

2017-12-28

NIVÅ 4 PROGRAMMET

För att starta med Nivå 4 programmet måste gymnasten behärska Aerobicens 7 grundsteg och ska kunna klara av lite svårare koreografi jämfört med i nivå 5. Det går bra att starta att tävla med Nivå 4 programmet.

Svårigheterna som visas på filmen är följande

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Tuck jump | C |
| 2. Straddle support | B |
| 3. Push up | A |
| 4. Vertical split | D |
| 5. Wenson Push up | A |

Dessa 5 svårigheter kan bytas ut till de svårigheter gymnasten behärskar, dvs byte sker till en annan svårighet inom samma grupp (A,B,C,D), välj svårigheter från svårighetspool A. Kom ihåg att fokus ska vara att klara av svårigheterna så välj svårigheter som är säkra och passar gymnasten.

Vid de två tillfällena gymnasten ska gå ner till golvsvårigheterna (B och A) då kan egna upp och nergångar göras utifrån vad gymnasten klarar av. På filmen visas en nergång med hjälp av hjulning och en enklare "lunge" nergång.

I bedömning av programmet får gymnasten inga poäng för svårigheterna utan får godkänt eller ej godkänt. Då fokus ska vara att klara av svårigheterna och inte få så många poäng som möjligt.

Bedömning kan ske av föreningsdomare utifrån ett färdigt underlag, där vissa kriterier ska vara uppnådda för att gymnasten ska få möjlighet att flytta upp till nästa nivå.