

«Утверждено»

«Всероссийская федерация фитнес-аэробики России»



**Федерация
фитнес-аэробики
России**

ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИТНЕС-ТРОФИ»



Содержание

	Общие положения	4
1.	Характер соревнований	4
2.	Участники соревнований	4
3.	Требования к программе	5
4.	Требования к площадке	11
5.	Требования к музыкальному сопровождению	12
6.	Требования к костюмам	12
	Порядок проведения соревнований	13
7.	Регламент соревнований	13
8.	Заявки	14
9.	Мандатная комиссия	14
10.	Программа соревнований	14
11.	Организатор соревнований	15
12.	Представитель/тренер спортсмена-участника	15
	Структура соревнований	16
13.	Туры	16
14.	Объявление результатов	17
	Судейская коллегия	17
15.	Состав судей	17
16.	Схематичное расположение судей	18
	Судейство соревнований	19
17.	Оценка выступления	19
18.	Критерии оценки	20
19.	Выставление оценок	23
	Этический кодекс	24
20.	Этический кодекс участников	24
	Судейский кодекс	24
	Антидопинговая политика	26
	Дисквалификация	26
	Протесты	26
	Список приложений	27
1	Сбавки	27
2	Руководство по выставлению оценок	29
3	Форма внесения оценок	



Дамы и господа!

Перед вами Правила новой дисциплины Фитнес-Трофи – плод кропотливого труда Федерации фитнес-аэробики России (далее ФФАР).

Предлагаемые вашему вниманию правила изданы на русском языке и являются официальным текстом этого документа.

В 2014 году началась работа над новой дисциплиной ФФАР – Фитнес-Трофи. Целый ряд самостоятельных экспертов внесли свой вклад в разработку и редакцию Правил новой дисциплины.

ФФАР выражает благодарность за активную помощь в подготовке Фитнес-Трофи и предоставлении материалов:

Краминой Светлане Васильевне (доцент РГУ нефти и газа, г. Москва)

Шимонину Александру Ивановичу (кандидат педагогических наук, г. Москва)

Зиновьевой Ирине Сергеевне (судья международной категории по фитнес-аэробике, г. Москва)

Козыреву Василию Станиславовичу (г. Москва)

Пономаревой Елене Юрьевне (кандидат педагогических наук, Липецкая область)

Василенко Алексею Ивановичу (тренер-преподаватель, методист ФФАР, г.Москва)

Морозовой Ольге Львовне (тренер-преподаватель, методист ФФАР, г.Москва).



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1. Характер соревнований.

По своему характеру соревнования Фитнес-Трофи (далее соревнования) определяются как Индивидуальные соревнования:

- Проводятся среди участников мужского и женского пола, в соответствующей возрастной категории.
- Участники повторяют программу соревнований (комбинацию), которую им демонстрирует Судья-презентор.
- Комбинация, хореография, модификация элементов и перестроения исполняются в соответствии с настоящими Правилами соревнований (далее Правилами)
- Результат соревнования засчитывается отдельно каждому участнику (личный зачет).

2. Участники соревнований.

2.1. Соревнования среди участников проводятся в следующих возрастных категориях:

- Мальчики и девочки;
- Юноши и девушки;
- Юниоры и юниорки;
- Мужчины и женщины.

2.2. Возрастные категории участников соревнований.

Возрастная категория	Возраст спортсмена
Мальчики, девочки	7-10 лет
Юноши, девушки	11-13 лет
Юниоры, юниорки	14-16 лет
Мужчины, женщины	17 лет и старше
Примечание	Возраст участников соревнований определяется по году рождения участника относительно года проведения соревнований. Возраст участника рассчитывается по формуле: год проведения соревнований минус год рождения спортсмена



2.3. Спортсмены-участники на одних соревнованиях могут принимать участие только в одной возрастной категории.

Т.е. юноши/девушки не могут соревноваться с юниорами/юниорками, или мужчины/женщины не могут соревноваться с юниорами/юниорками.

2.4. В случае выступления на соревнованиях спортсменов-участников с нарушением возрастных требований, установленных п.2.2. настоящих Правил для соответствующей возрастной категории, участники-нарушители дисквалифицируются сроком на одни соревнования, на которых было допущено такое нарушение.

2.5. В случае выступления на соревнованиях спортсменов-участников с нарушением п.п.2.2-2.4 настоящих Правил, все результаты этих участников на данных соревнованиях аннулируются.

3. Требования к программе.

Соревнования проводятся по одной программе, которую Судья-презентор демонстрирует участникам соревнований.

Структура программы:

<i>Аэробика Hi</i>	<i>Dance</i>	<i>Power & stretch</i>
Высокоударный темп 140-155 bpm	Танцевальный	Сила и гибкость 126-132 bpm

Продолжительность каждого трека 4-6 минут. Перерыв между треками составляет 2-3 минуты.

Комбинации аэробных движений Фитнес-Трофи включают модификацию различной сложности основных базовых шагов и элементов, сочетающихся с движениями руками. Это комбинации с высоким уровнем координации движений всем телом, оставляющих впечатление слитных непрерывных сочетаний.

Шаги и элементы Фитнес-Трофи подразделяются на следующие группы:

Группа А	базовые шаги аэробики
Группа В	прыжки
Группа С	перемещения и повороты
Группа D	сила/гибкость
Группа Е	танцевальные движения

Хореография каждого трека состоит из произвольных и обязательных элементов, и включает по 2-3 обязательных элемента из двух или более групп:

Произвольные элементы являются связующим звеном для обязательных элементов в хореографии трека. Арбитрами оценивается исполнение только обязательных элементов.

