

Международные правила FISAF

Технический регламент 2021-2023

Содержание

1. Введение

1.1. Определение

1.2. Структура международных соревнований FISAF

1.3. Осуществление правил

2. Требования к соревнованиям

2.1. Спортивные дисциплины

2.2. Возрастные категории

2.3. Замена участников соревнований

2.4. Туры соревнований

2.5. Регистрационная форма Fisaf (FRF)

2.6. Собственные движения/элементы

3. Требования к выступлению

3.1. Время выступления и длительность музыкального сопровождения

3.2. Музыкальное сопровождение и BPM

3.3. Площадка для выступления

3.4. Костюм для выступления

3.5. Выход/уход с площадки

3.6. Фальстарт/прерывание выступления

4. Судейская коллегия соревнований

4.1. Система оценивания

5. Технический показатель

5.1. Технический индекс и сложность элементов (показатель сложности)

5.2. Технический индекс и исполнение элементов (показатель исполнения)

5.3. Технический индекс и разнообразие элементов (показатель разнообразия)

5.4. Оценивание технического индекса

6. Постановка хореографии

- 6.1.Обязательные упражнения**
- 6.2.Требования к выполнению элементов**
- 6.3.Группы элементов**

7. Описание программы и её оценивание

- 7.1.Судья по технике**
 - 7.1.1. Выставление балла за технику
 - 7.1.2. Технические критерии
 - 7.1.3. Критерии оценивания элементов
- 7.2.Судья по аэробике**
 - 7.2.1. Выставление балла за аэробные движения
 - 7.2.2. Критерии оценивания Аэробики
- 7.3.Судья по артистизму**
 - 7.3.1. Выставление балла за артистизм
 - 7.3.2. Критерии оценивания артистизма

8. Разрешённые движения

9. Запрещённые движения

10. Общие требования

- 10.1. Правила/нормы поведения**
- 10.2. Дисквалификация**
 - 10.2.1. Причины дисквалификации
 - 10.2.2. Процедура дисквалификации
- 10.3. FISAF International и Антидопинговое обеспечение**

11. Возрастные требования FISAF

Приложение №1: Описание элементов и их групп

Приложение №2: Ошибки выполнения элементов

Приложение №3: Положение FISAF о международном судействе и Кодексе Этики

1.Введение

Технический регламент спортивной аэробики и приложения к нему содержат всю информацию, регулирующую политику, правила соревнований и процедуры проведения международных соревнований FISAF.

1.1 Определение

Спортивная аэробика - это способность выполнять сложные элементы и различные передвижения под музыку, соответствующую требованиям спортивной аэробики, которая берет свое начало от аэробики «high impact» с высоким уровнем интенсивности программы и её идеальным исполнением.

1.2 Структура международных соревнований FISAF

Ежегодно «FISAF International» проводит чемпионаты Европы и Мира в возрастных категориях «Кадеты», «Юниоры/юниорки», «Взрослые». Победители в каждой дисциплине и возрастной категории Чемпионата Европы будут являться Чемпионами Европы. Победители в каждой дисциплине и возрастной категории Чемпионата Мира приобретают звание Чемпионов Мира.

Структура международных соревнований по спортивной аэробике.

Чемпионаты Мира и Европы

- Женщины
- Мужчины
- Дуэты
- Трио

Структура международных соревнований по фитнес дисциплинам.

Чемпионаты Мира и Европы

1) Аэробика

a) Perfomance

b) Grande

Степ-аэробика

1.3 Осуществление правил

Настоящий технический регламент FISAF заменяет собой все технические регламенты и будет применяться в период с 1 января 2020 года по 31 декабря 2023 года. Возможные поправки и изменения будут сообщаться через официальные источники FISAF.

2. Требования к соревнованиям

2.1 Спортивные дисциплины

- Соло Женщины
- Соло Мужчины
- Дуэты
- Трио

Спортсмен может участвовать в различных соревновательных дисциплинах.

Дуэт – это пара спортсменов любого пола.

2.2 Возрастные категории (по состоянию на 31 декабря)

- Взрослые (17 лет и старше)
- Юниоры/юниорки (14-16 лет)
- Кадеты (11-13 лет)

Соло: спортсмен должен строго соответствовать возрастной категории.

Дуэт: один из участников может быть на год младше указанных возрастных рамок.

Трио: двое из участников могут быть на год младше указанных возрастных рамок.

