



PERWASITAN AEROBIC GYMNASTICS (INFORMASI UMUM 1)

RATNA BUDIARTI, M.Or

AEROBIC GYMNASTICS

Definisi:

Aerobic gymnastics is the ability to perform continuous complex and high intensity movement patterns to music, which originate from traditional aerobic exercises: the routine must demonstrate continuous movement, flexibility, strength and the utilisation of the seven basic steps, with perfectly executed difficulty elements.

(*Aerobic gymnastics* olahraga senam dalam bentuk koreografi yang dirangkai khusus dengan intensitas gerak dinamis diiringi tatanan irama musik (lagu) yang tepat dan khas. Susunan gerak biasanya dipersiapkan sesuai dengan karakter (watak/cerita) yang ingin ditampilkan, namun koreografi harus selalu mempertontonkan kekuatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan kesempurnaan pelaksanaannya.)

AEROBIC MOVEMENT PATTERN

Combination of basic aerobic steps together with arm movements: all performed to music, to create dynamic, rhythmic and continuous sequences of high and low impact movement.

Routine should provide a high level of intensity

Kombinasi dari gerakan dasar aerobik dengan gerakan lengan: seluruh penampilan dengan musik harus menunjukkan gerakan dinamis, berirama, berkelanjutan/ mengalir baik ketukan rendah maupun tinggi pada penampilan.

Rutin harus menampilkan intensitas tinggi.

CODE OF POINT

Code of point merupakan panduan untuk mengevaluasi secara obyektif dalam routine Aerobic Gymnastics pada level internasional

WASIT

Wasit harus mendalami dan menghayati tentang aerobic gymnastics dan secara konstan melakukan dan meningkatkan pengetahuan. Syarat dasar dari seorang wasit adalah:

1. Memiliki pengetahuan yang sempurna tentang FIG code of point.
2. Memiliki pengetahuan yang sempurna tentang FIG Technical Regulation.
3. Memiliki pengetahuan yang sempurna tentang element baru.

PROGRAM PERLOMBAAN

The general layout for the World Aerobic Gymnastics Championships must be as follows (*see T.R., section 6 art 3.1*)

Examples:

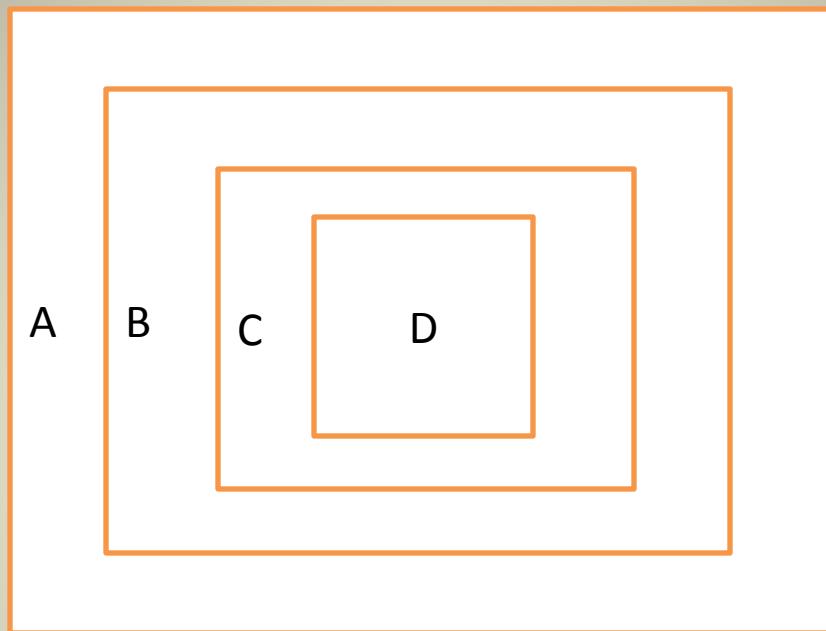
- 1st day: Qualifications IM / MP / GR
- 2nd day : Qualifications IW / TR
- 3rd day : Finals IM / MP - GR - IW / TR

OR

- 1st day: Qualifications & Finals IM / MP
- 2nd day : Qualifications & Finals IW / TR
- 3rd day : Qualifications & Finals GR

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

ARENA LOMBA



Keterangan:

- A. Ukuran minimum podium 14 M
- B. Safety border 12 M
- C. Area lomba TR/MP/GR 10 M
- D. Area lomba IM/IW 7M

PODIUM

Tinggi podium yang digunakan oleh atlet saat berlomba antara 80cm sampai 140cm, panggung bagian belakang diberi back drop, dan luas panggung minimal 14 M x 14 M

Pada lantai area lomba wajib diberi garis hitam disekeliling arena lomba dan lebar 5 cm.