<i>Аэробика Hi</i>	<i>Dance</i>	<i>Power & stretch</i>
основу составляют элементы группы А, В, С	основу составляют элементы группы А, С, Е	основу составляют элементы группы А, В, D



Группа А Базовые шаги аэробики.	
ШАГ (MARCH)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты 2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку 3. Основная фаза – движение вверх, а не вниз 4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой 5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад 6. Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
БЕЙСИК СТЕП (BASIC STEP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой вперед (с пятки на всю стопу) 2. Левую приставить 3. Шаг правой ногой назад (с носка на всю стопу) 4. Левую приставить 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
ВИ-СТЕП (V-STEP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, стопы в 3 позиции 2. Шаг правой ногой вперед – в сторону по диагонали 3. Шаг левой ногой вперед- в сторону по диагонали 4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
МАМБО (MAMBO)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой вперед, шаг левой ногой на месте 2. Шаг правой ногой назад, шаг левой - на месте 3. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается 4. Центр тяжести остается на левой ноге 5. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается
МАМБО С ПОВОРОТОМ (PIVOT)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот 2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается 3. Центр тяжести остается на левой ноге
БОКС-СТЕП (BOX STEP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг скрестно правой ногой – назад левой – в сторону правой – приставить левую и т.п. 2. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
СТЕП КРОСС (STEP CROSS)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция 2. Шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – левой в сторону в исходную позицию 3. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
ЗОРБА (ZORBA)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой в сторону – левой ногой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед 2. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
КИК СО СМЕНОЙ (KICK BALL CHANGE)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kick cha-cha – правая нога поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-повторить 2 раза 2. На кике носок оттянут
СТЕП-ТАЧ (STEP TOUCH)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг правой ногой вправо, левую ногу приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается) 2. Шаг левой ногой влево, правую ногу приставить, касаясь носком возле левой ноги (пятка на пол не опускается) 3. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
БЕГ (JOG)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. 2. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °) 3. Колено согнуто 4. В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание 5. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку 6. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 7. Амплитуда: Нейтральное положение - угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)
ПОДСКОК (SKIP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице 2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок 3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах 4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE UP)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 ° 2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носик оттянут) 3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носик «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль 4. Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °



	<ol style="list-style-type: none"> Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)
КЕРЛ (CURL)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону правой ногой – захлест левой ногой Шаг в сторону левой ногой – захлест правой ногой Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
Лоу КИК (Low KICK)	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> Сгибая колено, поднять правую ногу вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе правой ноги, выполнить мах ("удар") голенью на 45 градусов в любом направлении (вперед, по диагонали, назад) Вернуться в исходное положение.
МАХ (KICK)	<ol style="list-style-type: none"> Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. В течение движения носок оттянут. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена
ЛИФТ САЙД (LIFT SIDE)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону правой ногой – подъем ноги на 45°, шаг левой ногой в сторону – подъем правой ноги в сторону на 45° Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу Корпус не отклоняется в сторону Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер) Таз втянут
ПОНИ (PONY)	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
СКУП (SCOOP)	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> Правой ногой шаг в сторону – прыжком приставить левую ногу на носок Левой ногой шаг в сторону – прыжком приставить правую ногу на носок Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги Точку делать не отрывая носок от пола
ТОЙ ТАЧ (TOE TOUCH)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой в сторону – левая нога скрестно вперед на носок Шаг в сторону левой ногой – правая нога скрестно на носок Нога вперед выставляется перед опорной ногой
ХИЛ ТАЧ (HEEL TOUCH)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону правой ногой – левая нога в сторону на пятку Шаг в сторону левой ногой – правая нога в сторону на пятку Корпус разворачивается в сторону свободной ноги Назад не наклоняться
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ» (JUMPING JACK)	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекач с носка на пятку Прыжок в стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой Амплитуда: От нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié)
ВЫПАД (LUNGE)	<ol style="list-style-type: none"> В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении Пятки опускаются на пол с контролем движений Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений)
ГРЕЙПВАЙН (GRAPEWINE)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой в сторону, левой ногой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление ноги не делается) Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу
СУПЕРМЕН (SUPERMEN)	<ol style="list-style-type: none"> С правой ноги два прыжка в сторону: согнуть правую ногу, толчком левой ноги небольшой прыжок левая нога в сторону – назад с приземлением на правую ногу Левой ногой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу Толчком левой ноги небольшой прыжок левая нога в сторону – назад с приземлением на правую Стоя на правой ноге согнуть левую ногу При приземлении опускаться с носка на пятку Туловище сонаправлено движению
ШАССЕ МАМБО ВПЕРЕД	<p>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону правой ногой, мамбо левой ногой только вперед)</p>



(CHASSE MAMBO FRONT)	
ШАССЕ МАМБО НАЗАД (CHASSE MAMBO BACK)	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону правой ногой, мамбо левой ногой назад)
ШАГ АУТ (OUT)	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения)
ШАГ ИН (OUT-IN)	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения)

Группа В Прыжки.	
Straddle Jump – прыжок согнувшись ноги врозь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с двух ног, в полёте - положение согнувшись ноги врозь (угол между бёдрами 90°), руки и туловище направлены к поднятым ногам. 2. Угол между туловищем и ногами должен быть не более 60°. 3. Ноги должны быть параллельны полу или выше. 4. При приземлении ноги вместе.
1/2 Air Turn – прыжок с поворотом на 180°	<ol style="list-style-type: none"> 1. С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. 2. В полёте тело поворачивается 180°. 3. Положение рук произвольное. 4. При приземлении ноги вместе.
1/1 Air Turn – прыжок с поворотом на 360°	<ol style="list-style-type: none"> 1. С двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено. 2. В полёте тело поворачивается 360°. 3. Положение рук произвольное. 4. При приземлении ноги вместе.
Tuck – прыжок группировка	Обе ноги подтянуты близко к груди с согнутыми коленями.
1/2 Turn Tuck Jump – прыжок с поворотом на 180°.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с поворотом на 180°. 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. При приземлении ноги вместе.
1/1 Turn Tuck Jump – прыжок с поворотом на 360°	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок с поворотом на 360°. 2. Находясь в воздухе, показать группировку. 3. При приземлении ноги вместе.
Cossack – прыжок согнувшись, согнув одну ногу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вертикальный прыжок, при котором обе ноги поднимаются параллельно полу или выше с одной согнутой в колене ногой. 2. Бедра обеих ног вместе и параллельны полу. 3. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60°. 4. Угол сгибания колена не может быть больше чем 60°. 5. При приземлении ноги вместе.
Air Split – прыжок в шпагат	Ноги полностью разведены вперед и назад в положение сагиттальный шпагат (180°), с вертикальным положением туловища
Split Leap – толчком одной прыжок в шпагат (прыжок шагом)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок выполняется с одной ноги. 2. В воздухе показать шпагат с прямыми ногами туловище остается вертикальным.
Split Leap 1/2 Turn – толчком одной прыжок в шпагат и поворот на 180°	<ol style="list-style-type: none"> 1. С одной ноги прыжок в шпагат с прямыми ногами и поворот на 180°. 2. Туловище остается вертикальным, в то время как ноги принимают положение шпагат. 3. Приземление на маховую ногу.
Frontal Split Leap – толчком одной прыжок во фронтальный шпагат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отталкиваясь одной ногой выполнить прыжок с перемещением в сторону. 2. В воздухе показать фронтальный шпагат с прямыми ногами. 3. Приземлиться на маховую ногу.
Switch Split Leap – толчком одной прыжок со	<ol style="list-style-type: none"> 1. В воздухе, меняя положение ног – выполнить разножку в шпагат. 2. Приземление на ногу, находящуюся впереди.



