou.
<b>Free Fall</b>	• Ruce a nohy dopadají najednou.
<b>Gainer</b>	• Ruce a nohy dopadají najednou.
<b>Butterfly</b>	• Tělo nesmí překročit 45° nad nebo pod horizont.
<b>Off Axis</b>	• Tělo nesmí překročit 45° nad nebo pod horizont.

### Family 5

#### Form Jump

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<b>Tuck</b>	• Tuck form (kufr) musí být proveden s koleny alespoň paralelně se zemí.
<b>Cossack</b>	• Cossack musí být proveden s nohama alespoň paralelně se zemí.
<b>Pike</b>	• Pike musí být proveden s nohama alespoň paralelně se zemí.
<b>Straddle / Frontal Split</b>	• Straddle/Frontal Split musí být proveden s nohama alespoň paralelně se zemí.

### Family 6

#### Split Leap / Jump

- Všechny prvky v Family VI musí být provedeny se Split pozicí s **minimálně 170°**.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS TO BE VALID
<b>Scissor Leap</b>	• Vedoucí noha alespoň 45° k zemi.
<b>Switch Split Leap</b>	• Výměna nohou musí proběhnout v letové fázi.
<b>Sagittal Split</b>	• Vedoucí napnutá noha alespoň 45° k zemi..
<b>Sagittal Split</b>	• Sagittal Split (tělo směrem k noze) musí proběhnout v letové fázi.

## GROUP C - STANDING ELEMENTS

### Family 7

#### Turns

- Všechny prvky Family VII musí být provedeny s rotací stejným směrem jako stojná (podpírající) noha (**en dedans**).
- Všechny prvky Family VII musí být provedeny bez **poskoku**.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<b>Turn</b>	• Musí být provedeno na špičce nohy.
<b>Horizontal Turn</b>	• Musí být provedeno na špičce nohy. • Zvednutá noha nesmí být pod 15° od horizontu.

### Family 8

#### Flexibility

- Všechny prvky Family VIII jsou **zakázány** pro IM.
- Všechny prvky Family VIII musí být provedeny s **min 170°** úhlem svírajícím nohama.

BASE NAME	MINIMUM REQUIREMENTS
<b>Vertical Split</b>	• Stojná/podpírající noha musí být ve vertikální pozici.
<b>Illusion Balance</b>	• Stojná/podpírající noha se nesmí zvednout ze země. • Kompletní (celá) rotace volné nohy. • Musí být provedeno na špičce nohy. • Kompletní (celá) rotace se zvednutou, drženou nohou.



# PART4 EXECUTION GUIDE

## DEDUCTION EXAMPLES



# TECHNICKÉ SRÁŽKY

## CHYBY

<b>Malé chyby</b>	Malá odchylka od perfektního provedení	- 0.1
<b>Střední chyby</b>	Velká odchylka od perfektního provedení	- 0.3
<b>Velké chyby</b>	Špatná technika / Dotek země / 1-Dotek	- 0.5
<b>PAD / Více dotyků</b>	Spadnout na zem bez kontroly / Více dotyků	- 1.0

## SRÁŽKY

Prvky obtížnosti / Akrobatické prvky			
Malé	Střední	Velké	PÁD
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Multiple errors are added but maximum deduction is: - 0.8 / per element			

➤ **Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)**

➤ **Všechny pohyby s “1-dotek” budou se srážkou: (- 0.5)**

Choreografie	Malé	Střední	Velké	PÁD
Začátek a/nebo konečná pozice	- 0.1	- 0.3		- 1.0
AMP Sekvence (každých 8-dob)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Přechody / Vazby (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Kooperace (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

Synchron (MP, TR, GR)	Malé
AMP Sekvence	- 0.1 pokaždé
Akrobatické/prvky obtížnosti, Přechody, Kooperace	- 0.1 pokaždé

## PŘÍKLAD ZÁKLADNÍCH POCHYBĚNÍ

(Seznam příkladů není seznam kompletní)

### < **Choreografie** >

- **Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)**
- **Všechny pohyby s “1-dotek” budou se srážkou: (- 0.5)**
- **Ohodnotit perfektní Technické provedení s maximální přesností během předvádění AMP sekvencí (každých 8-dob), přechodů a kooperací.**

Příklady	Malé	Střední
Nesprávné držení těla	0.1	0.3
Nesprávná pozice chodidel	0.1	0.3
Nohy / chodidla pokrčené nebo od sebe	0.1	0.3
Nekontrolované pohyby rukou	0.1	0.3
Špatné/ nekontrolované pohyby	0.1	0.3

### < **Prvky obtížnosti** >

- **Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)**
- **Všechny pohyby s “1-dotek” budou se srážkou: (- 0.5)**
- **Prvky s otočením/rotací (začínající ve stoje): Rotace začíná dle směru postavení chodidel**

Příklady	Malé	Střední	Velké
Špatné držení těla	0.1	0.3	
Nesprávná pozice těla	0.1	0.3	0.5
Úprava pozice rukou (posunutí)	0.1		
Nohy od sebe při dopadu	0.1	0.3	0.5
Špatná pozice chodidel	0.1	0.3	
Nohy / chodidla pokrčená nebo od sebe	0.1	0.3	
Nekontrolované pohyby rukou	0.1	0.3	
Ztráta rovnováhy	0.1	0.3	0.5
Narušení plynulosti pohybu	0.1	0.3	
Špatná technika			0.5
Dotek země			0.5
Špatný / nekontrolovaný dopad do PU pozice (klik)	0.1	0.3	0.5
Zakončení v PU pozici (klik): Ruce a nohy nedopadají ve stejný moment	0.1	0.3	0.5
Špatný / nekontrolovaný dopad do provazu (split position)	0.1	0.3	0.5
Nedokončená rotace / otočení	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	
Příprava navíc	0.1	0.3	
Akrobatický prvek prováděný na loktech			0.5
PU position (klik): Rameno není v jedné linii s paží	0.1	0.3	
Wenson pozice: noha níže než horní část tricepsu, bez opory nebo ne okamžitě	0.1	0.3	
Zakončení ve Split position (provaz): špatná pozice rukou	0.1	0.3	0.5



## PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH CHYB – Group A

- Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)

“Family 1” Dynamic Strength (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)	Small	Medium	Large
Prvek bez letové fáze		0.3	
A-Frame: pike pozice (úhel nohy-trup) min 60°		0.3	
A-Frame: ruce a nohy se nezvedají a/nebo nedopadají na zem ve stejný čas s letovou fází		0.3	
Straddle Cut: bez straddle pozice			0.5
Straddle Cut: bez „straddle cut“ pozice			0.5
Straddle Cut: boky výš než ramena před „cut“			0.5
Straddle Cut neproveden ve vertikální poloze			0.5
Explosive High-V: záda nejsou rovně se zemí		0.3	

“Family 2” Static Strength (Support, V-Support, Planche)	Small	Medium	Large
Prvek není „držen“ minimálně 2 vteřiny			0.5
Nestabilní tělo během prvku	0.1	0.3	
Straddle Support: nohy níže než 90°	0.1	0.3	
V-support: nohy nejsou ve vertikální pozici	0.1	0.3	
High V-support: záda nejsou rovně se zemí	0.1	0.3	
High V-support: příprava navíc		0.3	
Horizontal Supports: tělo / nohy nejsou rovně k zemi (nad nebo pod)	0.1	0.3	0.5
Horizontal Supports: arms not extended	0.1	0.3	
Straddle Planche: legs wider than 120°		0.3	0.5

“Family 3” Leg Circle (Flair, Helicopter)	Small	Medium	Large
Flairs: Boky nejsou zvednuty ve fázi natažení		0.3	
Flairs: nohy přesunuty do pozice „straddle“			0.5
Helicopter: otočení na zemi před kruhy nohou		0.3	
Helicopter: provedeno s rukama držícíma nohy		0.3	
Nedokončená rotace/otočení	0.1 (0°- 45°)	0.3 (> 45°)	

## PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH CHYB – Group B

- Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)

“Family 4” Dynamic Jump (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)	Small	Medium	Large
Nohy a ruce nedopadají na zem ve stejný čas	0.1	0.3	0.5
Free Fall: pozice těla nad 30° horizontálně		0.3	
Gainer: pozice těla nad horizont		0.3	
Butterfly: bez 1/2 rotací na zemi před odrazem			0.5
Butterfly: nekontrolované nohy / ruce	0.1		
Butterfly: tělo nepropnuto v letové fázi	0.1	0.3	
Butterfly: pozice těla (trup/nohy) nad nebo pod horizont	0.1	0.3	
Off Axis: pozice těla není mimo osu		0.3	

“Family 5” Form Jump (Tuck, Cossack, Pike, Straddle/Frontal Split)	Small	Medium	Large
Tuck: kolena níže než pas	0.1	0.3	0.5
Cossack, Pike, Straddle, Split: noha (y) níže než horizont	0.1	0.3	0.5
Straddle/Frontal Split: nohy nesymetricky	0.1	0.3	

“Family 6” Split Leap / Jump (Scissors Leap, Switch Split, Sagittal Split)	Small	Medium	Large
Scissors Leap, Switch Split: vedoucí noha není paralelně k zemi	0.1	0.3	0.5
Split elements: úhel nohou menší než 180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)

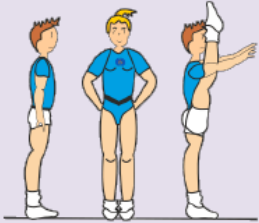
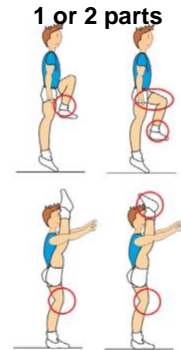
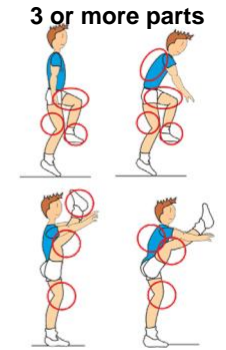


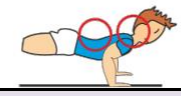





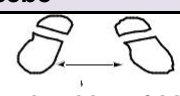
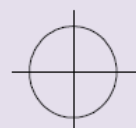
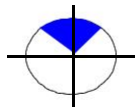




## PŘÍKLADY KONKRÉTNÍCH CHYB – Group C

- Všechny pohyby s “Pádem” nebo “Mnoha doteky” budou se srážkou: (- 1.0)
- Srážky níže jsou bez ohledu na “en dedans” (= rotace na stojné noze dovnitř nebo ven)

“Family 7” Turns (Turn, Horizontal Turn)	Small	Medium	Large
Ztráta rovnováhy	0.1	0.3	0.5
Nedostatečná plynulost prvku	0.1	0.3	
Otočení s poskoky			0.5
Otočení není na špičce nohy		0.3	
Příprava navíc		0.3	
Otočení s nohou na 90°: noha není horizontálně	0.1 (<15°)	0.3 (15°- 45°)	0.5 (> 45°)

“Family 8” Flexibility (Split, Illusion, Balance)	Small	Medium	Large
Free support elements: ruka opřená o nohu během prvku		0.3	
Split elements: úhel nohou menší než 180°	0.1 (170°)	0.3 (150°)	0.5 (<150°)
Vertical Split: nohy nejsou vertikálně	0.1	0.3	0.5
Vertical Split: zvednutá stojná noha			0.5
Illusion: nedokončená celá rotace	0.1	0.3	
Illusion: otočení navíc po dokončení prvku	0.1 (45°)	0.3 (>45°)	
Illusion: nedostatečná plynulost	0.1	0.3	
Illusion: rotace volné nohy mimo vertikální linii Nebo mimo kruhovou trajektorii	0.1	0.3	
Illusion: poskoky během cviku		0.3	
Illusion: posunutí nohy během cviku		0.3	
Illusion: dotek během cviku			0.5
Balance otočení s poskokem			0.5
Balance Otočení není na špičce		0.3	

## ZÁKLADNÍ CHYBY

PŘÍKLADY	mALÉ	STŘEDNÍ
	- 0.1	- 0.3
 AMP Sekvence (8 dob)	Nesprávné držení těla	
	1 or 2 parts 	3 or more parts 
	 	
	Nekontrolovaná pozice nohy	
		
	Nohy od sebe	
	 ≤ shoulder width	 > shoulder width
	Nedokončená rotace / Otočení	
	± 45° 	+ 45° or more 
	Ramena nejsou v linii s pažemi	
		

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALE	STŘEDNÍ	VELKÉ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Tělo /nohy nejsou paralelně k zemi			
Kolena nejsou na úrovni pasu			
Nesprávná pozice těla			
Nohy nejsou paralelně k zemi			
<b>Pike</b>			
<b>Cossack</b>			
<b>Straddle</b>			

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALE	STŘEDNÍ	VELKÉ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Nohy méně než 180°			
Bez vertikální linie			

KONKRÉTNÍ CHYBY			
PŘÍKLADY	MALE	STŘEDNÍ	VELKÉ
	- 0.1	- 0.3	- 0.5
Straddle Jump nesymetrický			



# **PART5 AEROBIC DANCE**

## **FIG RULES AND GUIDELINES**



## AEROBIC DANCE (8 závodníků)

This part should be read in conjunction with the Chapter 5 of the Part 2. If not written in this part, apply the Part 2.

