

2017-10-23

NIVÅ 1 PROGRAMMET

För att starta med Nivå1 programmet måste gymnasten behärska Aerobicens 7 grundsteg. Svårigheterna som visas på filmerna är följande

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Split leap | C |
| 2. Push ups | A |
| 3. Straddle support | B |
| 4. Vertical split | D |

Dess 4 svårigheter kan bytas ut till de svårigheter gymnasten behärskar, dvs byte sker till en annan svårighet inom samma familj (A,B,C;D), välj svårigheter från svårighetspoolerna. Kom ihåg att fokus ska vara att klara av svårigheterna så välj svårigheter som är säkra och passar gymnasten.

I bedömning av programmet får gymnasten inga poäng för svårigheterna utan får godkänt eller ej godkänt.

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.