сменой положения ног – разножка	
Cabriole jump – прыжок «Кабриоль»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Одна нога выводится в сторону, вперед или назад, а вторая выполняет касание поднятой ноги. 2. Приземление на подбивающую ногу.
Scissor jump – прыжок «ножницы»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смена положения ног. 2. Маховая нога впереди, толчковая внизу. 3. В воздухе ноги меняют положение. 4. Приземление на одну ногу, с последующим приведением второй ноги.
Hitch kick – хич кик – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой ноги, согнутой в колене. 2. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толковой ногой. 3. Приземление на одну ногу, с последующим приведением второй ноги.

Группа С Перемещения и повороты.	
Turn: обозначает любое выполненное вращение с сохранением вертикального положения тела, в контакте с полом.	
Turn 1 – поворот на 1 ноге на 360°	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить полный поворот (360°) на одной ноге. 2. Положение свободной ноги и рук произвольное. 3. Остановка на одной или двух ногах.
Turn 2 – поворот на двух ногах на 360°	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнить полный поворот (360°) на двух ногах (переступая с одной на другую). 2. Положение рук произвольное. 3. Остановка на двух ногах.
Balance Turn – поворот на 360° в высоком равновесии с захватом ноги руками	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. 2. Поворот на 360° должен быть выполнен полностью.

Группа D Сила/гибкость.	
Push Up – отжимание в упоре лежа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: Упор лежа 2. Выполнить отжимание с фазами сгибания (вниз) и разгибания рук (вверх). 3. Конечное положение: Упор лежа.
1 Leg Push Up – отжимание в упоре лежа на одной ноге	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: Упор лежа на 1 ноге, другая – назад 2. Выполнить отжимание, с прямым положением тела. 3. Конечное положение: Упор лежа на 1 ноге, другая назад.
1 Arm Push Up- отжимание в упоре лежа на одной руке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимание, при котором тело находится в упоре на обеих разведенных врозь ногах и только на одной руке. 2. Стопы разведены в стороны на ширину плеч. 3. Произвольное положение свободной руки. 4. Направление локтя опорной руки в течение фазы сгибания произвольное (латеральное или вдоль туловища), это же относится и к свободной руке.
Lateral push up - латеральное отжимание в упоре лежа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа 2. Четыре фазы движения, при которых тело перемещаются вниз 3. Тело перемещается латерально (фаза внизу), и локоть ставится в сторону на пол 4. Тело перемещается обратно к середине 5. Локти разгибаются, и тело возвращается в И.П. 6. В течение всего движения стопы должны быть вместе.
Straddle Lateral push up - латеральное отжимание в упоре лежа ноги врозь	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.П.- упор лежа ноги врозь. 2. В отжимании четыре фазы, при которых тело перемещается вниз 3. Затем, плечи и общий центр тяжести тела перемещаются в сторону - в латеральном направлении (фаза сгибания рук - внизу), локоть ставится в сторону на пол. 4. После, плечи перемещаются обратно к середине. 5. Затем, локти разгибаются, и тело возвращается в И.П. 6. Стопы разведены максимум на ширину плеч.



Hinge push up -отжимание в упоре лежа с опусканием на предплечья, локти вдоль туловища (петлеобразное - хиндж)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упор лежа. Ноги должны быть вместе на протяжении всего движения. 2. В отжимании четыре фазы, при которых ОЦТТ опускается вниз и смещается назад. 3. Локти опускаются вниз и ставятся на пол по направлению к столам, в голеностопных суставах осуществляется вращение. 4. Затем, тело (ОЦТТ) движется вперед и возвращается в И.П. 5. Конечное положение – упор лежа.
Wenson push up -отжимание в упоре «венсон»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение: упор лежа, с опорой одной прямой ногой о верхнюю часть трицепса с одноименной стороной. 2. Обе ноги должны быть прямыми (разогнутыми). 3. В этом положении выполняется отжимание. 4. Конечное положение – упор лежа.
Split – шпагат	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги полностью разведены в сагиттальный шпагат. 2. Бедра параллельны полу.
Vertical Split – вертикальный шпагат с опорой руками о пол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги полностью разведены в стороны в положение фронтальный шпагат. 2. Тело удерживается вертикально.
Frontal split – фронтальный шпагат с наклоном туловища	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нога поднята во фронтальный шпагат на 180°. 2. Наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.
Supine split – шпагат лежа на спине	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение – лежа на спине. 2. Одна нога поднята вперед-вверх, руки придерживают поднятую ногу. 3. Обе ноги прямые.
Pancake (split through)-панкейк	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходное положение – сед на полу. 2. Через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.
Illusion – «иллюзион» с опорой руками о пол:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад, для начала - вертикального круга - 360° 2. Одновременно тело и поворачивается на 360° на опорной ноге. 3. Одна рука касается пола, около опорной ноги. 4. Поднятая нога опускается в исходное с положение Стойка на одной или на двух сомкнутых ногах.

<p>Группа Е Танцевальные движения.</p>
<p>Танцевальные движения должны сочетаться с музыкальным сопровождением и соответствовать танцевальному стилю данного соревнования.</p>

Элементы оцениваются Арбитрами, которые анализируют техническое мастерство на протяжении всего выполнения трека:

1. Каждое движение должно иметь точное исходное и конечное положение:
 - положение и удержание туловища, поясницы, таза и напряженных мышц живота;
 - положение верхней части тела, шеи, плеч и головы относительно позвоночника;
 - положение стоп относительно голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;
 - правильное положение (разгибание) во всех суставах.
2. Каждая фаза должна быть выполнена с полным контролем движений.
3. Необходимо сохранение устойчивости (равновесия) в элементах и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений.
4. Необходимо сохранение способности демонстрировать силу, прыгучесть (взрывную силу) и поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.



