სპორტული აერობიკა

აერობიკა 1980–ანებიდან მოყოლებული იყო არა მარტო ფიზიკური ვარჯიშის შესანიშნავი საშუალება, არამედ აგრეთვე იყო უმაღლესი კლასის სპორტის სახეობა.

აერობიკა წარმოადგენს : დინამიურ ნაბიჯებს, მოქნილობას, ძალას , კოორდინაციას და მუსიკალურობას ერთ რუტინულ კომპოზიციაში, რომლის ხანგრძლივობაც არის 1 წუთი და 50 წამამდე (1’30’’ ყველა კატეგორიისთვის 2013 წლიდან)

არსებობს შემდეგი კატეგორიები: ინვივიდუალურები ვაჟები, ინდივილუალურები გოგონები, შერეული წყვილები, სამეულები და ჯგუფები (6 ტანმოვარჯიშე). ვარჯიში

სრულდება 7X7 მ ფართზე (ფიცარნაგი––ინდივიდულაურები) , 10 X10 მ ფართი––შერეული ჯგუფები, ტრიო და ჯგუფები.

1994 წლიდან FIG–ს კონგრესმა მიიღო გადაწყვეტილება ჩაატაროს მსოფლიო ჩემპიონატები აერობიკაში და ასევე დაიწყო აერობიკის სტრუქტრის ჩამოყალიბება ისე რომ ერთ დღეს იგი გამხდარიყო ოლიმპიური თამაშების ერთერთი სახეობა. 2011 წლიდან მიიღო გადაწყტილება და ასევე შეიყვანა ,,დანს აერობიკა და სტეპ აერობიკა,, მსოფილო ჩემპიონატების პროგრამაში, და პირველად გაიმართა სოფიაში 2012 წელს.

პირველი ოფიციალური მსოფლიო ჩემპიონატი ჩატარდა პარიზში 1995 წელს ( რომელშიც მონაწილეობა მიიღო 34 ფედერაციამ).

საქართველოში, აერობიკა როგორც სპორტის სახეობა დაიწყო ფუნქციონირება 2004 წლიდან, ის ჩამოაყალიბა დამსახურებულმა მწვრთნელმა და საქართველოს აერობიკის ვიცე–პრეზიდენტმა ლუბა სერგოვანცევამ.

პირველი ტურნირი რომელშიც ქართველმა ტანმოვარჯიშეებმა მიიღეს მონაწილეობა იყო უკრაინის საერთაშორისო ღია ტურნირი აერობიკაში. რომელშიც იასპარეზა ქეთევან სიხარულიძემ.

ეს სპორტის სახეობა ჯერ ახალია საქართველოში და მაგიტომ იგი არის ჯერ ჩამოყალიბების სტადიაში, და ჩვენთან ვარჯიშობს და ემზადება ტურნირებისთვის და ჩემპიონატებისთვის ახალგაზრდა, პერსპექტიული თაობა.