### General Information

- Skupinová choreografie 8 závodníků (male/female/mixed), využívající Aerobikové pohyby pron **Dance Style**.
- Choreografie musí mít "TÉMA" a musí ho vyjadřovat choreografií.
- **Sestava musí obsahovat 32 až 64 dob 2. stylu (Jakýkoliv taneční styl je povolen)**, který je odlišný od zbytku choreografie.
- Důležitým aspektem je **SYNCHRONIZACE** všech členů jako jednotky.
- Sestava by měla obsahovat akrobatické a/nebo prvky obtížnosti, ale neobdrží za ně žádnou hodnotu.

#### <VĚK>

- Senior: 18 let a víc v roce závodu
- Junior: 15-17 v roce závodu
- Age Group: 12-14 v roce závodu

#### <ZÁVODNÍ PLOCHA>

- 10m x 10m

#### <DÉLKA HUDBY>

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"
- Age Group: 1' 15" ± 5"

#### <HUDBA>

- Jakýkoliv styl hudby (světově slavná nebo známá hudba je doporučena)

#### <KOLABORACE/KOOPERACE>

- Min 3 kolaborace v celé sestavě.

#### <ROZHODČÍ>

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)



#### <ODĚV>

- Sportovní vzhled.
- Unitard nebo dvojdílný dres (Kalhoty, dlouhé legíny, kraťasy a topy) jsou povoleny.
- Spodní prádlo nesmí být vidět.
- Vhodná opora.
- Oděv může být odlišný mezi členy, ale měl by být v harmonii.
- Moc velké (volné) oblečení není povoleno.
- Závodník musí mít pevné aerobikové nebo sportovní boty.
- Vlasy musí být staženy u hlavy.
- Věci navíc (trubky, tyčky, balónky, etc.), a doplňky (pásky, braces, bands, etc.) nejsou povoleny.
- Oděv znázorňující válku, násilí nebo náboženský téma je zakázáno.
- Třpytky zakázány u mužů.
- Sukně, která nepadá dále než je oblast pánve přes dres, silonky nebo unitard je povolena (stejně jako u Moderní gymnastiky).
- Styl sukně (střih nebo zdobení) je volný, pouze styl jako baletní "tutu" sukně je zakázán.
- Barva na těle není povolena.
- Pouze tejpky v tělové barvě jsou povoleny (žádné chrániče/řemínky, atd.).
- Dresy, které jsou z většiny v barvě kůže (see Glossary) nejsou povoleny. V TV může působit jako nahota.

## HLAVNÍ ROZHODČÍ

### <FUNCTION>

- See Part 2, Chapter 5

### <AKROBATICKÉ PRVKY>

Sestava může obsahovat pohyby z jiných sportovních odvětví (bez přehnaného užití), pokud budou dobře zakomponovány v choreografii.

#### Senior / Junior:

Není zde žádný limit jednoho Akrobatického prvku v celé sestavě.

#### Age Group:

Akrobatické prvky musí být použity bez opakování včetně variací.  
Pokud všech 8 závodníků provede Akrobatický prvek, musí být proveden ve stejný čas a stejný prvek.

### <KOMBINACE AKRO PRVKŮ>

#### Senior / Junior:

- Max 2 akro prvky v kombinaci (=set) musí být provedeny ve stejný čas  
Příklady:  
Round off + flic flac + salto = SRÁŽKA  
Round off + salto = ŽÁDNÁ SRÁŽKA
- Kombinace 2 Akro prvků (A+A) je povolena 3 x pro Seniors a 2 x pro Juniors v celé sestavě

#### Age Group:

Žádná kombinace není povolena.

### <ZAKÁZANÁ KOLABORACE>

„Zvedačka“ ve tvaru pyramidy nesmí být vyšší než 2 osoby stojící na sobě.

### <SRÁŽKY>

#### Make deductions and penalties by the Chair of Judges Panel:

Code	Detail	Srážky
A	Chyba prezentace	- 0.2
B	Oděv	- 0.2 (každé kritérium)
C	Bez národního znaku	- 0.3
D	Time infraction (± 2 sec. of tolerance)	- 0.2
E	Time fault (± 5 sec. of tolerance or more)	- 0.5
F	Failure to appear on the competition area within 20 sec.	- 0.5
G	Zakázaná kolaborace (výška pyramid)	- 0.5 (pokaždé)
H	Zakázaný pohyb	- 0.5 (pokaždé)
I	Více akrobatických prvků než je povoleno v kombinaci (=set)	- 0.5 (pokaždé)
J	Více akro kombinací (setů) než je povoleno	- 0.5 (pokaždé)
K	Opakování akro prvků (Age Group)	- 0.5 (pokaždé)
L	Pro muže; Akro prvek s dopadem do provazu	- 0.5 (pokaždé)
M	Narušení cvičení na 2-10 sec.	- 0.5 (pokaždé)
N	Zastavení cvičení na 10 sec.	- 2.0
O	Nevhodné téma	- 2.0
W-1	Přítomnost v zakázané zóně	Varování
W-2	Nevhodné chování	Varování
W-3	Není národní teplákovka (see valid T.R.)	Varování
D-1	Promeškaný nástup na závodní plochu	Disqualification
D-2	Vážné porušení pravidel	Disqualification

#### Age Group: (další srážky)

P	Akro prvek v kombinaci (Age Group)	- 0.5 (pokaždé)
Q	Odlišné akro ve stejném čase (Age Group)	- 0.5 (pokaždé)

## PROVEDENÍ/TECHNIKA (10 BODŮ)

### <FUNKCE> (See Part 2, Chapter 5)

Všechny pohyby musí být provedeny s maximální přesností. Každá odchylka bude stržena z 10.0 bodů s odchylkou 0.1 bodu.

Hodnotí se závodník s nejslabším provedením nebo největší chybou..

E-Jury hodnotí Technické provedení celé sestavy od začátku do konce u částí níže (start / konečná pozice včetně):

- Synchronizace (základ AD)
- Technika AMP Dance Sekvence (včetně " 2. stylu")
- Přejechy & Vazby.
- Partnerství: Kooperace a interakce
- Prvky (Nepovinné prvky obtížnosti a Akro)

### <CHYBY>

#### ➤ Popis

<b>Malé chyby</b>	Malá odchylka od perfektního provedení	- 0.1
<b>Střední chyby</b>	Velká odchylka od perfektního provedení	- 0.3
<b>Velké chyby</b>	Spatná technika / Dotek země / 1-dotek	- 0.5
<b>PAD / Mnoho doteků</b>	Spadnutí na zem bez kontroly / Více doteků	- 1.0

### <KRITÉRIA A SRÁŽKY>

#### **Srážky pro prvky obtížnosti / Akrobatické prvky (nepovinné)**

- Hodnotí technickou stránku každého předvedeného prvku

Malé	Střední	Velké	PÁD
- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Více chyb je přidáno, ale maximální srážka je:			-0.8 / za prvek

#### **Srážky pro choreografii**

- Hodnotí perfektní techniku a maximální přesnost během provádění AMP Dance sekvencí, 2, Styl, přechody a Kolaborace.

Choreografie	Malé	Střední	Velké	PÁD
Start a/nebo Konečná pozice	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Dance Sekvence (každých 8 dob)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Přejechy / Vazby (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Kolaborace (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0

#### **Srážky pro synchronizaci (bez limitu)**

- Hodnotí pohyby všech závodníků s identickým rozsahem pohybů, přesné načasování a stejnou kvalitu.

Srážky za synchron	Malé
AMP Sekvence v dance stylu	- 0.1 pokaždé
Prvky obtížnosti/Akra, Přejechy, Kooperace	- 0.1 pokaždé



## ARTISTRY (10 bodů)

### ŠKÁLA

Kritéria	Slabé				Uspokojující		Dobré		Velmi Dobré		Excelentní
Hudba	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Taneční obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Základní obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umělecká sestava	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Umělecké představení	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

#### <FUNKCE> (See also Part 2, Chapter 5)

A-Jury hodnotí všechny složky choreografie, které perfektně korespondují s hudbou a tématem v rámci přetvoření sportovní cvičení v umělecké představení s kreativní a unikátní charakteristikou respektující specifickou Gymnastického aerobiku ve stylu Dance.

#### <Složky sestavy>

- AMP sekvence v Dance Stylu
- 2. Styl
- Prvky obtížnosti/akrobatické (nepovinné)
- Přechody / Vazby
- Kooperace / Kolaborace

#### <TÉMA>

Sestava musí mít "TÉMA". Mělo by dávat příběh choreografií.

Ne jen oděvem, ale pohyby a hudbou (respektující sportovní chování). Tým musí prezentovat sestavu jako jednotka.

#### <AMP Sekvence v Dance Stylu>

S respektem k specifické Gymnastického Aerobiku, AMP Sekvence by měly být předváděny volněji. S využitím celého těla a hlavy a hýbat se jako při tanci.

Nemělo by to vypadat jako robotický pohyb. To ale neznamená hýbat tělem bez kontroly. Tělo musí být pod kontrolou s variací pohybů během sestavy.

#### <Blok AMP setů>

V AD je Blok AMP setů nahrazen 2. stylů.

Blok AMP setů není požadován.

#### <2. STYL>

Musí obsahovat **32 až 64 dob "2. stylu"** (Jakýkoliv taneční styl je povolen), který je odlišný od zbytku choreografie. 2. styl musí být dobře integrovaný a neměl by být oddělený od choreografie.

2. styl bude hodnocen stejným systémem jako Blok AMP setů.

#### KOMPOZICE: (6.0 bodů)

##### 1. Hudba (max. 2.0 body)

1.1. Výběr / Kompozice / Kvalita úpravy (2.0 body)

##### 2. Taneční obsah (max. 2.0 body)

2.1. Kvantita – Množství AMP (1.0 bod)

2.2. Kvalita – Variace (1.0 bod)

##### 3. Základní obsah (max. 2.0 body)

3.1. Komplexnost / Variace (1.0 bod)

3.2. Prostor (1.0 bod)

#### PŘEDSTAVENÍ / VÝKON:

#### (4.0 body)

##### 4. Artistic sestavy (max. 2.0 body)

4.1. Složení choreografie (1.0 bod)

4.2. Muzikálnost (1.0 bod)

##### 5. Artistic výkonu (max. 2.0 body)

5.1. Prezentace / Kvalita pohybu (2.0 body)



# **PART6 AEROBIC STEP**

## **FIG RULES AND GUIDELINES**



## AEROBIC STEP (8 závodníků)

Tato část by měla být čtena v návaznosti na Chapter 5 Part 2 (kapitola 5, část 2).

Co nebude řečeno zde, najdete v Part 2.

### Základní informace

- Skupinová choreografie (8 závodníků, jakékoliv složení), využívá základní Aerobikové kroky a pohyby rukou s vybavením (stepy) vše do rytmu hudby. Závodní sestava NESMÍ obsahovat žádné prvky obtížnosti a akrobatické prvky.
- Choreografie musí mít "TÉMA" a musí ho vyjadřovat skrze choreografii.
- Závodní sestava musí maximálně využívat Stepy (stupínky), našlapováním na ně Základními Aerobickými kroky v kombinaci s pohyby rukou.
- **Závodní sestava musí obsahovat 3 po sobě jdoucí sety „osmiček“ (24-dob), kde všichni našlapují na jeden stejný Step (každý svůj) bez jeho pohybu nebo změny.**
- Důležitým aspektem je **SYNCHRONIZACE** všech členů jako jednotky.
- Acrobatické a/nebo prvky obtížnosti nejsou povoleny.