Общие ошибки в положении стоя

1. Неправильная осанка (положение тела)
2. Положение стопы (носок)
3. Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе)
4. Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
5. Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
6. Неполное вращение (от уровня заданного)
7. Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля)

Общие ошибки в положениях на полу

1. Неправильная осанка (положение тела)
2. Положение стопы (носок)
3. Положение кистей рук (ладони не касаются пола)
4. Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе)
5. Расстояние между грудью и полом (отжимание)

Общие ошибки в положениях в воздухе (на прыжках)

1. Неправильная осанка (положение тела)
2. Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
3. Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
4. Ноги согнуты или разведены
5. Ноги не параллельны полу (при выполнении прыжка по горизонтальной линии)
6. Неполное вращение (от уровня заданного элемента)
7. Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля)

Сложность хореографии и модификация элементов увеличивается от тура к туру.

Принципы модификации элементов:

- изменение интенсивности исполнения (Low /Hi – низкая/высокая ударная нагрузка)
- увеличение амплитуды движения (например, Мах (Kick) может выполняться на 45°-90°-135°)
- усложнение координации рук при выполнении элемента
- добавление перемещений при исполнении элемента
- добавление вращений при исполнении элемента
- синкопированное исполнение элемента.

За неисполнение какого-либо элемента из обязательных во всех турах соревнований, применяются сбавки в соответствии с **Приложением 1** Правил.

4. Требования к площадке.

4.1. Соревнования должны проводиться на площадке с твердым гладким нетравмоопасным покрытием (например: деревянным (паркет, спортивный ламинат, палубная доска) или синтетическим, типа «спортивный линолеум»), с четко обозначенным по всему периметру границами.



4.2. Размер площадки должен быть не менее 12 x 12 м для каждого соревнующегося блока. Если соревнования проводятся на сцене, то передний край площадки должен находиться не ближе 1,5 м от края сцены и быть дополнительно визуально обозначен.

4.3. Для Судьи-презентора должна быть обустроена отдельная сцена (помост), высота которой от 0,8-1,5 м, и находится не ближе чем 1м к переднему краю площадки. Размер сцены для одного Судьи-презентора должен составлять не менее 3 x 4 м (для двоих не менее 4 x 6 м), края дополнительно визуально обозначены, покрытие нетравмоопасное. На данной сцене могут находиться только судьи-презенторы.

5. Требования к музыкальному сопровождению.

Все туры соревнований проводятся под музыкальное сопровождение предоставленное ФФАР.

-время звучания одного трека 4-6 минут

-темп музыки

<i>Аэробика Hi</i>	<i>Dance</i>	<i>Power & stretch</i>
Высокоударный темп 140-155 bpm	Танцевальный	Сила и гибкость 126-132 bpm

-фонограмма должна быть качественной

-во всех турах соревнований фонограмма включается по команде Судьи-презентора

-фонограмма должна быть записана на CD, CD-R, CD-RW, DVD, MP3 дисках или флеш-картах. Информация о применяемом на соревнованиях формате должна быть указана в регламенте соревнований

-использование фонограмм участников во время проведения соревнований не допускается.

6. Требования к костюмам.

6.1. Приемлемый костюм для выступления:

- спортсмены-участники соревнований должны выступать в специальных костюмах и обуви для аэробики, или кроссовках;
- костюмы не должны мешать восприятию и оцениванию выступления;
- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, леггинсы;
- разрешается надевать напульсники, пояса, гетры;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, налокотники, тейпы, пластыри и т.п.);

6.2. Неприемлемый костюм для выступления/ атрибуты.

Во всех категориях неприемлемым костюмом считается:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и т.п.);
- театрализованнный костюм;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других участников;
- не разрешается применение атрибутов (это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, парики, и т.д.);
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, бросать на площадку;
- костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо торговую марку.



6.3. Члены судейской коллегии должны быть одеты в черные брюки и блузку (или рубашку), с длинными или короткими рукавами. Чрезмерное использование аксессуаров и драгоценностей запрещено (не более 30%). Информация о применяемом цвете блузки/рубашки должна быть указана в регламенте соревнований.

Возрастная категория	Цвет блузки/рубашки Арбитра
Мальчики, девочки	белый
Юноши, девушки	желтый
Юниоры, юниорки	оранжевый
Мужчины, женщины	красный

6.4. Организаторы соревнований, представители команд, тренеры и другие официальные лица должны быть в официальных костюмах.

6.5. Спортсмены участники соревнований должны присутствовать на всех официальных мероприятиях, предусмотренных организатором (открытие и закрытие соревнований, награждение и т.д.) в спортивной форме. Присутствие в неприемлемой форме запрещено.

6.6. При нарушении требований п.п. 6.2 – 6.5 Главный судья вправе не допустить участника, специалиста к участию в официальных церемониях соревнований (открытие, представление судейской коллегии, награждение и др.).

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

7. Регламент соревнований.

7.1. Регламент соревнований составляется организацией, проводящей соревнования.

7.2. Регламент соревнований определяет:

- наименование, статус и ранг соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- организаторов (руководство);
- характер соревнований и возрастные категории;
- дату, место проведения, программу соревнований;
- состав участников, условия их приёма;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т.д.);
- порядок подачи предварительных заявок и проведения Мандатной комиссии по допуску к соревнованиям;
- размер и порядок взимания стартовых взносов;
- состав спортивной судейской коллегии;
- другие организационные вопросы.

7.3. Регламент соревнований публикуется на Интернет сайте ФФАР (ФО, ВС, КР, ПР, ЧиПРФ) или на сайте аккредитованной по виду спорта региональной спортивной федерации, и рассылается заинтересованным организациям не позднее, чем за месяц до даты соревнований.



8. Заявки.

8.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования, в сроки, указанные в Регламенте соревнований.

8.2. В предварительной заявке должно быть указано:

- наименование организации, желающей принять участие в соревнованиях;
- фамилия, имя, отчество тренера участника, контактный телефон;
- фамилия, имя, отчество представителя участника, контактный телефон;
- дисциплина участников и возрастные категории;
- фамилии, имена и года рождения спортсменов.