Если спортсмен соревнуется в дисциплине «Дуэт» или «Трио», а также в категории «Соло», то он должен соревноваться в подходящей возрастной категории своей спортивной дисциплины.

2.3 Замена участников соревнований

До начала соревнований:

Регистрация с использованием Регистрационной формы Fisaf (FRF) производится за пять недель до начала каждой соревнований и включает в себя регистрацию каждого запасного члена команды. Замена одного участника в дисциплинах «Дуэт», «Трио» допускается после регистрации и не позднее чем за две недели до начала соревнований. По смягчающим обстоятельствам, таким как травма, болезнь или другим уважительным причинам, запрос на замену может быть подан в Технический Комитет по спортивной аэробике и фитнес-аэробике в течение двух недель до начала соревнований. Если это необходимо, то в случае травмы спортсмена, который нуждается в замене, потребуется медицинская справка.

Во время соревнований:

В общей сложности один спортсмен в дисциплинах «Дуэт», «Трио» может быть заменен с отборочного тура в финальный тур, если это необходимо.

2.4 Туры соревнований

Все международные соревнования проводятся как минимум в два тура в зависимости от окончательного количества зарегистрированных участников в спортивной дисциплине: отборочный и/или полуфинальный и финальный туры. См.ниже

Туры соревнований:

Количество участников в дисциплинах «Соло», «Дуэт», «Трио»	Туры соревнований
1-6	Полуфинальный тур + финальный тур
7-11	Отборочный тур + полуфинальный тур + финальный тур
12-24	Отборочный тур + полуфинальный тур (группы 6А+6В) + финальный тур
25 и более	Отборочный тур + полуфинальный тур (группы 8А+7В) + финальный тур

Отборочный тур:

Цель тура - отбор 12 сильнейших участников в одной дисциплине, которые продолжают соревнования в полуфинале. В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам, а также соответствие выступательного костюма требованиям. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) команды приглашаются к Главному судье сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов. Отборочный тур проводится с целью формирования участников полуфинального тура, если это необходимо (см. требования к полуфиналу).

Если с спортивной дисциплине будет зарегистрировано меньше 6 участников, то отборочный тур проводиться не будет, а проверка на соответствие композиций Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

Порядок выступления участников в отборочном туре определяется случайным образом путем розыгрыша номеров, выполненного компьютерной системой. Номер, присвоенный каждому участнику/дуэту/трио, и будет являться порядком их выступления в отборочном туре.

Полуфинальный тур:

После отборочного тура проводится полуфинальный тур и порядок выступления участников снова будет выбираться случайным образом компьютерной системой. Цель тура - выявить 6 или более сильнейших участников полуфинального тура, которые примут участие в финальном туре.

Система ранжирования применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12 или более участников.

Пример:

12 участников в полуфинале = 6 участников в группе «А», 6 - в группе «В».

15 участников в полуфинале = 8 участников в группе «А», 7 – в группе «В».

Участники ранжируются в соответствии с уровнем их подготовки, уровень «А» и уровень «В». Уровень «А» более высокий, чем уровень «В».

Группы с уровнем «В» выступают в полуфинальном туре первыми. После того, как участники были выбраны в результате ранжирования, компьютер случайным образом сформирует порядок выступления в каждой группе и это будет порядок выступления в полуфинальном туре.

Любой спортсмен может изменить свой ранг по результатам своей работы, он не будет автоматически зафиксирован в первой заданной группе.

Финальный тур:

После полуфинального тура проводится финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 6 или более участников соревнований. Порядок выступления участников снова будет выбираться случайным образом компьютерной системой сразу после окончания полуфинального тура.

Если среди лучших участников данного тура оказывается трое из одной страны, тогда спортсмены дисциплин «соло/дуэт/трио», занявшие 7 место, допускаются к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших участников данного тура оказывается трое и более участников из двух стран, то к участию в финальном туре допускается участник(и) на 8 месте.

2.5 Регистрационная форма FISAF (FRF)

Регистрация с использованием регистрационной формы FISAF (FRF) производится за пять недель до начала соревнований и включает в себя регистрацию каждого запасного участника. FRF используется для создания списков элементов, которые должен выполнить спортсмен, и они должны быть представлены не позднее, чем за две недели до начала соревнований. Определенная дата предоставления списков элементов будет опубликована перед каждым соревнованием главным комитетом FISAF. После подачи заявки список выполняемых элементов не может быть изменен до начала соревнований, если только этого не потребует технический комитет. Никакие изменения в списке элементов не допускаются между турами соревнований.