#### <VĚK>

- Senior: 18 years or more in the year of the competition
- Junior: 15-17 in the year of the competition



#### <ZÁVODNÍ PLOCHA>

- 10m x 10m

#### <DÉLKA HUDBY>

- Senior: 1' 25" ± 5"
- Junior: 1' 20" ± 5"

#### <HUDBA>

- Jakýkoliv styl hudby (světově známá nebo známá hudba je doporučena)

#### <KOLABORACE>

- Max 3 kolaborace za celou sestavu.

#### <ROZHODČÍ>

CJP (1), E-Jury (4-6), A-Jury (4-6), L-Jury (2), T-Jury (1)

#### <ODĚV>

- Sportovní vzhled.
- Unitard nebo dvojdielný dres (Kalhoty, dlouhé legíny, kraťasy a topy) jsou povoleny.
- Spodní prádlo nesmí být viditelné.
- Vhodná opora.
- Oděv se může mezi členy týmu lišit, ale musí být v harmonii.
- Moc velký (volný) oděv není povolen.
- Závodník musí mít sportovní nebo aerobikové boty.
- Vlasy musí být připevněny k hlavě.
- Další doplňky (trubky, tyčky, balony, atd.), a doplňky (pásky, chrániče, atd.) nejsou povoleny.
- Oděv vyobrazující válku, násilí nebo náboženská témata je zakázán.
- Třpytky pro muže zakázány.
- Sukně, která nezakrývá více než pánev přes gym. dres, silonky nebo unitard je povolena (jako v Moderní gymnastice).
- Typ sukně (střih nebo zdobení) je libovolné, ale vzhled baletní "tutu" sukně je zakázán.
- Barvy na těle jsou zakázány.
- Pouze tejping v barvě kůže je povolen. (žádné chrániče/řemínky).
- Dresy, které jsou skoro celé v tělové barvě (see Glossary) nejsou povoleny. Mohou v TV působit jako nahota.
-

## Hlavní rozhodčí

### <FUNKCE>

See Part 2, Chapter 5

### <ZAKÁZANÉ POHYBY>

- Stavění stepů na sebe není povoleno vyjma konečné pózy.
- Vyhození stepu.
- Násilné předání stepu (kopnout a/nebo hození stepu druhému závodníkovi nebo do vzduchu).
- Prvek obtížnosti/akro prvek.
- Skok z jednoho stepu na druhý.
- Zakázané prvky nejsou povoleny. (See Part 2, Chapter 5).

### <ZAKÁZANÉ KOLABORACE>

- Výška pyramidy nesmí být vyšší než 2 na sobě stojící osoby ve vertikální pozici.

### <SRÁŽKY>

Srážky od hlavní rozhodčí:

Code	Detail	Deductions
<b>A</b>	Chyba prezentace	- 0.2
<b>B</b>	Oděv	- 0.2 (each criteria)
<b>C</b>	Bez národního znaku	- 0.3
<b>D</b>	Časový přestupek ( $\pm$ 2 sec. of tolerance)	- 0.2
<b>E</b>	Chyba délky času ( $\pm$ 5 sec. of tolerance or more)	- 0.5
<b>F</b>	Zpoždění nástupu na závodní plochu do 20 vteřin.	- 0.5
<b>G</b>	Zakázaná kolaborace (výška pyramidy)	- 0.5 (each time)
<b>H</b>	Zakázané pohyby	- 0.5 (each time)
<b>I</b>	Provádění prvku obtížnosti/akro prvku	- 0.5 (each time)
<b>J</b>	Více než 3 spolupráce	- 0.5 (each time)
<b>K</b>	Přerušení sestavy na 2-10 vteřin.	- 0.5 (each time)
<b>L</b>	Přerušení na víc než 10 vteřin.	- 2.0
<b>M</b>	Téma proti Olympijské Chartě a the Code of Ethics	- 2.0
<b>W-1</b>	Pohyb v zakázané zóně	Warning
<b>W-2</b>	Nevhodné chování	Warning
<b>W-3</b>	Chybějící národní teplákovka (see valid T.R.)	Warning
<b>D-1</b>	Nedostavení se na závodní plochu	Disqualification
<b>D-2</b>	Vážné porušení pravidel (FIG statues, T.R., COP)	Disqualification

## TECHNICKÉ PŘEVEDENÍ (10 bodů)

### <FUNKCE> (See Part 2, Chapter 5)

Všechny pohyby musí být prováděny s maximální přesností (dokonalostí).  
Jakákoliv odchylka bude stržena z 10 bodů s odchylkou 0.1 bodu.  
Hodnotí se závodní s nejslabším provedením a největší chybou –  
erorem.

E-Jury hodnotí Technické parametry pohybů celé sestavy od začátku do konce  
(včetně začáteční a konečné pozice) následovně:

- Synchronizace (klíčové pro AS)
- Stegová technika (našlapování)
- Přechody a vazby
- Partnerství, kolaborace a interakce
- Umísťování stepů na zem

### <CHYBY>

#### ➤ Popis

<b>Malá chyba</b>	Malá odchylka od perfektního provedení	- 0.1
<b>Střední chyba</b>	Významná odchylka od perfektního provedení	- 0.3
<b>Velká chyba</b>	Spatná technika / Dotek země / 1- dotek	- 0.5
<b>PAD / Několik doteků</b>	Spadnutí na zem bez kontroly / Mnohonásobné doteky	- 1.0

### <KRITÉRIA A SRÁŽKY>

#### Srážky z choreografie

- Hodnotí perfektní techniku s maximální přesností během provádění Step  
sekvencí, přechodů a partnerství.

Choreografie	Malá	Střední	Velká	PÁD
Start a/nebo Konečná pozice	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Step Sekvence (každých 8-dob /celek)	- 0.1	- 0.3		- 1.0
Přechody /Vazby (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Partnerství (pokaždé)	- 0.1	- 0.3	- 0.5	- 1.0
Manipulace se stepem				- 1.0

#### Srážka ze synchronu (bez limitu)

Práce musí být synchronizovaná nebo v kánonu.

- Hodnotí všechny závodníky provádějící všechny pohyby s identickým  
spektrém pohybů, synchronizovaně a ve stejné kvalitě.

Srážky za synchron	Malé
Step Sekvence	- 0.1 pokaždé
Ostatní pohyby	- 0.1 pokaždé

## ARTISTRY (10 bodů)

### ŠKÁLA

Kritéria	Slabé				Uspokojující		Dobré		Velmi dobré		Excelentní
	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Hudba	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Step obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Základní obsah	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Artistic sestavy	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0
Artistic provedení	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0

**<FUNKCE>** (See also Part 2, Chapter 5)

A-Jury hodnotí všechny části choreografie které perfektně sedí do hudby a tématu tak, aby byl sportovní výkon transformován v umělecké představení s kreativní a unikátní charakteristikou s respektováním disciplíny Gymnastický aerobik.

**<Složky sestavy>**

Step sestava by měla obsahovat:

- Interakci na setepu/ se stepem s různou orientací a přístupem ke stepu
- Změny formací, a přenášení stepu v různých směrech
- Partnerství (kolaborace) mezi členy skupiny a stepy (pozice stepu, užití stepu)

Phyb musí být adekvátní stepu (platformě) a obsahovat maximální množství využití stepu s méně choreografie na povrchu.

**<TÉMA>**

Sestava musí mít "TÉMA". Mělo by dodat příběh choreografii. Nejen oděvem, ale i pohyby (stepping) a hudbou (v rámci sportovního chování). Tým musí prezentovat choreografii jako jednotka

**<STEPPING>**

Stepping se základními Aerobickými kroky (Step-up/Step-down, V-step, Knee-Lift, Kick, Step touch, Tap-up/Tap-down, Turn Step, Over the Top, Lunge, etc.) během sestavy v kombinaci s pohyby rukou.

To neznamená opakování stejných kroků jako ve fitness.

Musí demonstrovat variace kroků během sestavy.

**<FORMACE>**

Choreografie musí ukazovat změny formací variacemi s a nebo bez stepu.

**<NAVAZUJÍCÍ 3 SETY>**

Sestava musí obsahovat navazující 3 sety 8 dob (24 dob) stepping prováděno všemy členy na stejném stepu beze změny/přesunu stepu.

To bude hodnoceno stejným systémem jako Blok AMP setů.

**KOMPOZICE: (6.0 bodů)**

1. Hudba (max. 2.0 body)
  - 1.1. Výběr / Kompozice / Kvalita úpravy (2.0 body)
2. Step Obsah (max. 2.0 body)
  - 2.1. Kvantita – Množství Setů (1.0 bod)
  - 2.2. Kvalita – Variace (1.0 bod)
3. Základní obsah (max. 2.0 body)
  - 3.1. Komplexnost / Variace (1.0 bod)
  - 3.2. Prostor (1.0 bod)

**PŘEDSTAVENÍ: (4.0 body)**

4. Artistic sestavy (max. 2.0 body)
  - 4.1. Složení choreografie (1.0 bod)
  - 4.2. Muzikálnost (1.0 bod)
5. Artistic provedení (max. 2.0 body)
  - 5.1. Prezentace / Kvalita pohybů (2.0 body)





# APPENDIX 1

## WORLD AGE GROUP COMPETITION



## WORLD AGE GROUP COMPETITIONS PROGRAMME 2022 – 2024

	National Development	Age Group	Junior
<b>VĚK</b>	9-11 v roce závodu	12-14 v roce závodu	15-17 v roce závodu
<b>KATEGORIE</b>	IM, IW, MP, TR, GR	IM, IW, MP, TR, GR, AD (8 závodníků)	IM, IW, MP, TR, GR, AD, AS (AD/AS; 8 závodníků)
<b>ZÁVODNÍ PROGRAM</b>		<b>WAGC:</b> KVALIFIKACE: <IM, IW, GR, AD> 1 sestava za stát a kategorii <MP, TR> 2 sestavy za stát a kategorii FINÁLE: <Všechny kategorie> 8 nejlepších sestav v KAŽDÉ KATEGORII	<b>WAGC:</b> KVALIFIKACE: <IM, IW, GR, AD, AS> 1 sestava za stát a kategorii <MP, TR> 2 sestavy za stát a kategorii FINÁLE: < Všechny kategorie > 8 nejlepších sestav v KAŽDÉ KATEGORII
<b>VÝJIMKY</b>	Klik na 1 ruce - zakázán Opora na jedné ruce - zakázáno	Klik na 1 ruce - zakázán Opora na jedné ruce - zakázáno	Max 4 prvky na zemi
<b>DĚLKA HUDBY</b>	1 minute 15 seconds (+/- 5sec)		1 minute 20 sec. (+/- 5sec)
<b>PRVKY OBTÍŽNOSTI</b>	Max: 7 prvků	Max: 7 prvků	Max: 7 prvků
<b>AKROBATICKÉ PRVKY</b>	2 prvky z A1 až A2 (nepovinné)	2 prvky z A1 až A4 (nepovinné)	2 prvky z A1 až A5 (nepovinné) Bez opakování a Salto 360° POUZE bez twistu. <IM / IW> 1 kombinace s Akro prvkem povolena
<b>KOMBINACE PRVKŮ OBTÍŽNOSTI</b>	žádná kombinace	1 kombinace o 2 prvcích obtížnosti povolena	1 kombinace o 2 prvcích obtížnosti povolena
<b>KOEFICIENT diff</b>	Celkové Diff skóre bude děleno 2 pro všechny kategorie		
<b>ZÁVODNÍ PLOCHA</b>	IM/IW/MP/TR: 7X7 GR: 10 X 10	IM/IW: 7X7 MP/TR/GR/AD: 10X10	Všechny kategorie: 10 X 10
<b>POVINNÉ PRVKY</b> (Musí být provedeny ve stejný čas — NE v kombinaci)	3 prvky (PU / W-PU: žádné min požadavky) - PU (klik) nebo Wenson PU (klik) - Straddle Support - Air Turn – (luftka/360)	4 prvky - Helicopter - Straddle or L- Support (max to 1/1turn) - Tuck Jump 1/1 turn (kufr) - 2/1 turn (luftka/360)	7 prvků (minimálně ze 4 families) - 1 prvek s hodnotou 0.8 - 2 prvky s hodnotou 0.7 4 prvky s hodnotou 0.6 nebo méně
<b>POVOLENÉ PRVKY S HODNOTOU:</b>	0.1 – 0.4	0.2 – 0.6	0.2 – 0.8

	National Development	Age Group	Junior
<b>VĚK</b>	9-11 in the year of the competition	12-14 in the year of the competition	15-17 in the year of the competition
<b>DOPAD DO KLIKU/PROVAZU</b> (Prvky obtížnosti (Group B) / Akrobatické prvky)	<IM> • Žádný dopad do kliku nebo provazu < IW/MP/TR/GR > • Žádný dopad do kliku • Max 1 prvek s dopadem do PROVAZU	<IM> • Max 1 prvek s dopadem do KLIKU • Žádný dopad do PROVAZU < IW/MP/TR/GR > • Max 1 prvek s dopadem do KLIKU NEBO • Max 1 prvek s dopadem do PROVAZU	<IM> • Max 2 prvky s dopadem do KLIKU • Žádný dopad do PROVAZU <IW/MP/TR/GR> • Max 1 prvek s dopadem do KLIKU A • Max 1 prvek s dopadem do PROVAZU
<b>KOLABORACE</b>	Min 1 kolaborace/kooperace	Min 2 kolaborace/kooperace	Min 3 kolaborace/kooperace
<b>ODĚV</b>	FIG Code of Points (bez make-upu) Silonky nepovinné Kraťasy na tělo povoleny (kluci a holky).	FIG Code of Points (LEHKÝ make-up)	FIG Code of Points
<b>PANEL ROZHODČÍCH</b>	Pro <b>National Development</b> : 2-4 A-Jury, 2-4 E-Jury, 1-2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP Pro <b>WAGC</b> : 4-6 A-Jury, 4-6 E-Jury, 2 D-Jury, 2 L-Jury, 1 T-Jury, 1 CJP According to the FIG Judges rules, the FIG Technical Regulations, the Aerobic Gymnastics Code of Points.		