8.3. Участники-спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие Мандатную комиссию (если такое предусмотрено Регламентом соревнований) и, соответственно, не внесенные в стартовый лист на момент окончания работы Мандатной комиссии по допуску к соревнованиям, не могут принять участие в соревнованиях.

9. Мандатная комиссия.

9.1. Мандатная комиссия проводится организатором соревнований самостоятельно либо при участии Главного секретаря в те сроки и в том месте, которые были указаны в Регламенте соревнований.

9.2. На мандатную комиссию по допуску к соревнованиям должны быть представлены:

- справки от врача о допуске спортсменов к соревнованиям или заявка на участие в соревнованиях с визами врача о допуске спортсменов к соревнованиям;
- свидетельства о рождении или паспорта спортсменов;
- страховые полисы спортсменов;
- согласия родителей (опекунов) несовершеннолетних спортсменов на их участие в соревнованиях.

9.3. Каждый спортсмен-участник соревнований либо заявившая его организация должны самостоятельно обеспечить наличие страхования от несчастных случаев. Учредитель или организатор турнира, или Главный судья не являются ответственным за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

9.4. На Мандатной комиссии:

- проводится допуск спортсменов к соревнованиям;
- выдаются номера.

9.5. На основании результатов Мандатной комиссии формируется список участников с присвоенными им номерами. Результаты Мандатной комиссии являются окончательными, никакие участники не могут быть добавлены в списки участников после завершения ее работы.

10. Программа соревнований.

10.1. По результатам Мандатной комиссии формируется предварительная программа соревнований. Окончательная программа соревнований вывешивается на доске объявлений Главным секретарем не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований.

10.2. Время начала отборочных туров, указанное в окончательной программе соревнований, не может быть изменено на более раннее.

10.3. Соревнования не могут начаться ранее времени, указанного в Регламенте соревнований. Спортсмены-участники соревнований должны прибыть на турнир к началу той части соревнований, в которой они участвуют.



11. Организатор соревнований.

11.1. Организатор соревнований (далее – Организатор) – ответственное лицо, утверждённое организацией, проводящей соревнования.

11.2. Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

- площадки и мест для разминки;
- мест для судей, секретарей;
- вспомогательных помещений (раздевалки для спортсменов участников соревнований, судейская комната и т.д.);
- мест для зрителей;
- музыкального сопровождения;
- номеров спортсменов участников соревнований;
- необходимого количества бланков судейской документации;
- доски информации;
- наградного материала и атрибутики.

11.3. Организатор обязан оповестить Главного судью соревнований, утвержденного организацией, проводящей соревнования, о назначении его на данную должность на турнире.

11.4. Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы на соревнованиях.

Организатор обязан обеспечить наличие секретарей для работы на соревнованиях.

11.5. Организатор обязан предоставить спортсменам-участникам соревнований возможность опробования спортивной площадки не позднее, чем за один час до начала соревнований.

11.6. Организатор обеспечивает надлежащее состояние спортивной площадки к началу и во время соревнований.

11.7. Организатор назначает Ведущего соревнований и обеспечивает его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством Главного судьи соревнований и Организатора.

В обязанности Ведущего соревнований входит:

- объявление организаторов соревнований, состава судейской коллегии;
- объявление начала очередного тура;
- вызов на площадку участников;
- информирование спортсменов участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- в начале финальной части соревнований ведущий обязан объявить все регионы, города и клубы, принявшие участие в соревнованиях.

11.8. При вызове участников на площадку объявляется присвоенный им номер. Никакими способами к участникам не должен привлекаться специальный интерес.

11.9. До начала награждения запрещается объявлять о результатах участников в предыдущих турах соревнований. При награждении объявляется номер участников, фамилии и имена спортсменов, город, клуб, тренер.

12. Представитель/тренер спортсмена-участника.

12.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера одного или нескольких участников.

12.2. Представитель/тренер спортсмена-участника обязан:

- знать Правила и Регламент соревнований;
- присутствовать на Мандатной комиссии;



- отвечать за надлежащее поведение спортсмена-участника своей организации во время соревнований.

12.3. Представитель/тренер спортсмена-участника может быть отстранен от участия в соревнованиях в качестве представителя/тренера по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при вмешательстве в работу судейской коллегии.

В таком случае заявившая организация этого спортсмена-участника может назначить другого представителя/тренера из числа представителей/тренеров данной организации, присутствующих на соревнованиях и указанных в заявке данных соревнований.

СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ.

13. Туры.

Соревнования проводятся в 3 (три) тура. Количество туров зависит от количества зарегистрированных участников.

Отборочный тур:

Цель тура – отбор участников, которые продолжат соревнования в полуфинальном туре.

Полуфинальный тур:

Полуфинальный тур следует после отборочного. Цель тура – выявить сильнейших участников, которые примут участие в финальном туре.

Финальный тур:

За полуфинальным туром следует финальный тур соревнований. Цель тура – определение сильнейших из участников индивидуальных соревнований.

Туры	структура				
отборочный	трек 1	перерыв	трек 2	перерыв	трек 3
	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин
полуфинальный	трек 1	перерыв	трек 2	перерыв	трек 3
	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин
финальный	трек 1	перерыв	трек 2	перерыв	трек 3
	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин	2-3 мин	4-6 мин

Описание треков:

<i>Аэробика Hi</i>	<i>Dance</i>	<i>Power & stretch</i>
Высокоударный темп 140-155 bpm	Танцевальный	Сила и гибкость 126-132 bpm

Все туры соревнований (отборочный, полуфинальный, финальный) состоят из трех треков разной направленности, продолжительностью 4-6 минут каждый трек. С каждым туром соревнований сложность хореографии и модификация элементов (участники повторяют за Судьей-презентором, следуя его указаниям) увеличивается.



- Отборочный тур: 3 (три) трека
- Полуфинальный тур: 3 (три) трека
- Финальный тур: 3 (три) трека

* Последующий тур соревнований не может быть начат ранее 15 минут с момента завершения прошедшего тура соревнований.

14. ОБЪЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.