2.6 Собственные движения/элементы

Чтобы включить элемент, который не входит в список FRF, запрос по электронной почте должен быть отправлен в Технический Комитет по спортивной аэробике и фитнесу (ТК) не менее чем за пять недель до начала соревнований. Запрос должен содержать видео элемента, предлагаемое имя элемента, значение и иконку элемента, а также группу элемента. ТК согласует или изменит предложенный элемент и вынесет окончательный результат. На этом этапе участник может продолжить процесс или отказаться от выполнения собственного элемента. Если предложение будет согласовано, то элемент будет включен в список FRF. После завершения этой процедуры участник может включить этот элемент в свое выступление.

3. Требования к выступлению

3.1 Время выступления и длительность музыкального сопровождения

Стандартное время выступления – 2 минуты. Допускается плюс-минус 5 секунд за пределами продолжительности выступления 2 минуты. Те участники, чье музыкальное сопровождение выходит за рамки периода от одной минуты пятидесяти пяти секунд до двух минут пяти секунд (от 1:55 до 2:05), понесут снижение оценки на 0,5 балла судей по артистизму, что может привести к снижению рейтинга. Время выступления начинается отсчет с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком (это включает в себя звуковой сигнал, если он используется). Ответственность за проверку продолжительности музыки до начала соревнований лежит исключительно на участниках соревнований. Длительность музыки будет представлена с регистрацией FRF и проверяется до начала соревнований. Если она слишком длинная или короткая, то участник уведомляется и получает возможность исправить ошибку. Музыкальное сопровождение и опробование площадки будут доступны на месте проведения для всех участников до начала соревнований.

3.2 Музыкальное сопровождение и BPM

Спортсмены должны использовать подходящую музыку с правильным BPM. Темп музыки должен находиться в диапазоне, установленном для каждой возрастной категории а именно:

- Кадеты (152-160 BPM)
- Юниоры/юниорки и Взрослые (152-165 BPM)

Вся музыка будет представлена в электронном виде с регистрацией команды с использованием FRF (регистрационная форма FISAF) и будет показана на бланках судьи. Темп музыки будет проверен до начала соревнований. Скорость музыки должна оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления.

Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии, содержит язык, который считается неуместным и/или оскорбительным. Музыка и песни, принадлежащие торговой марке, также не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения.

Если во время первого тура соревнований используется неприемлемая музыка, недопустимая продолжительность музыки, неверный темп музыки, оскорбительные выражения или товарные знаки, главный судья уведомляет об этом тренера, и снижение баллов/ранга не производится. Если эта музыка будет использоваться в последующих турах, судьи по артистизму снизят оценку в размере 0,5 балла.

После начала соревнований замена любого носителя музыки не производится, если только об этом не попросит главный судья или если есть неисправность в звуковом оборудовании.

Участники обязаны отправлять своё музыкальное сопровождение в облако Mail (icloud).

3.3 Площадка для выступления

Размер предназначенной площадки для выступления составляет 7 на 7 метров и четко обозначен линией контрастного цвета шириной от 5 до 10 см. Внешний край линии является границей площадки для выступления, то есть линия также относится к внутренней части площадки для выступления.

3.4 Костюм для выступления

Спортсменам рекомендуется проявлять творческий подход к своему костюму, соблюдая при этом общие требования. Соревновательный костюм должен быть уместным, отражать уникальность спортивной аэробики, а также иметь облегающую форму для повышения производительности выступления.

Участники должны надевать соответствующий костюм для своего выступления, который соответствует их возрастной категории и полу, например:

- Для женщин: купальник, состоящий из двух частей; колготки во всю длину ног телесного цвета; поддерживающая аэробная обувь.
- Для мужчин: комбинезон; шорты или короткие велосипедные брюки и облегающий топ, который соединён со штанами; поддерживающая аэробная обувь.
- Верхняя часть купальника должна иметь прикрепленные к ней детали для рук или шеи.
- Костюм должен отображать сущность вида спорта «спортивная аэробика».
- Допускается использование ремней и браслетов.
- Допускается наличие логотипа спонсора размером не более 5 x 10 см.

Участники могут менять свой соревновательный костюм на каждое выступление, однако должны знать, что если выбранный костюм не является приемлемым, то произойдет снижение балла/ранга за артистизм.