## Srážky






	National Development	Age Group	Junior
<b>VĚK</b>	<b>9-11 years old</b> <b>in the year of the competition</b>	<b>12-14 years old</b> <b>in the year of the competition</b>	<b>15-17 years old</b> <b>in the year of the competition</b>
<b>SŘÁŽKY OBTÍŽNOSTI (-0.5 POKAŽDÉ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Více než 7 prvků</li> <li>▪ Povinné prvky: chybí, nebo je v kombinaci, nebo není proveden ve stejný čas</li> <li>▪ Prvek s hodnotou vyšší než 0.5</li> <li>▪ Zakázaný prvek</li> <li>▪ Prvek s dopadem do kliku</li> <li>▪ Více než 1 skokový prvek s dopadem do provazu</li> <li>▪ Kombinace prvků</li> <li>▪ Opakování prvku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Více než 7 prvků</li> <li>▪ Povinné prvky: chybí, nebo je v kombinaci, nebo není proveden ve stejný čas</li> <li>▪ Prvek s hodnotou vyšší než 0.7</li> <li>▪ Zakázaný prvek</li> <li>▪ Více než 1 skokový prvek s dopadem do kliku nebo provazu</li> <li>▪ Více než 1 kombinace 2 prvků</li> <li>▪ kombinace 3 prvků</li> <li>▪ Opakování prvku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Více než 7 prvků</li> <li>▪ Více prvků / vyšší hodnoty než je povoleno</li> <li>▪ Zakázaný prvek</li> <li>▪ Prvky s hodnotou vyšší než 0,9</li> <li>▪ Více než 2 skokové prvky s dopadem do kliku/provazu</li> <li>▪ IW, MP, TR, GR; Více než 1 dopad do provazu</li> <li>▪ IW, MP, TR, GR; Více než 1 dopad do kliku</li> <li>▪ IM; Dopad do provazu (Group B)</li> <li>▪ IM; Více než 2 dopady do kliku</li> <li>▪ Kombinace 3 prvků</li> <li>▪ Opakování prvku</li> </ul>
<b>CJP SŘÁŽKY (-0.5 POKAŽDÉ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatický prvek (A3 až A5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Akrobatický prvek (A5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salto 360° s twistem</li> <li>▪ 2 Akrobatické prvky kombinované s prvkem</li> <li>▪ Více než 2 Akrobatické prvky</li> </ul>










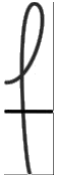


# APPENDIX 2












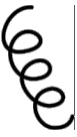
## SHORTHAND SYMBOLS

























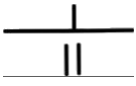




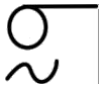







FORM				
Straight	Straddle	Pike	Tuck	Cossack
				

PLACE THE BODY			
Airborne (in the air)	In Support	Landing from Airborne	Jump (Feet / Foot)
			

FORM AND ACTIONS						
Switch	Straddle	Balance	Free Support	Hinge	Lateral	1 Arm / 1 Leg
						<p><b>1</b></p> <p>Leg or take off: 1 on left Arm or landing: 1 on right</p>

ROTATION (TURN / TWIST)					
1/2 turn (180°)	1/1 turn (360°)	1 1/2 turn (540°)	2/1 turn (720°)	2 1/2 turn (900°)	3/1 turn (1080°)
					
1/2 twist (180°)	1/1 twist (360°)	1 1/2 twist (540°)	2/1 twist (720°)	2 1/2 twist (900°)	3/1 twist (1080°)
					

DIFFICULTY ELEMENTS							
GROUP A (Floor Elements)							
Push Up	Wenson PU	Straddle Cut	Reverse Cut	A-Frame	High-V	Double Leg Circle	Flair
							
Helicopter	Straddle Support	L-Support	V-Support	High V-Support	Straddle Planche	Planche	
							
GROUP B (Airborne Elements)							
Air Turn	Free Fall	Gainer	Butterfly	Off Axis	Tuck	Cossack	
							
Pike	Straddle	Frontal Split	Scissors Leap	Switch Split	Split (sagittal)		
							
GROUP C (Standing Elements)							
Turn	Horizontal Turn	Split (sagittal)	Vertical Split	Illusion	Free Illusion	Balance Turn	
							

**Apparatus Supplier for the 48th FIG  
Artistic Gymnastics World Championships Doha**

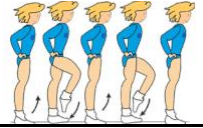
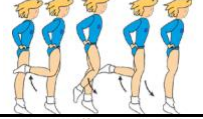

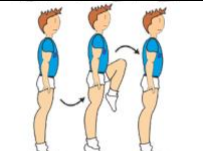
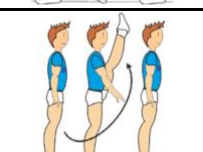
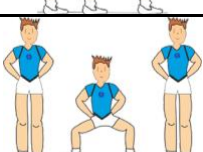
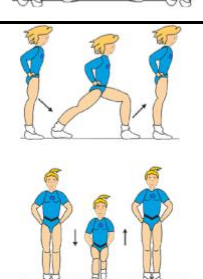




# APPENDIX 3

## 7-BASIC STEP DESCRIPTION



Name	Description (all the steps must be performed with rebound – interlocking with hip, knee, foot joints)		Optimal Step
March	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Leg is bending in front of body: Hip and knee flexion.</li> <li>➤ Ankle shows clear movement, toe-ball-heel.</li> <li>➤ Total movement is upwards, not downwards.</li> <li>➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Upper body shows core strength, no co-movement upwards-downwards or forwards-backwards.</li> <li>➤ Amplitude: From neutral position to full plantar flexion of ankle, 30-40° flexion in hip and knee</li> </ul>	
Jog	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lower leg is lifted maximally backwards to the gluteus.</li> <li>➤ Neutral hip or slight hip flexion or extension (+/- 10°).</li> <li>➤ Knee flexion.</li> <li>➤ Ankle is showing plantar flexion at top position.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Feet show controlled movement, landing toe-ball-heel.</li> <li>➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment.</li> <li>➤ Amplitude: Neutral position to 0-10° hip extension, 110-130° knee flexion, full plantar flexion</li> </ul>	
Skip	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Skip starts as a jog with hip extension, knee flexion and heel backwards to the gluteus to set of a low kick with hip flexion of 30-45° and full knee extension to 0° - a skip.</li> <li>➤ Movement is seen in both hip and knee.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Muscle control is shown through all of the movement. Lower leg is stopped by the quadriceps.</li> <li>➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment.</li> <li>➤ Amplitude: From neutral hip to 30-45° flexion, from full knee flexion to complete extension</li> </ul>	
Knee lift	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Working leg shows a high degree of flexion in hip and knee, minimum 90° flexion in both joints.</li> <li>➤ When thigh of moving is at the top position, the lower leg is vertical, with ankle plantar flexion.</li> <li>➤ Elevated Ankle can be dorsal or plantar flexed but muscle control must show.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Standing leg is straight, maximum knee/hip flexion is approx. 10°.</li> <li>➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment.</li> <li>➤ Amplitude: From neutral position to minimum 90° flexion in hip and knee of working leg.</li> </ul>	
Kick	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Straight leg high kick, minimum amplitude: heel at shoulder height, approx. 145°.</li> <li>➤ Only movement is hip flexion. Leg is straight – knee joint is showing no movement.</li> <li>➤ Ankle is plantar flexed throughout movement.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Standing leg stays straight, maximum knee/hip flexion approx 10°.</li> <li>➤ Upper body stays erect with neutral spine, natural alignment.</li> <li>➤ Amplitude: From neutral position to 150-180° hip flexion in working leg. Knee shows full extension throughout movement.</li> </ul>	
Jumping Jack	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ A hop out and in with legs bending. Natural outwards rotation in hip joint.</li> <li>➤ Landing is with feet further than shoulder width apart, knees and feet point outwards.</li> <li>➤ Controlled but powerful take off and landing. Precise and controlled movement of ankle and foot – toe-ball-heel action.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hopping in: Feet/heels together, toes point forward (preferred) or outward.</li> <li>➤ Upper body is erect with neutral spine, natural alignment.</li> <li>➤ Amplitude: From neutral position to approximately shoulder width plus 2 foot lengths apart with 25-45° flexion in hip/knees (more if in super low or low with grand plié position)</li> </ul>	
Lunge	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Legs/feet start together or shoulder width apart, no outward rotation at hip. One leg is extended (without locking the knee) backwards in the sagittal plane.</li> <li>➤ Heels are lowered with control.</li> <li>➤ Feet stay in sagittal plane. Whole body moves (side to side) as a unit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Low impact: Body slightly forward (front leg is weight bearing), straight line from neck to heel.</li> <li>➤ High impact: Legs are hopping, alternating, in the sagittal plane in a cross-country skiing motion.</li> <li>➤ Amplitude: Approx. 2-3 feet apart in sagittal plane. (Lunge variations = different amplitudes).</li> </ul>	

# APPENDIX 4

## DIFFICULTY ELEMENTS DESCRIPTION

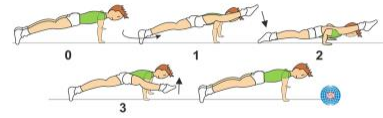



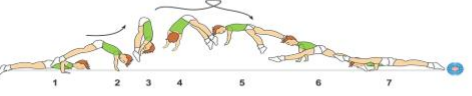



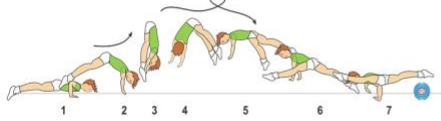



# GROUP A - FLOOR ELEMENTS

Family **1** Dynamic Strength

**A-FRAME**

No.	Value	PUSH UP		
A 101	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front support.</li> <li>2. Perform a push up with the downward and the upward phase.</li> <li>3. Return to front support.</li> </ol>		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME		
A 104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.</li> <li>3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.</li> <li>4. Land in Push up</li> </ol>		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN		
A 106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.</li> <li>3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.</li> <li>4. Push up.</li> </ol>		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME TO SPLIT		
A114	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.</li> <li>3. The pike requires vertical legs , knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor</li> </ol>		
No.	Value	EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO SPLIT		
A 116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.</li> <li>3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Split when both hands and foot make contact with the floor.</li> </ol>		