14. При первой возможности после выступления участников оценки, выставляемые каждым Арбитром, показываются и/или объявляются. Требования, предъявляемые к объявлению результатов, содержатся в Регламенте проведения соревнований.

14.1. Результаты прошедшего тура считаются окончательными после начала следующего тура соревнований этой дисциплины, а в финале – по истечении 30 минут после его окончания, но не позднее начала церемонии награждения в данной дисциплине.

14.2. До указанного момента результаты считаются предварительными и могут быть изменены по решению Главного судьи соревнований.

СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ.

15. Состав судей.

Судейская коллегия состоит из Арбитров, Главного судьи, Судьи-презентора и Секретаря.

- 3 Арбитра
- Главный судья
- Главный секретарь

*** В состав судейской коллегии должны входить по одному представителю (но не более) от одного и того же субъекта РФ.

Эти судьи должны иметь соответствующую квалификацию и опыт работы в фитнес-аэробике.

• **Главный судья**

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим на соревнованиях. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой правилам соревнований, а также за правильное применение судьями систем и сведением результатов в таблицы.

Главный судья может входить в состав оценивающих бригад, то есть быть оценивающим арбитром.

Если имеют место равные оценки между двумя и более участниками, то оценка Главного судьи соревнований является решающей.



- **Арбитр**

Арбитр оценивает техническую способность участника продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для Фитнес-Трофи.

Арбитр оценивает выступление каждого участника в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других участников. Оценки за выступление участникам выставляются по 5-ти (пяти) бальной шкале.

- **Судья-презентор**

Судья-презентор демонстрирует участникам Фитнес-трофи программу соревнований, дает указания по выполнению комбинаций, хореографии, модификации элементов и перестроению участников, контролирует проведение соревнований Фитнес-трофи, в том числе перерывов между треками соревнований.

- **Главный секретарь**

Главный секретарь входит в мандатную комиссию и коллегия судей. Составляет Программу и график хода соревнований, оформляет протоколы соревнований, распоряжения и решения Главного судьи. Представляет Главному судье результаты соревнований на утверждение и необходимые данные для итогового отчета.

Перед началом соревнований проверяет наличие участников данного дня соревнований и соответствие их формы требованиям настоящих Правил (наличие номеров), знакомит участников с Программой и графиком хода соревнований, предупреждает участников о порядке их выхода на площадку. Сообщает главному судье о неявках и снятии участников с соревнований.

В помощь главному секретарю может назначаться заместитель.

16. Схематичное расположение судей.

Вариант 1

Отборочный, Полуфинальный, Финальный туры.

Линии	Арбитр	Участники						Арбитр
I	A (1)	X	X	X	X	X	X	
II		X	X	X	X	X	X	A (2)
III	A (3)	X	X	X	X	X	X	

***18 участников (min)

Вариант 2

Отборочный, Полуфинальный, Финальный туры.

Линии	Арбитр	Участники						Арбитр
I	A (1)	X	X	X	X	X	X	
II		X	X	X	X	X	X	A (2)
III	A (3)	X	X	X	X	X	X	

***21 участник



Вариант 3

Отборочный, Полуфинальный, Финальный туры.

Линии	Арбитр	Участники								Арбитр
I	A (1)	X	X	X	X	X	X	X	X	
II		X	X	X	X	X	X	X	X	A (2)
III	A (3)	X	X	X	X	X	X	X	X	

***24 участника (маж)

Арбитры, оценивающие соревнования располагаются по разные стороны от участников соревнований, чередуясь между собой. Главный судья соревнований может находиться с любой стороны площадки (по своему усмотрению может менять свое местоположение относительно участников соревнований).

В течение одного соревновательного тура Арбитры не меняют своего местоположения на площадке и остаются на тех же местах (меняются линии участников таким образом, чтобы каждый Арбитр оценил их выступление). Команду о смене линии дает Судья-презентор. В течение одного тура соревнований Арбитр должен оценить каждую линию участников.

В оценивающую бригаду судей входят по 3 (три) Арбитра и/или 1 (один) Главный судья.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

17. Оценка выступления.

Во время проведения соревновательных туров все участники оцениваются по нижеприведенным критериям, которые соотносятся с указаниями, даваемыми Судьей-презентером(и).

Критерии оценки всех туров соревнований во время исполнения обязательной программы для трекков:

- аэробика hi (высокоударный темп),
- power & stretch (сила и гибкость)

Критерий 1	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное положение тела и качество исполнения движений • Выносливость, физическая подготовка (остановки и паузы во время проведения соревнований не приветствуются) 	0-5
Критерий 2	<ul style="list-style-type: none"> • Легкость и скорость разучивания 	0-5
Критерий 3	<ul style="list-style-type: none"> • Исполнение комбинаций (энергичность) • Презентация (подача) и внешний вид 	0-5

- dance (танцевальный)

Критерий 1	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых танцевальных стилях • Естественность движений 	0-5
Критерий 2	<ul style="list-style-type: none"> • Легкость и скорость разучивания 	0-5



Критерий 3	<ul style="list-style-type: none"> • Исполнение комбинаций (энергичность) • Презентация (подача) и внешний вид 	0-5
------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Арбитр оценивает участников из предложенной шкалы оценок. Максимальная оценка за каждый критерий – 5 баллов.

(см. **Приложение 2**: Руководство по выставлению оценок).

	Индивидуальные соревнования		Баллы
	- аэробика hi (высокоударный темп), - power & stretch (сила и гибкость)	dance (танцевальный)	
Критерий 1	** Правильное положение тела и качество исполнения движений; ** Выносливость, физическая подготовка (остановки и паузы во время проведения соревнований не приветствуются)	** Высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых танцевальных стилях; ** Естественность движений	0-5
Критерий 2	** Легкость и скорость разучивания	** Легкость и скорость разучивания	0-5
Критерий 3	** Исполнение комбинаций (энергичность); ** Презентация (подача) и внешний вид	** Исполнение комбинаций (энергичность); ** Презентация (подача) и внешний вид	0-5

18. Критерии оценки.

18.1. Критерии

- аэробика hi (высокоударный темп).
- power & stretch (сила и гибкость)

Критерий № 1

Правильное положение тела и качество исполнения движений

- высокий уровень техники и качества исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности;



- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и стоп, точные линии рук и ног;
- высокий темп выполнения движений high impact, корректное и точное выполнение всех движений;
- правильная осанка и положение всех суставов, туловища, шеи (естественное положение во всех плоскостях (воздух, стоя, на полу)).