Неприемлемый костюм для выступления/атрибутика

Неприемлемым костюмом для выступления считается следующее:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- масло для тела, краска для тела, чрезмерное количество продуктов для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого участника или изменить поверхность пола;
- не разрешается применение атрибутов (это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы, платки и т.д.);

- театральная одежда, включая аксессуары для волос, шляпы, перчатки, солнцезащитные очки и т. д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления;
- волосы средней длины или длинные, не собранные назад или не надёжно закреплённые;
- грязный, порванный, повреждённый костюм;
- обувь, не подходящая для занятия спортивной аэробикой;
- недостаточная поддержка тела;
- ювелирные изделия, за исключением обручальных колец;
- любые украшения для пирсинга тела должны быть удалены или должным образом покрыты лентой цвета кожи.
- для женщин: трико носят без колготок;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды, но до них можно дотрагиваться;
- костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо трендовую марку;
- использование логотипа спонсора размером более 5 см X 10 см;
- костюм, отвлекающий от выступления;
- элементы костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола (т.к. перья, острые декоративные аксессуары). В данном случае вас могут попросить изменить костюм перед следующим туром соревнований, если ваш костюм может причинить вред поверхности пола, безопасности других участников соревнований.

3.5 Выход/уход с площадки для выступления

После того, как участник(и) был(и) приглашен(ы) к выступлению (объявлен(ы)), участник(и) должна оперативно выйти на площадку, и как можно скорее занять исходное положение, после которого продолжится

выступление. Участник(и) может коротко поприветствовать зрителей перед тем, как принять исходное положение перед началом своего выступления.

На протяжении всех соревновательных туров, участник(и) должен оперативно покидать площадку по окончании своего выступления. Участник может коротко поприветствовать или поблагодарить за поддержку зрителей перед тем, как покинуть площадку.

Чрезмерное позирование, длительное приветствие (с использованием хореографических связок и движений) до начала выступления (принятие исходного положения) и после окончания выступления запрещено. Соблюдение этих правил свидетельствует об уважении и гарантирует, что график соревнований не будет нарушен. Участники, нарушившие это правило, будут наказаны судьями по артистизму и выставленные баллы команды будут уменьшаться каждый раз на 0,5 балла, когда это правило будет нарушено.

3.6 Фальстарт/прерывание выступления

Фальстарт определяется как:

1. техническая проблема, препятствующая началу выступления после выхода команды на сцену.
2. техническая или медицинская проблема, препятствующая продолжению выполнения программы после ее начала.

Фальстарт/прерывание-это когда обстоятельства, вызывающие его, не находятся под контролем команды. Это может включать, но не ограничивается этим, повреждение объекта, выход из строя оборудования или других объектов на сцене и травму, требующую медицинской помощи.

Решение о том, будет ли фальстарт/прерывание приемлемым, будет приниматься исключительно по усмотрению главного судьи. Если это будет считаться фальстартом/прерыванием, то команда будет иметь возможность выступить сначала немедленно или в конце категории.

Выступление, которое не начинается или прерывается без завершения по вине команды, не считается фальстартом/прерыванием. Это включает в

себя, но не ограничивается, падение вниз, неверное движение, действие. Если не будет засчитан фальстарт, то команда будет дисквалифицирована.

Травма или болезнь между турами соревнований:

Участники дисциплин «Соло/дуэт/трио» должны сообщить Главному судье в течение двух часов (если это возможно) до начала следующего тура, если они собираются отказаться от участия в соревнованиях.

В случае, если участник выбывает во время соревнований, спортсмен, занимающий позицию после него будет иметь возможность участвовать в соревнованиях. Например, 6 женщин прошли в финальный тур, одна получила травму перед финалом и не может участвовать в соревнованиях, поэтому женщина, занявшая 7-е место, имеет возможность участвовать в финале. Спортсмен будет проинформирован не позднее, чем за два часа (по возможности) до начала следующего тура.