No.	Value	<b>WENSON PUSH UP</b>		
A 122	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support with one extended leg supported on the upper part of the Triceps of the same side (Wenson).</li> <li>2. Both legs must be straight.</li> <li>3. From Wenson a push up is performed.</li> <li>4. Finish in Front Support.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME TO WENSON</b>		
A 125	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.</li> <li>3. The pike requires vertical legs, knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO WENSON</b>		
A 127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.</li> <li>3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor.</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME TO LIFTED WENSON</b>		
A 136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne.</li> <li>3. The pike requires vertical legs and knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Lifted Wenson push up when both hands and foot make contact with the floor</li> </ol>		
No.	Value	<b>EXPLOSIVE A-FRAME 1/2 TURN TO LIFTED WENSON</b>		
A 138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front support.</li> <li>2. Pushing off the floor, the body is lifted upwards in order to allow it to pike while airborne and then, the body turns 180°.</li> <li>3. The airborne pike requires vertical legs, knees close to the chest.</li> <li>4. Show a Lifted Wenson PU when both hands make contact with the floor.</li> </ol>		

No.	Value	STRADDLE CUT		
A 145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. After the arms bend, both arms and legs push the body upwards into airborne.</li> <li>3. While airborne, the legs straddle sideways and cut forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill.</li> <li>4. Back support (or rear support).</li> </ol>		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO SPLIT		
A 147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Perform a Straddle-Cut.</li> <li>3. Airborne phase must be shown before the cut.</li> <li>4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180°.</li> <li>5. Land in Split.</li> </ol>		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO PUSH UP		
A 148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Perform a Straddle-Cut.</li> <li>3. Airborne phase must be shown before the cut.</li> <li>4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180°.</li> <li>5. Land in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	STRADDLE CUT ½ TWIST TO WENSON		
A 149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Perform a Straddle-Cut.</li> <li>3. Airborne phase must be shown before the cut.</li> <li>4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees.</li> <li>5. Wenson.</li> </ol>		

No.	Value	<b>STRADDLE CUT ½ TWIST TO LIFTED WENSON</b>		
A 150	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Front Support.</li> <li>2. Perform a Straddle-Cut.</li> <li>3. Airborne phase must be shown before the cut.</li> <li>4. During the Straddle Cut, in the flight phase, the body twists 180 degrees.</li> <li>5. Land in lifted Wenson.</li> </ol>		

Family **1**



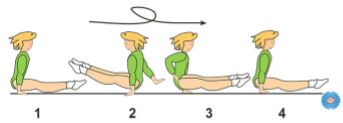

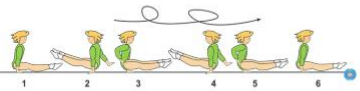

Dynamic Strength



**EXPLOSIVE HIGH-V**

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
A 157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist, straight body, legs together.</li> <li>3. Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO SPLIT</b>		
A 158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extending the legs upward and forward, push the floor for raising the top of the body upward and forward while turning 180°.</li> <li>3. Simultaneously, open the legs in the sagittal plane.</li> <li>4. Sagittal Split.</li> </ol>		



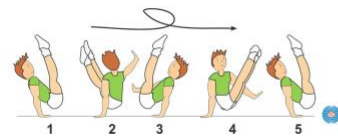

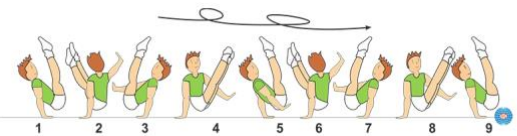



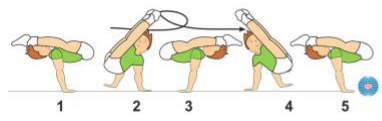

No.	Value	<b>EXPLOSIVE HIGH-V ½ TWIST TO WENSON</b>		
A 159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V support.</li> <li>2. Extending the legs upwards and forward, execute a 180° twist</li> <li>3. While twisting, the body extends.</li> <li>4. Wenson.</li> </ol>		







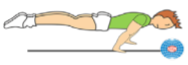

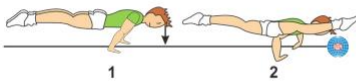

No.	Value	L-SUPPORT		
A 202	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seated legs together.</li> <li>2. Both hands are placed at the side of the body close to the hips.</li> <li>3. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.</li> <li>4. Hips are flexed and legs parallel to the floor. Hold for 2 seconds.</li> </ol>		
A 204	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-support.</li> <li>2. The body turns 360°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. Changing hands on the floor up to 4 times.</li> <li>3. L-support.</li> </ol>		
A 206	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L-support.</li> <li>2. The body turns 720°. Changing hands on the floor up to 8 times.</li> <li>3. L-support.</li> </ol>		

No.	Value	STRADDLE SUPPORT		
A 212	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle seat.</li> <li>2. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.</li> <li>3. Both hands are placed in front of the body.</li> <li>4. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.</li> <li>5. Hold for 2 seconds.</li> </ol>		



No.	Value	<b>STRADDLE SUPPORT 1/1 TURN</b>		
A 214	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle support.</li> <li>2. The body turns 360°.</li> <li>3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.</li> <li>4. Changing hands on the floor up to 4 times.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE SUPPORT 2/1 TURNS</b>		
A 216	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle support.</li> <li>2. The body turns 720°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turns.</li> <li>3. Changing hands on the floor up to 8 times.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ARM STRADDLE SUPPORT</b>		
A 225	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The body is supported by one arm with only the hand in contact with the floor.</li> <li>2. Hips are flexed and legs straddled (minimum width 90°) and parallel to the floor.</li> <li>3. Hold for 2 seconds.</li> <li>4. The placement of the free arm is optional.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 ARM 1/1 TURN STRADDLE SUPPORT</b>		
A 228	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1 arm Straddle support.</li> <li>2. The body turns 360°.</li> <li>3. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.</li> <li>4. The turn is performed with only one arm support on the spot.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE / L SUPPORT 1/1 TURNS</b>		
A 235	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support.</li> <li>2. The body turns 720°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn.</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE / L SUPPORT 2/1 TURNS</b>		
A 237	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Support.</li> <li>2. The body turns 720°, changing the hand and leg (Straddle – L – Straddle) after every ½ turn.</li> <li>3. Straddle Support</li> </ol>		

No.	Value	V-SUPPORT		
A 245	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.</li> <li>2. Both hands are placed at the side of the body close to the hips.</li> <li>3. Hips are flexed and legs together are lifted to the vertical, close to the chest (V-Support). Hold for 2 seconds.</li> </ol>		
No.	Value	V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 247	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V-support.</li> <li>2. The body turns 360°. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn. Changing hands on the floor up to 4 times.</li> <li>3. V-support.</li> </ol>		
No.	Value	V-SUPPORT 2/1 TURNS		
A 249	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. V-support.</li> <li>2. The body turns 720°. Changing hands on the floor up to 8 times.</li> <li>3. V-support.</li> </ol>		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT		
A 258	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The body is supported by both arms with only the hands in contact with the floor.</li> <li>2. The placement of the hands: Both hands are placed at the side of the body close to the hips.</li> <li>3. Hips are flexed and legs are lifted off the floor until the back is parallel to the floor with thighs close to the chest (Pike).</li> <li>4. Hold for 2 seconds.</li> </ol>		
No.	Value	HIGH V-SUPPORT 1/1 TURN		
A 260	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. High V-support.</li> <li>2. The body turns 360°. Changing hands on the floor up to 4 times. Hold for 2 seconds, at the start, during or end of the turn.</li> <li>3. High V-support.</li> </ol>		

No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE</b>		
A 266	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A support in which the body is supported on both hands with straight arms.</li> <li>2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet.</li> <li>3. Legs are in straddle.</li> <li>4. Hold for 2 seconds.</li> <li>5. The body line must not exceed 20° above parallel.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 268	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Hold for 2 seconds.</li> <li>2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards</li> <li>3. Lifted Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE PLANCHE TO LIFTED WENSON AND BACK</b>		
A 270	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Planche. Hold for 2 seconds.</li> <li>2. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to the Lifted Wenson.</li> <li>3. Return to Straddle Planche, Hold for 2 seconds.</li> </ol>		
No.	Value	<b>PLANCHE</b>		
A 278	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche, legs together.</li> <li>2. Hands may be turned out at the wrist or pointing towards the feet, the body line must not exceed 20° above parallel.</li> <li>3. Hold for 2 seconds.</li> </ol>		
No.	Value	<b>PLANCHE TO LIFTED WENSON</b>		
A 280	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planche.</li> <li>2. Hold for 2 seconds.</li> <li>3. Bend the arms, kicking one leg laterally forwards to a Lifted Wenson, the body maintaining alignment.</li> </ol>		

No.	Value	FLAIR		
A 305	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing.</li> <li>2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body.</li> <li>3. Front Support.</li> </ol>		
A 307	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing.</li> <li>2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body.</li> <li>3. While performing Flair, turning 360°</li> <li>4. Front Support.</li> </ol>		
A 308	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front Support.</li> <li>2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/1 twist in airborne position</li> <li>3. Front support.</li> </ol>		
A 309	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front Support.</li> <li>2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/2 turn and 1/1 twist in airborne position</li> <li>3. Front support.</li> </ol>		
A 310	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front Support.</li> <li>2. Perform Flair. Before the end of the flair, 1/2 turn and 1/1 twist in airborne position</li> <li>3. Front support or to Wenson.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FLAIR TO SPLIT</b>		
A 315	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front support. Legs apart to initiate the swing</li> <li>2. From a free front support on both hands, legs circle straddle around the body.</li> <li>3. Sagittal Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR 1/1 TURN TO SPLIT</b>		
A 317	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front Support.</li> <li>2. Perform Flair.</li> <li>3. While performing Flair, turning 360°</li> <li>4. Land in Split</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR + AIR FLAIR</b>		
A 319	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. From straddle front support.</li> <li>2. Perform a Flair.</li> <li>3. Perform air flair in vertical position.</li> <li>4. Front support.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR TO WENSON</b>		
A 326	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle front support.</li> <li>2. Perform Flair.</li> <li>3. Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR 1/1 TURN TO WENSON</b>		
A 328	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Front Support.</li> <li>2. Perform Flair.</li> <li>3. While performing Flair, turning 360°.</li> <li>4. Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>FLAIR 1/1 SPINDLE TO WENSON</b>		
A 329	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. From straddle Front Support, on one arm to initiate the rotation</li> <li>2. Swing straddle legs up to back support on hands, 1/2 turn on one arm to arrive in back support, straddle legs, then 1/2 twist.</li> <li>3. Wenson.</li> </ol>		

No.	Value	HELICOPTER		
A 334	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and replaced by the upper back. Perform a 180° twist, both legs circle over the body while rotating.</li> <li>3. Push up, facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
A 336	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation, one arm on the floor at the beginning of the movement. Perform a 360° turn on back.</li> <li>3. Push up into airborne phase, facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
A 338	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit</li> <li>2. The leading leg crosses over the other leg to initiate the rotation.</li> <li>3. One arm is on the floor at the beginning of the movement.</li> <li>4. As the leading leg circles over the body the hand is lifted and push the whole body into the airborne phase. Perform a 360° twist airborne.</li> <li>5. Push up facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
A 340	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back.</li> <li>3. Push up into airborne phase, land in push up facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
A 344	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. Perform Helicopter.</li> <li>3. Land in Sagittal Split.</li> </ol>		

No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO SPLIT</b>		
A 346	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back.</li> <li>3. Push up into airborne phase, land in split facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER TO WENSON</b>		
A 355	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. Perform a Helicopter.</li> <li>3. Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER TO LIFTED WENSON</b>		
A 356	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. Perform a Helicopter.</li> <li>3. Lifted Wenson.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO WENSON</b>		
A 357	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back.</li> <li>3. Push up into airborne phase, land in Wenson facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		
No.	Value	<b>HELICOPTER 1/1 TURN TO LIFTED WENSON</b>		
A 358	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Straddle Sit.</li> <li>2. While performing a Helicopter, body turns 360° on back.</li> <li>3. Push up into airborne phase, land in lifted Wenson facing the same direction as the starting seated.</li> </ol>		

# GROUP B - AIRBORNE ELEMENTS

Family **4** Dynamic Jump

**AIR TURN**

No.	Value	1/1 AIR TURN		
B 403	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended.</li> <li>2. While airborne the body turns 360°. Position of arms is optional.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		
B 405	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off with the body vertical, fully extended.</li> <li>2. While airborne the body turns 720°. Position of arms is optional.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		
B 408	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off jump with the body vertical, fully extended.</li> <li>2. While airborne the body turns 1080°. Position of arms is optional.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		