Выносливость, физическая подготовка (остановки и паузы во время проведения соревнований не приветствуются)

- умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- легкость исполнения;
- умение задействовать одновременно максимально возможное количество различных частей тела под мышечным контролем;
- исполнение движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;
- умение продемонстрировать как специальную выносливость сердечно - сосудистой системы, так и великолепную физическую форму, техническую подготовку.

Критерий № 2

Легкость и скорость разучивания

- умение запоминать и координировать оригинальную хореографию рук и ног в максимально короткий срок (движения, модификации шагов и элементов синхронно выполняются согласно инструкциям Судьи-презентора (т.е. участники повторяют за Судьей-презентором));
- умение разучивать и использовать различные направления движений и вертикальные уровни (участники повторяют за Судьей-презентором);
- умение ориентироваться и использовать пространство.

Критерий № 3

Исполнение комбинаций (энергичность)

- умение демонстрировать движения с максимальной точностью;
- умение на протяжении всего выступления демонстрировать энергетику движений и мимическую выразительность;
- умение справляться с темпом музыкального сопровождения во время исполнения всей комбинации;
- способность энергично представлять свои навыки и мастерство.

Презентация (подача) и внешний вид

- хорошая физическая форма;
- музыкальное сопровождение и движения участников должны быть неразделимы;
- способность выразить восхищение и эмоциональный подъем, уверенность и эмоции;
- умение поддерживать зрительный контакт с аудиторией;



- уместное выражение лица, естественное, а не театральное выражение лица;
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, но не должен быть театрализованным.

- dance (танцевальный)

Критерий № 1

Высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых танцевальных стилях

- движения должны исполняться на высоком техническом уровне и в оригинальной манере выбранного танцевального стиля;
- точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела;
- умение одновременно задействовать разные части тела и группы мышц;
- отображение танцевальных стилей;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления.

Естественность движений

- движения должны исполняться легко (без излишнего напряжения);
- движения должны соответствовать выбранному танцевальному стилю.

Критерий № 2

Легкость и скорость разучивания

- умение запоминать и координировать оригинальную хореографию рук и ног в максимально короткий срок (движения и модификации шагов синхронно выполняются согласно инструкциям Судьи-презентора (т.е. участники повторяют за Судьей-презентором));
- умение разучивать и использовать различные направления движений и вертикальные уровни (участники повторяют за Судьей-презентором);
- умение ориентироваться и использовать пространство.

Критерий № 3

Исполнение комбинаций (энергичность)

- умение демонстрировать движения с максимальной точностью;
- умение на протяжении всего выступления демонстрировать энергетику движений и мимическую выразительность;
- умение справляться с темпом музыкального сопровождения во время исполнения всей комбинации;



- способность энергично представлять свои навыки и мастерство;
- единство музыки и танца.

Презентация (подача) и внешний вид

- хорошая физическая форма;
- музыкальное сопровождение и движения участников должны быть неразделимы;
- движения должны отражать тему музыкального сопровождения;
- способность выразить восхищение и эмоциональный подъем, уверенность и эмоции;
- умение поддерживать зрительный контакт с аудиторией;
- уместное выражение лица, естественное, а не театральное выражение лица;
- динамичность и насыщенность выступления (правильная подача);
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, но не должен быть театрализованным.

19. Выставление оценок.

Арбитр по всем критериям оценивает выступление участников. Каждый из Арбитров ставит баллы каждому участнику по пятибалльной шкале за каждый уникальный соревновательный трек. Оценки заносятся в форму для внесения оценок (Приложение 3).

Пример: (линия №1):

Выявляется победитель среди участников соревнований. Каждому участнику выставляется оценка по 5-ти балльной шкале, от 0-5 баллов за каждый соревновательный трек. Победителем становится участник, набравший максимальное количество баллов по сумме всех четырех соревновательных треков.

Трек 1:

Участник 1, линия 1
Критерий 1 – 4,0
Критерий 2 – 3,0
Критерий 3 – 5,0
Итого: 12 баллов

Участник 4, линия 1
Критерий 1 – 5,0
Критерий 2 – 2,0
Критерий 3 – 1,0
Итого: 8 баллов

Трек 2:

Участник 1, линия 1
Критерий 1 – 3,0
Критерий 2 – 5,0
Критерий 3 – 1,5
Итого: 9,5 баллов

Участник 4, линия 1
Критерий 1 – 4,0
Критерий 2 – 1,7
Критерий 3 – 3,0
Итого: 8,7 баллов

Трек 3:

Участник 1, линия 1
Критерий 1 – 3,6
Критерий 2 – 2,6

Участник 4, линия 1
Критерий 1 – 4,2
Критерий 2 – 3,0



Критерий 3 – 3,3
Итого: 9,5 баллов

Критерий 3 – 3,7
Итого: 10,9 баллов

ИТОГО: 31,0 балл

ИТОГО: 27,6 баллов

ПОБЕДИТЕЛЬ - УЧАСТНИК 1, ЛИНИЯ 1

***См. руководство по выставлению оценок (Приложение 2)

19.1. Форма для внесения оценок.

Оценки заносятся в форму для внесения оценок (см. **Приложение 3**).

19.2. Равные оценки.

Если имеют место равные оценки между двумя и более участниками, то оценка Главного судьи соревнований является решающей.

ЭТИЧЕСКИЙ КОДЕКС.

20.1. Этический кодекс участников.

Спортсмены, тренеры, представители обязаны соблюдать правила спортивного поведения, спортивного духа, этические ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы (Fair Play), национальную и международную антидопинговую политику и другие правила и нормы.

Спортивный дух - это прославление человеческой души, тела и разума, он характеризуется следующими ценностями:

- этика, честность и справедливость
- здоровье
- совершенство в исполнении
- характер и образование
- веселье и радость
- работа в команде
- самоотверженность и преданность делу
- соблюдение правил и законов
- уважение к себе и другим участникам
- мужество
- общность и солидарность.

20.2. Судейский кодекс.