Family **4** Dynamic Jump

**FREE FALL**

No.	Value	FREE FALL AIRBORNE		
B 414	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off.</li> <li>2. The athlete jumps upwards and forward, straight body,</li> <li>3. Landing in Push Up, hands and feet together.</li> </ol>		



No.	Value	<b>FREE FALL 1/1 TWIST AIRBORNE</b>		
B 416	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off.</li> <li>2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 360° twist.</li> <li>3. Hands and feet land together in Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE FALL 2/1 TWIST AIRBORNE</b>		
B 418	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off.</li> <li>2. The athlete jumps to initiate the fall and at the same time a 720° twist.</li> <li>3. Hands and feet land together in Push up</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE FALL 3/1 TWIST AIRBORNE</b>		
B 420	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A two-foot take off.</li> <li>2. Push off from the floor to initiate the fall forward and is immediately followed by a 1080° twist.</li> <li>3. Hands and feet land together in Push up.</li> </ol>		

**Family 4 Dynamic Jump**

**GAINER**

No.	Value	<b>GAINER 1/2 TWIST</b>		
B 425	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor.</li> <li>2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 180° twist is performed with a straight body.</li> <li>3. Hands and feet land together in Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>GAINER 1 1/2 TWIST</b>		
B 427	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor.</li> <li>2. Both legs come together while airborne (Gainer), a 540° twist is performed with a straight body.</li> <li>3. Hands and feet land together in Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>GAINER 2 ½ TWIST</b>	
B 430	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>From standing, one leg swings forward to lift the body upwards, parallel to the floor.</li> <li>Both legs come together while airborne (Gainer), a 900° twist is performed with a straight body.</li> <li>Hands and feet land together in Push up.</li> </ol>	

**Family 4** Dynamic Jump

**BUTTERFLY**

No.	Value	<b>BUTTERFLY</b>	
B 435	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off.</li> <li>Kick the free leg straight and backward to lift the body upward with slight arch on the back.</li> <li>While airborne, legs flies open in straddle with body in horizontal position.</li> <li>Landing in one foot.</li> </ol>	

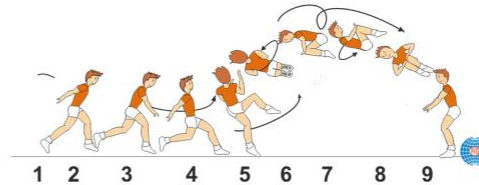
No.	Value	<b>BUTTERFLY 1/1 TWIST</b>	
B 437	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off</li> <li>Kick the free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward with slight arch on the back.</li> <li>While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (360°) in horizontal position.</li> <li>Landing in one foot.</li> </ol>	

No.	Value	<b>BUTTERFLY 2/1 TWIST</b>	
B 439	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>With a 1/2 turn on the floor before one-foot take off</li> <li>Kick the free leg straight and to swing diagonally backward to lift the body upward with slight arch on the back.</li> <li>While airborne, legs flies open in straddle and body rotates to perform a full twist (720°) in horizontal position.</li> <li>Landing in one foot.</li> </ol>	

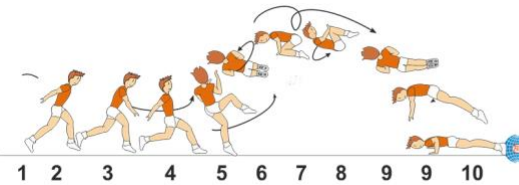
**Family 4** Dynamic Jump

**OFF AXIS**

No.	Value	<b>1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP</b>
B 447	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally</li> <li>2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis in Tuck position with 1 ½ longitudinal rotation (540°), arms close to the chest.</li> <li>3. Landing in standing position.</li> </ol>



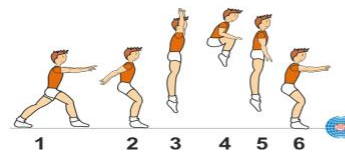
No.	Value	<b>1 ½ TWISTOFF AXIS JUMP TO PU</b>
B 449	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off, kicking the free leg upward and diagonally</li> <li>2. While airborne, the body inclines backward to be out of axis in Tuck position with 1 ½ longitudinal rotation (540°), arms close to the chest.</li> <li>3. Landing in Push up position.</li> </ol>



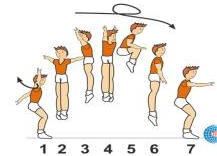
**Family 5** Form Jump

**TUCK**

No.	Value	<b>TUCK JUMP</b>
B 502	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump.</li> <li>2. Legs are lifted, with knees bent close to the chest to show a Tuck.</li> <li>3. Landing feet together.</li> </ol>



No.	Value	<b>1/1 TURN TUCK JUMP</b>
B 504	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn.</li> <li>2. While airborne, show a Tuck.</li> <li>3. Landing feet together, facing the same direction as the start.</li> </ol>



No.	Value	<b>2/1 TURNS TUCK JUMP</b>		
B 506	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn.</li> <li>2. While airborne, show a Tuck.</li> <li>3. Landing with feet together, facing the same direction as the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 513	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump.</li> <li>2. While airborne, show a Tuck.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 514	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump.</li> <li>2. While airborne, show a Tuck.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 515	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Tuck.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split, facing the same direction as the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 516	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		

No.	Value	<b>2/1 TURNS TUCK JUMP TO SPLIT</b>		
B 517	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn into Tuck.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split, facing the same direction as the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 524	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A vertical Tuck jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN TUCK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 525	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A vertical jump with 180° turns into Tuck.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN TUCK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 526	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 180° turn into Tuck.</li> <li>2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Push up, facing the same direction from the start</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 527	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A vertical jump with a 360° turn into Tuck.</li> <li>2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

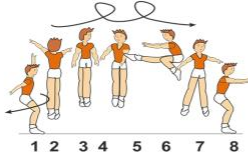

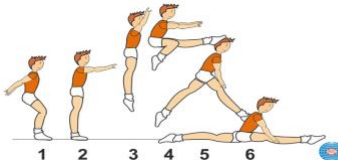

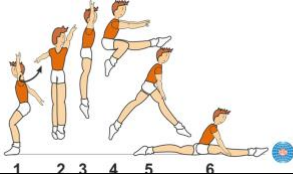
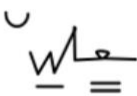
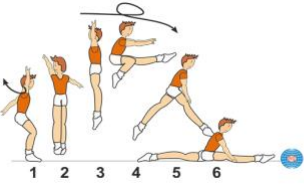

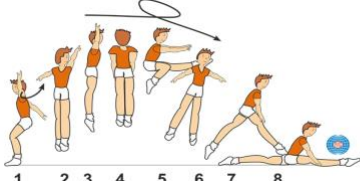
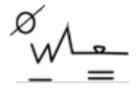
No.	Value	<b>1 ½ TURN TUCK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 528	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Tuck.</li> <li>2. The body twists 180° while airborne, inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Push up, facing the same direction from the start.</li> </ol>		

**Family 5** Form Jump

**COSSACK**

No.	Value	<b>COSSACK JUMP</b>		
B 533	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump where the both legs lift parallel to the floor or higher with one leg bent at knee (Cossack).</li> <li>2. The thighs of both legs are together and parallel to the floor.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN COSSACK JUMP</b>		
B 535	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn.</li> <li>2. While airborne show a Cossack.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>2/1 TURNS COSSACK JUMP</b>		
B 537	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn.</li> <li>2. While airborne show a Cossack.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start</li> </ol>		
No.	Value	<b>COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 544	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A vertical Cossack Jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 545	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 546	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN COSSACK JUMP TO SPLIT</b>		
B 547	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack.</li> <li>2. Then the body makes another 180° turn, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>2/1 TURNS COSSACK JUMP SPLIT</b>		
B 548	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn into Cossack.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>COSSACK JUMP TO PUSH UP</b>		
B 555	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Cossack Jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 556	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump to Cossack position.</li> <li>2. Then the body inclines and twists 180° prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN COSSACK JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 557	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 180° turn into Cossack.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		



No.	Value	<b>1/1 TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 558	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Cossack.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1½ TURN COSSACK JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 5590,9		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Cossack.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		

**Family 5 Form Jump**

**PIKE**

No.	Value	<b>PIKE JUMP</b>		
B 564	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with the body folding into a Pike, both legs lifted off the floor to a horizontal.</li> <li>2. The legs are parallel to or higher than the floor, showing an angle of no more than 60° between the trunk and the legs, arms and hands extended towards the toes.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN PIKE JUMP</b>		
B 566	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 360° turn.</li> <li>2. While airborne show a Pike.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start</li> </ol>		

No.	Value	<b>2/1 TURNS PIKE JUMP</b>		
B 568	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 720° turn.</li> <li>2. While airborne show a Pike.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 575	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Pike Jump.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 576	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jump with a 180° turn into Pike.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>		
B 577	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Pike.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start</li> </ol>		

No.	Value	<b>1 ½ TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>	
B 578	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Pike.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the opposite direction from the start.</li> </ol>	
No.	Value	<b>2/1 TURN PIKE JUMP TO SPLIT</b>	
B 579	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn into Pike.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>	
No.	Value	<b>PIKE JUMP TO PUSH UP</b>	
B 586	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Pike Jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>	
No.	Value	<b>PIKE JUMP ½ TWIST TO PUSH UP</b>	
B 587	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Pike Jump.</li> <li>2. While airborne, the body twists 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>	

No.	Value	<b>1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 588	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 180° turn into a Pike.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 589	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Pike.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1 1/2 TURN PIKE JUMP 1/2 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 590	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A jump with a 540° turn into Pike.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		

Family **5** Form Jump

**STRADDLE / FRONTAL SPLIT**

No.	Value	<b>1/1 TURN STRADDLE LEAP TO PUSH UP</b>		
B 598	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle.</li> <li>2. Keeping legs alignment with trunk and head, then show a straight body before landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN STRADDLE LEAP ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 599	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Leap from one foot with a 360° turn into Straddle.</li> <li>2. Perform a 180° twist and then show a straight body before landing.</li> <li>3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE JUMP</b>		
B 5104	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump where the legs are lifted into an airborne Straddle (90° wide open) with arms.</li> <li>2. The angle between trunk and legs must not be more than 60°.</li> <li>3. The legs must be parallel to or higher than floor.</li> <li>4. Landing feet together.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/1 TURN STRADDLE JUMP</b>		
B 5106	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn.</li> <li>2. While airborne show a Straddle.</li> <li>3. Landing feet together, facing the same direction as the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURNS STRADDLE JUMP</b>		
B 5108	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn.</li> <li>2. While airborne, show a Straddle.</li> <li>3. Landing feet together, facing the same direction as the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>STRADDLE JUMP TO SPLIT</b>		
B 5115	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Straddle Jump.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		

No.	Value	<b><i>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i></b>	
B 5116	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>	
No.	Value	<b><i>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i></b>	
B 5117	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>	
No.	Value	<b><i>1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i></b>	
B 5118	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the opposite direction from the start.</li> </ol>	
No.	Value	<b><i>2/1 TURN STRADDLE JUMP TO SPLIT</i></b>	
B 5119	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>	
No.	Value	<b><i>STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>	
B 5126	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Straddle jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>	

No.	Value	<b><i>1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>		
B 5127	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 180° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	<b><i>1/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>		
B 5128	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 360° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b><i>1 1/2 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>		
B 5129	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 540° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b><i>2/1 TURN STRADDLE JUMP TO PUSH UP</i></b>		
B 5130	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with a 720° turn into Straddle.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		

Family **6**

Form Jump

**SPLIT**

No.	Value	<b>SPLIT JUMP</b>		
B 5134	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump.</li> <li>2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split.</li> <li>3. Landing with feet together.</li> </ol>		
B 5136	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with 360° turn.</li> <li>2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start.</li> </ol>		
B 5138	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Jump with 720° turn.</li> <li>2. While airborne, the legs are fully stretched and show a Split.</li> <li>3. Landing with feet together facing the same direction from the start.</li> </ol>		
B 5145	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
B 5146	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump with 180° turn.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		



No.	Value	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5147	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. While airborne the body makes a 360° turn, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5148	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. While airborne, the body makes a 540° turn, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5149	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. While airborne, the body makes a 720° turn, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5156	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO SPLIT</b>		
B 5157	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 180° turn into a Split.</li> <li>2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5158	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 360° turn into a Split.</li> <li>2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5159	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 360° turn into a Split.</li> <li>2. While airborne, the legs switch with a rotation of the body of 180°, then the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>2/1 TURN SPLIT JUMP SWITCH TO SPLIT</b>		
B 5160	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical jump with a 720° turn into a Split.</li> <li>2. While airborne the legs switch, the body inclines and prepares for landing</li> <li>3. Landing in Split facing the same direction from the start.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5166	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push</li> </ol>		
No.	Value	<b>1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5167	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump with 180° turn.</li> <li>2. The body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push</li> </ol>		

No.	Value	<b>1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5168	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump with a 360° turn.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the same direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>1 1/2 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP</b>		
B 5169	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Vertical Split Jump with a 540° turn.</li> <li>2. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

Family **6** Split Leap / Jump

**SWITCH SPLIT**

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP</b>		
B 604	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Leap.</li> <li>2. While airborne, the legs switch to show a Split.</li> <li>3. Land on the foot of the leading leg.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP TO SPLIT</b>		
B 605	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Switch Split Leap.</li> <li>2. While airborne, the legs switch to show a Split.</li> <li>3. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>4. Landing in Split.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO SPLIT</b>		
B 606	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Switch Split Leap.</li> <li>2. While airborne, the legs switch to show a Split.</li> <li>3. While airborne, the body turns 180°.</li> <li>4. Then the body inclines and prepares for landing</li> <li>5. Landing in Split, facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP TO PUSH UP</b>		
B 616	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Switch Split Leap.</li> <li>2. While airborne, the legs switch to show a Split.</li> <li>3. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>4. Landing in Push up.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SWITCH SPLIT LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b>		
B 617	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Switch Split Leap.</li> <li>2. While airborne, the legs switch to show a Split.</li> <li>3. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>4. Landing in Push up.</li> </ol>		

## Family 6

### Split Leap / Jump

## SCISSORS LEAP

No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN</b>		
B 625	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off with one straight leg forward, turning 180°.</li> <li>2. While airborne the legs switch in order to show a Split.</li> <li>3. Land on one Leg.</li> </ol>		

No.	Value	<b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN</b>	
B 626	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off with one straight leg forward, turning 180°.</li> <li>2. While airborne legs switch in order to show a Split with ½ turn (180°).</li> <li>3. Land on two feet in the same direction from the starting position.</li> </ol>	
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP 1 ½ TURN</b>	
B 627	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Leap where the body simultaneously turns 180°.</li> <li>2. While airborne legs switch in order to show a Split.</li> <li>3. The body then turns 360°.</li> <li>4. Land on two feet.</li> </ol>	
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO SPLIT</b>	
B 636	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap ½ turn.</li> <li>2. Then the body maintains the vertical position in order to prepare the landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>	
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN TO SPLIT</b>	
B 637	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap ½ turn.</li> <li>2. Then the body performs ½ turn in the vertical position.</li> <li>3. Landing in Split</li> </ol>	
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP 1 ½ TURN TO SPLIT</b>	
B 638	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap ½ turn.</li> <li>2. Then the body performs 1/1 turn in the vertical position.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>	

No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN SWITCH TO SPLIT</b>		
B 647	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap ½ turn.</li> <li>2. While airborne, the legs switch s to show a Split, the body inclines and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP 1/1 TURN SWITCH TO SPLIT</b>		
B 648	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap 1/1 turn.</li> <li>2. While airborne, the legs switch s to show a Split.</li> <li>3. Then the body inclines and prepares for landing.</li> <li>4. Landing in Split.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN TO PUSH UP</b>		
B 657	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one foot take off Scissors Leap ½ turn.</li> <li>2. Then the body prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN ½ TWIST TO PUSH UP</b>		
B 658	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 180°, and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up.</li> </ol>		
No.	Value	<b>SCISSORS LEAP ½ TURN 1/1 TWIST TO PUSH UP</b>		
B 660	1.0	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A one-foot take off Scissors Leap 180° turn.</li> <li>2. While airborne, the body twists another 360°, and prepares for landing.</li> <li>3. Landing in Push up, facing the opposite direction from the start.</li> </ol>		

# GROUP C - STANDING ELEMENTS

Family **7** Turn

**TURN**

No.	Value	1/1 <i>TURN</i>		
C 702	0.2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. A full turn (360°) is performed.</li> <li>3. Optional placement of the free leg and arms.</li> <li>4. Standing on one or both legs.</li> </ol>		
C 704	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. A full turn (720°) is performed.</li> <li>3. Optional placement of the free leg and arms.</li> <li>4. Standing on one or both legs.</li> </ol>		
C 706	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. A full turn (1080°) is performed.</li> <li>3. Optional placement of the free leg and arms.</li> <li>4. Standing on one or both legs.</li> </ol>		

Family **7** Turn

**HORIZONTAL TURN**



No.	Value	<b>1/1 TURN WITH LEG AT HORIZONTAL</b>		
C 715	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg, free leg must be straight.</li> <li>2. A full turn (360°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms.</li> <li>3. Standing on one or both legs.</li> </ol>		
C 717	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg, free leg must be straight.</li> <li>2. 2/1 turns (720°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms.</li> <li>3. Standing on one or both legs.</li> </ol>		
C 719	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg, free leg must be straight.</li> <li>2. 3/1 turns (1080°) with a heel of the free leg forward at horizontal throughout the turn. Optional placement of the arms.</li> <li>3. Standing on one or both legs.</li> </ol>		

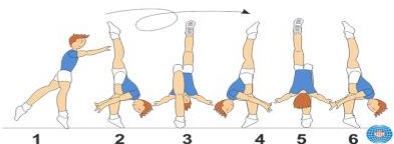

Family **8** Flexibility

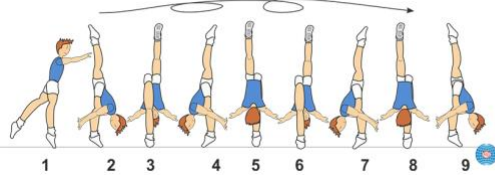

**SPLIT**

No.	Value	<b>VERTICAL SPLIT</b>		
C 801	0.1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split.</li> <li>2. The hands touch the floor besides the supporting foot.</li> <li>3. Head, trunk and leg are all alignment.</li> <li>4. Ending in standing with feet together.</li> </ol>		



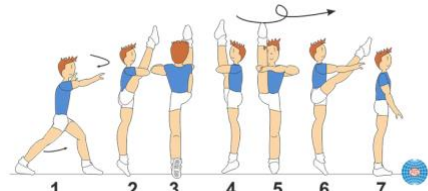

No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT</b>		
C 803	0.3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. While one leg supports the body, the other leg is lifted 180° to a Vertical Split.</li> <li>2. Hands do not touch the floor with the placement of the hands being optional.</li> <li>3. Head, trunk and leg are all alignment.</li> <li>4. Ending in standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 1/1 TURN</b>		
C 805	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. A Free Vertical Split is performed</li> <li>3. Full turn (360°) is performed.</li> <li>4. Ending in standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>FREE VERTICAL SPLIT WITH 2/1 TURN</b>		
C 807	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. A Free Vertical Split is performed</li> <li>3. Full turn (720°) is performed.</li> <li>4. Ending in standing with feet together.</li> </ol>		

Family **8** Flexibility

**BALANCE**

No.	Value	<b>BALANCE 1/1 TURN</b>		
C 815	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Balance turn where one leg is lifted to either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand.</li> <li>2. A complete turn (360°) must be performed. Optional placement of the free arm.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BALANCE 2/1 TURNS</b>		
C 817	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Balance turn where one leg is lifted in either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand.</li> <li>2. 2/1full turns(720°) must be performed. Optional placement of the free arm.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>BALANCE 3/1 TURNS</b>		
C 819	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A Balance turn where one leg is lifted in either in sagittal or frontal balance and is supported by one hand.</li> <li>2. 3/1 full turns(1080°) must be performed. Optional placement of the free arm.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>		

Family **8** Flexibility

**ILLUSION**

No.	Value	<b>ILLUSION</b>		
C 824	0.4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. From standing position on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.</li> <li>2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg. One hand touches the floor, beside the supporting foot. The lifted leg comes down to the starting.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>DOUBLE ILLUSION</b>		
C 826	0.6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. Perform an Illusion (360°) linked with a first Illusion.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>		

No.	Value	<b>TRIPLE ILLUSION</b>	
C 828	0.8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. Perform an Illusion (1080°) linked with a second Illusion.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>	
No.	Value	<b>FREE ILLUSION</b>	
C 835	0.5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg, one leg is lifted upward to initiate a 360° vertical circle.</li> <li>2. Simultaneously the body rotates and turns 360° on the supporting leg.</li> <li>3. Hands do not touch the floor and the lifted leg comes down to the starting.</li> <li>4. Standing with feet together.</li> </ol>	
No.	Value	<b>FREE DOUBLE ILLUSION</b>	
C 837	0.7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. Perform a Free Illusion (360°) linked with a second Free Illusion.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>	
No.	Value	<b>FREE TRIPLE ILLUSION</b>	
C 839	0.9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standing on one leg.</li> <li>2. Perform a Free Illusion (1080°) linked with a second Free Illusion.</li> <li>3. Standing with feet together.</li> </ol>	

www.venturelli.com

# VNT



ARINA AVERINA

DINA AVERINA



Photo credits: @dinaaravina, @arinaravina



Official Partner

@vnt\_venturelli\_official

#VNTfamily










www.venturelli.com






















# APPENDIX 5

## DIFFICULTY CHART






















# GROUP A












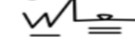


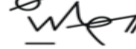
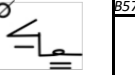
DYNAMIC STRENGTH (A-Frame, Straddle Cut, Explosive High-V)										
Family 1	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
100	A101 	A102	A103	A104 	A105	A106 	A107	A108	A109	A110
110	A111	A112	A113	A114 	A115	A116 	A117	A118	A119	A120
120	A121	A122 	A123	A124	A125 	A126	A127 	A128	A129	A130
130	A131	A132	A133	A134	A135	A136 	A137	A138 	A139	A140
140	A141	A142	A143	A144	A145 	A146	A147 	A148 	A149 	A150 
150	A151	A152	A153	A154	A155	A156	A157 	A158 	A159 	A160
STATIC STRENGTH (L-Support, Straddle support, V-support, Planche)										
200	A201	A202 	A203	A204 	A205	A206 	A207	A208	A209	A210
210	A211	A212 	A213	A214 	A215	A216 	A217	A218	A219	A220
220	A221	A222	A223	A224	A225 	A226	A227	A228 	A229	A230
230	A231	A232	A233	A234	A235 	A236	A237 	A238	A239	A240
240	A241	A242	A243	A244	A245 	A246	A247 	A248	A249 	A250
250	A251	A252	A253	A254	A255	A256	A257 	A258	A259	A260 
260	A261	A262	A263	A264	A265	A266 	A267	A268 	A269	A270 
270	A271	A272	A273	A274	A275	A276	A277	A278 	A279	A280 

Family 3	LEG CIRCLE (Flair, Helicopter)									
300	A301	A302	A303	A304	A305 	A306	A307 	A308 	A309 	A310 
310	A311	A312	A313	A314	A315 	A316	A317 	A318	A319 	A320
320	A321	A322	A323	A324	A325	A326 	A327	A328 	A329 	A330
330	A331	A332	A333	A334 	A335	A336 	A337	A338 	A339	A340 
340	A341	A342	A343	A344 	A345	A346 	A347	A348	A349	A350
350	A351	A352	A353	A354	A355 	A356 	A357 	A358 	A359	A360

## GROUP C

	A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 10
Family 7	TURN (Turn, Horizontal Turn)									
700	C701	C702 	C703	C704 	C705	C706 	C707	C708	C709	C710
710	C711	C712	C713	C714	C715 	C716	C717 	C718	C719 	C720
mily										
800	C801 	C802	C803 	C804	C805 	C806	C807 	C808	C809	C810
810	C811	C812	C813	C814	C815 	C816	C817 	C818	C819 	C820
820	C821	C822	C823	C824 	C825	C826 	C827	C828 	C829	C830
830	C831	C832	C833	C834	C835 	C836	C837 	C838	C839 	C840