Арбитры и судьи должны придерживаться принципов честности, справедливости и беспристрастности во время проведения соревнований по отношению к каждому участнику соревнований. Целью судьи является олицетворение «Представителя спорта», применение и следование правилам Фитнес-Трофи.

Судья обязан:



- Понимать и соблюдать правила Фитнес-трофи
- Действовать справедливо, честно и беспристрастно
- Уметь применять действующие правила и любые последующие поправки (изменения), опубликованные или представленные
- Развивать и поддерживать судейские навыки посредством изучения технических правил, записей выступления, мастер-классов, живых выступлений
- Служить интересам спорта
- Уважать спортсменов, тренеров, судей и арбитров, организаторов соревнований и иных официальных представителей
- Избегать конфликта интересов

Под конфликтом интересов понимаются следующие виды отношений с участниками соревнований:

- Работник или работодатель участника
- Родственник участника
- Тренер, хореограф, представитель участника
- Состоять в личных или деловых отношениях с участником
- Быть заинтересованным лицом при выставлении оценок в любом ином случае

В случае возникновения конфликта интересов судья/арбитр должен незамедлительно оповестить Главного судью соревнований. При условии возникновения конфликта интересов судья должен быть незамедлительно заменен. Решение о замене принимает Главный судья соревнований.

Нормы поведения судей и арбитров.

Судья должен:

- Соблюдать регламент соревнований
- Соблюдать требования к костюмам
- Судить независимо и самостоятельно, не поддаваться влиянию других судей, зрителей и иного внешнего воздействия
- Сохранять профессиональную манеру поведения на протяжении всего мероприятия, включая мимику, язык тела и жестов
- Быть примером для подражания и демонстрировать «спортивное» поведение
- Демонстрировать уважение к другим судьям и арбитрам и способствовать процессу выявления победителей
- Ограничивать общение со зрителями, общественностью, тренерами, представителями и участниками соревнований
- Быть готовым к обоснованию оценки в случае необходимости
- Сообщать о любых попытках давления или влияния на судей Главному судье соревнований
- Посещать и присутствовать вовремя все запланированные мероприятия в рамках соревнований.

В случае нарушения одного из пунктов Судейского кодекса, судья или арбитр может быть дисквалифицирован сроком на одни соревнования, на которых было допущено нарушение. Решение о дисквалификации принимает Главный судья.



20.3. Антидопинговая политика.

ФФАР осуждает применение стимуляторов и допинга, так как это противоречит этике спорта и потенциально вредит здоровью спортсменов. ФФАР будет применять соответствующие санкции к нарушителям антидопинговой политики.

Запрещено: принимать вещества или использовать средства, запрещенные Всемирным Антидопинговым Агентством (WADA), входящие в Запрещенный список Всемирного Антидопингового Агентства, а также участвовать в деятельности, связанной с использованием данных средств. Информация о запрещенных веществах и средствах расположена на сайте Всемирного Антидопингового Агентства <http://www.wada-ama.org/en/index.ch2>.

Участники соревнований должны быть всегда готовы к прохождению теста на допинг в рамках, санкционированных ФФАР соревнований.

20.4. Дисквалификация.

Дисквалификация спортсменов и иных участников соревнований применяется в случаях, указанных в Технических правилах. Решение о дисквалификации принимает Главный судья.

Процедура дисквалификации:

Главный судья выносит письменное предупреждение участнику о том, что он нарушает Технические правила или Этический кодекс, и если данное нарушение не будет устранено, участник может быть дисквалифицирован. Письменное предупреждение должно быть заверено подписью Главного судьи. Оригинал предупреждения передается участнику, а копия хранится в архиве соревнований.

Если участник, предварительно предупрежденный Главным судьей, продолжает нарушать Технические правила или Этический кодекс, Главный судья принимает решение о дисквалификации этого участника.

Если участник дисквалифицирован, Главный судья в письменном виде уведомляет Главного секретаря об удалении результатов спортсмена. Затем Главный судья извещает спортсмена о дисквалификации.

20.5. Протесты.

Протесты на судейство не рассматриваются. При возникновении чрезвычайных обстоятельств иного рода, протесты рассматриваются Главным судьей соревнований (не позднее 1 часа после окончания соревнований). Стоимость протеста 100 евро (или его эквивалент). В случае удовлетворения протеста 100 евро возвращаются заявителю.



- положение и удержание туловища, поясницы, таза и напряженных мышц живота;
- положение верхней части тела, шеи, плеч и головы относительно позвоночника;
- положение стоп относительно голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;
- правильное положение (разгибание) во всех суставах.
- Каждая фаза должна быть выполнена с полным контролем движений.
- Необходимо сохранение устойчивости (равновесия) в элементах и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений.
- Необходимо сохранение способности демонстрировать силу, прыгучесть (взрывную силу) и поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.

Общие ошибки в положении стоя

- Неправильная осанка (положение тела)
- Положение стопы (носок)
- Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе)
- Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
- Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
- Неполное вращение (от уровня заданного)
- Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля)

Общие ошибки в положениях на полу

- Неправильная осанка (положение тела)
- Положение стопы (носок)
- Положение кистей рук (ладони не касаются пола)
- Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе)
- Расстояние между грудью и полом (отжимание)

Общие ошибки в положениях в воздухе (на прыжках)

- Неправильная осанка (положение тела)
- Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
- Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость)
- Ноги согнуты или разведены
- Ноги не параллельны полу (при выполнении прыжка по горизонтальной линии)
- Неполное вращение (от уровня заданного элемента)
- Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля)

Сбавки, предупреждения или дисквалификация, которые делает арбитр, основываются на учете следующих нарушений:

• Нарушение времени появления на соревновательную площадку (в течение 20 секунд)	0,5
• Неявка на старт	Дисквалификация
• Прерывание исполнения (за 2-10 сек)	Каждый раз 0,5
• Прекращение выступления	0 баллов



оценка	
• Неприемлемое поведение / манеры	Предупреждение (в случае повторения последующая дисквалификация)

Приложение 2: Руководство по выставлению оценок.

ИДЕАЛЬНО	4-5
ХОРОШО	3-3,9
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (ВЫШЕ СРЕДНЕГО)	2-2,9
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НИЖЕ СРЕДНЕГО)	1-1,9
ПЛОХО	0-0,9
НЕ ЗАСЧИТАНО / ДИСКВАЛИФИЦИРОВАН	0