# GROUP B

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Family44	DYNAMIC JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)									
400	B401	B402	B403 	B404	B405 	B406	B407	B408 	B409	B410
410	B411	B412	B413	B414 	B415	B416 	B417	B418 	B419	B420 
420	B421	B422	B423	B424	B425 	B426	B427 	B428	B429	B430 
430	B431	B432	B433	B434	B435 	B436	B437 	B438	B439 	B440
440	B441	B442	B443	B444	B445	B446	B447 	B448	B449 	B450
Family55	FORM JUMP (Air Turn, Free Fall, Gainer, Butterfly, Off Axis)									
500	B501	B502 	B503	B504 	B505	B506 	B507	B508	B509	B510
510	B511	B512	B513 	B514 	B515 	B516 	B517 	B518	B519	B520
520	B521	B522	B523	B524 	B525 	B526 	B527 	B528 	B529	B530
530	B531	B532	B533 	B534	B535 	B536	B537 	B538	B539	B540
540	B541	B542	B543	B544 	B545 	B546 	B547 	B548 	B549	B550
550	B551	B552	B553	B554	B555 	B556 	B557 	B558 	B559 	B560
560	B561	B562	B563	B564 	B565 	B566 	B567	B568 	B569	B570
570	B571	B572	B573	B574	B575 	B576 	B577 	B578 	B579 	B580



580	B581	B582	B583	B584	B585	B586	B587	B588	B589	B590
590	B591	B592	B593	B594	B595	B596	B597	B598	B599	B600
5100	B5101	B5102	B5103	B5104	B5105	B5106	B5107	B5108	B5109	B5110
5110	B5111	B5112	B5113	B5114	B5115	B5116	B5117	B5118	B5119	B5120
5120	B5121	B5122	B5123	B5124	B5125	B5126	B5127	B5128	B5129	B5130
5130	B5131	B5132	B5133	B5134	B5135	B5136	B5137	B5138	B5139	B5140
5140	B5141	B5142	B5143	B5144	B5145	B5146	B5147	B5148	B5149	B5150
5150	B5151	B5152	B5153	B5154	B5155	B5156	B5157	B5158	B5159	B5160
5160	B5161	B5162	B5163	B5164	B5165	B5166	B5167	B5168	B5169	B5170
Fam 6										
600	B601	B602	B603	B604	B605	B606	B607	B608	B609	B610
610	B611	B612	B613	B614	B615	B616	B617	B618	B619	B620
620	B621	B622	B623	B624	B625	B626	B627	B628	B629	B630
630	B631	B632	B633	B634	B635	B636	B637	B638	B639	B640
640	B641	B642	B643	B644	B645	B646	B647	B648	B649	B650
650	B651	B652	B653	B654	B655	B656	B657	B658	B659	B660



# SPIETH

## Gymnastics



HERE WE GO  
TOKYO!

**SPIETH Gymnastics GmbH**

In den Weiden 13 • 73776 Altbach, Germany • Tel: +49(0)7153/503 28-00 • info@spieth-gymnastics.com • www.spieth-gymnastics.com

# APPENDIX 6

## GLOSSARY



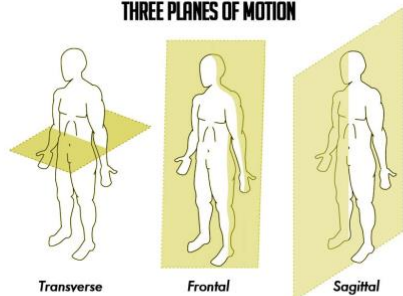
<b>Glossary for FIG Aerobic Gymnastics</b>		
	<b>Terms / Abbreviation</b>	<b>Definition / Description</b>
<b>A</b>	Acrobatic Element	General term of tumbling movements as in Acrobatic Gymnastics. For Aerobic Gymnastics, see the list.
	Aerobic Competition	Dr. Kenneth H. Cooper (USA) who pioneered the benefits of doing aerobic exercise for maintaining and improving health. Based on his exercise prescription theory of "Aerobic Exercise", it was developed into Aerobic Dance and then became a form of the new sport as Aerobic Gymnastics.
	Aerobic Movement Pattern	AMP Combinations of basic aerobic steps together with arm movements: all performed to music, to create dynamic, rhythmic and continuous sequences of high and low impact movements.
	Aerobic Movement Pattern Sequence	AMP Sequence A complete 8-count of movements performed with aerobic movement patterns. 8-counts = Set
	Age Group	AG Must be 12-14 years old in the year of the competition.
	Airborne	Body in the air. When a person has no contact with the floor or the partner.
	Alignment	Arrangement of the bone of which a joint is composed. In the competition, maintain a body (each part) in a correct position by placing neutral. Also called Body Alignment.
	Amplitude	Explosive movements with height.
<b>B</b>	Back Ground Music	BGM Music that plays in the back of the scene and is not the main character on the spot but plays for the production.
	Beat Per Minute	BPM A unit that indicates the tempo of music and the number of beats in 1-minute. Larger the numbers of beats are, the faster the tempo of the music.
	Beep / Cue sound	Intentionally added sound effect at the beginning of the music in order to know when the music starts.
	Bounce / Rebound	Movements that moves up and down (utilizing floor reaction force), continuously and in coordination with the whole body.
<b>C</b>	Canon	MP / TR / GR / AD / AS: Competitors are performing a movement in a time lag (one after another).
	Choreography	Mapping out the body's sequence of movements, over space and time as well as in relation to other performance partners. Also the balancing of the aerobic gymnastics elements of difficulty with artistic components in order to create a continuous flow, a cohesive whole and to demonstrate the unique abilities, personality and style of the gymnast(s) within the performance.
	Circle	Rotation or turn of 360°.
	Code of Point	COP / CoP International rule or regulation made by FIG. Updated at the beginning of every Olympic cycle
	Collaboration	Falls under the "Partnership". A movement or a block movement created by working jointly with another or others with or without physical contact.
	Composition	The movement vocabulary, including elements of difficulty, and the structuring of aerobic routines.
	Compulsory Elements	Must include compulsory difficulty elements in the routine for Age Group and National Development division.
	Cossack	Form of a body in the airborne showing a pike shape with thighs together parallel to the floor with one leg straight and one leg bent. Angle between the trunk and legs: maximum of 60°. Angle at the bent knee joint may not be more than 60°.
<b>D</b>	Cut	While airborne, the legs straddle sideways and cut forward to land extended in rear support, feet lifted off the floor during the skill.
	Difficulty Element	Elements with values.
<b>E</b>	Dynamic Strength	Isotonic muscle power. Power with movements.
	Element	There are "Difficulty Element" and "Acrobatic Element". Originated from Gymnastics elements.
	En dedans	Turning towards the same direction as the supporting leg. If supported with right leg, turn towards right.
	Endurance	The ability to maintain the intensity throughout the routine.

Terms / Abbreviation		Definition / Description
<b>F</b>	Fall	To drop or come down to the floor rapidly with total loss of control.
	Family	The block of elements with similar techniques and skills of difficulty elements.
	Flexibility	Range of motion with dynamic or static moves.
	Floor Element	Elements performed or landing to the lowest level (floor).
	Formation	A shape or form created by competitors with traveling or positioning.
	Frontal	One of the planes of the body. Dividing the body into front and back. Example: "Frontal split"—split position with legs opened to right and left.
	Fédération Internationale De Gymnastique	FIG "International Gymnastics Federation" in English.
<b>G</b>	Group	Difficulty elements are divided into 3 different blocks of skills according to the physical ability.
<b>H</b>	High Impact	HI Movements with both feet off the floor for a moment. Eg: jog, skip, jog, jack, etc.
	Hop / Hopping	Move by jumping a short distance with foot / feet.
	Horizontal	Parallel to the floor.
<b>J</b>	Jump	Push oneself off a surface into the air by using the muscles in one's legs and feet. Vertical jump with takeoff and landing in the same place.
	Junior	JR Junior division. Must be 15-17 years old in the year of the competition.
<b>L</b>	Lateral	Movements toward side to side.
	Leap	One of jumps. After take-off, there is a forward trajectory and to landing.
	Level	3 levels in the space. Airborne, Standing and Surface / Floor.
	Link	Connecting movements without changing the level.
	Low Impact	LI Movements with one foot in contact with the floor. Eg: march, step touch, v-step, box step, etc.
<b>M</b>	Minimum Requirement	Requirements for performing difficulty elements to be recognized as an element. If the requirements are not met, the element will not receive a value.
<b>P</b>	Partnership	Association of two or more people as partners. The action of working with someone to produce the relationship between one or more competitors. The connection or tangible (visible or palpable) relationship between partners in a performance. Their ability to work together or apart while maintaining this relationship. Their ability of this partnership to transcend (go beyond) their own relationship and to evoke or touch the audience. Respectively value the harmony between the competitors and show a performance that cannot be expressed by individual competitors. Collaboration and Physical Interaction are under this umbrella.
	Phrase	A group of notes forming a distinct unit within music.
	Physical Interaction	Falls under the "Partnership"; a communication or direct involvement with partner(s) performed connecting with each other by physical contact.
	Pike	A form in the air with legs together and straight parallel to the floor while upper body tuck forward. The angle between the trunk and legs is maximum of 60°.
	Power	Explosive strength for a short period of time (plyometric elements).
	Presentation	The manner or style in which a routine is performed with self-expressions and self-appeal.
	Propelling	When a partner throws a person or a partner is used to spring off into an airborne position.

	Terms / Abbreviation		Definition / Description
<b>S</b>	Sagittal		One of the planes of the body. Dividing the body into right and left. Example: "Sagittal split"—split position with legs in front and back of the body.
	Senior	SR	Senior division. Must be 18 year sold in the year of the competition.
	Slide		Move along a surface while maintaining continuous contact with surface.
	Split		Legs are fully stretched front and back in sagittal split (180°) with upright upper body.
	Static Strength		Isometric muscle power / contraction. Power with no movements as in Support family.
	Straddle		Open legs (minimum 90° angle) to the side of a body parallel to the floor with body in pike position (trunk and legs maximum of 60°).
	Support		Bear all or part of the weight. By using isometric muscle contraction, hold the body weight with arm(s) on the floor. In difficulty elements, the weight must be held minimum of 2-second.
	Surface / Floor		Lowest level. Movements with other parts of the body than feet are in contact with the floor.
	Swing		To move back and forth or from side to side while on an axis.
	Switch		Movement action of changing the legs.
<b>T</b>	Synchronization	Synchro	The ability to execute all movements as a unit, with identical range of motion, start and finish at the same time and be of the same quality.
	Technical Skill	Skill	The ability to demonstrate movements with perfect technique by using the maximum physical capacity (dynamic/static flexibility, muscular strength, amplitude, power, muscular endurance) in precision with correct form, posture and alignment.
	Transition		Connecting movements to and from different level within a space (Floor, Standing, Airborne).
	Tuck		Both legs are lifted close to the chest with knees bent.
	Turn		Any rotation performed wither in contact with the floor or vertical line in airborne.
<b>V</b>	Twist		Any rotation performed out of the vertical line.
	Vertical		At right angles (90°) to a horizontal plane.
<b>★</b>	7-Basic Steps		March, Jog, Skip, Knee Lift, Kick, Jack, Lunge.

### Anatomical Body Planes

#### THREE PLANES OF MOTION



### Skin Color Attire



### Overlapping (in column)



# 3D Sensing Technology

The technology keeps challenging, to capture the fast and complex movements.

FUJITSU

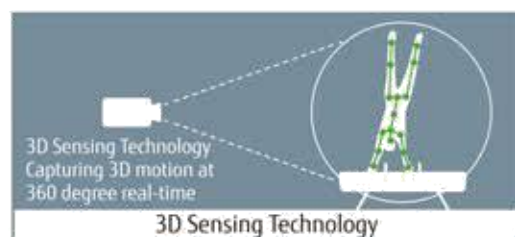


More advanced, more accurate and in real-time.

Fujitsu's 3D sensing technology accurately analyzes and digitalizes the technique of world class gymnasts, which is very hard for the human eye to follow.

Fujitsu's 3D laser sensor irradiates 2 million lasers per second, and generates 3D data on gymnast's performances in real time, then AI recognizes their joint positions and analyzes the movements.

Digitalization of human movement will enable us to create a new future for sports; for athletes, spectators/audience and judges. Fujitsu will continue to evolve the gymnastics world with its cutting edge technologies.



shaping tomorrow with you

FUJITSU  
<http://www.fujitsu.com/global>