4. Судейская коллегия соревнований

Судейская коллегия состоит из четырех категорий судей плюс Главный судья, который не выставляет баллы за выступление. К ним относятся:

1. Судья по технике
2. Судья по элементам
3. Судья по артистизму
4. Судья по аэробике

Полный состав судейской коллегии:

- 2 x судья по аэробике
- 1 x судья по артистизму
- 2 x судья по технике (Т1 – ведущий судья судейской коллегии)
- 1 x судья по элементам
- 1 x Главный судья

Уменьшенный состав судейской коллегии:

- 1 x судья по аэробике
- 1 x судья по артистизму
- 2 x судья по технике (Т1 – ведущий судья судейской коллегии)

1 x судья по элементам

1 x Главный судья

Главный судья контролирует судейскую коллегию и является высшим техническим органом на международных соревнованиях FISAF. Главный судья несет ответственность за обеспечение последовательного и справедливого применения технических регламентов судейской коллегией и надзор за правильным внедрением систем судейства и подведением итогов. Главный судья не ставит баллы за выступление, однако могут возникнуть ситуации, когда подсчет очков будет необходим.

Судьи обязаны придерживаться Технического регламента беспристрастно и добросовестно, а также соответствовать позиции международных судей FISAF и Этическому Кодексу. В обязанности судьи входит оценка каждого выступления, в каждом туре соревнований, без предубеждения и предопределения исхода. Система судейства, используемая при подсчете баллов на соревнованиях, представляет собой сравнительный процесс. Это означает, что выступление участников оценивается и сравнивается с программами других участников в определённой категории и спортивной дисциплине. Победителем соревнований становится тот участник, выступление которого соответствует Техническому регламенту, превосходя всех остальных участников.

4.1 Система оценивания

Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных судейской коллегией. Например, первое место завоевывает тот участник, которому большая часть судейской коллегии присудили первое место, причем большинство составляют 4 из 7 судей.

Каждый судья по критериям, указанным в Правилах, оценивает выступление из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой команды.

Например:

Место								
	Судьи	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
	Виктория	3	4	2	3	1	1	1
	Элла	1	3	5	4	2	3	3
	Лука	6	5	1	1	3	2	4
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2

В данной ситуации большинства за первое место нету (есть только 3 первые позиции), поэтому первая позиция не найдена. В этом случае система ранжирования найдет большинство первых и вторых мест.

Первое место	Виктория	3	4	2	3	1	1	1	Виктория имеет большинство первых и вторых мест (в зеленом цвете), поэтому занимает первое место
	Элла	1	3	5	4	2	3	3	У Эллы присутствует только две первые и одна вторая позиция
	Лука	6	5	1	1	3	2	4	Лука имеет 3 первые и вторую позиции
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	Андреа имеет 3 первые и вторую позиции
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2	Катерина имеет 2 первые и вторую позиции

Так как были использованы первый и второй рейтинги, система ранжирования теперь найдет большинство из трех лучших (3,2,1) для 2-го места, как показано желтым цветом ниже.

Второе место	Элла	1	3	5	4	2	3	3	У Эллы 5 позиций, что является большинством (1,2,3 места)
	Лука	6	5	1	1	3	2	4	У Луки 4 наибольшие позиции
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	У Андреа 4 наибольшие позиции
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2	У Катерины 2 наибольшие позиции

Далее рейтинговая система находит третье место. Лука и Андреа имеют по 4 позиции первой, второй и третьей позиций, которые являются большинством, поэтому система ранжирования находит «кто лучше» между этими двумя позициями. Это показано фиолетовым цветом ниже

Третье место	Лука	6	5	1	1	3	2	4	Судьи 3,4,5,6 и 7 считают, что Лука лучше Андреа, поэтому занимает 3-е место
--------------	------	---	---	---	---	---	---	---	--

Четвёртое место	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	Судьи 1 и 2 считают, что Андреа лучше, чем Лука, поэтому занимает 4-е место
-----------------	--------	---	---	---	---	---	---	---	---

В очень редких случаях, когда два или более участников имеют совершенно одинаковые рейтинги в соревновательном туре, оценка Главного судьи будет решать исход. Например:

	C1 Главный судья	C2	C3	C4	C5	C6	C7
Джон	2	1	3	4	4	3	5
Джэймс	1	2	5	3	3	4	4

Обе команды имеют одинаковый рейтинг, поэтому рейтинг Главного судьи решает исход, Джэймс лучше Джона.

Методика оценивания команд судейской коллегией:

1. В случае, когда четыре или более судей присуждают участнику одинаковый или наивысший рейтинг, это называется «метод большинства».

2. Если ни один участник не наберет большинство голосов на определенной позиции, будет проведено новое сравнение и будут задействованы места, начиная с самой низкой позиции и выше. (См. зеленые разделы выше).

3. Если более чем один участник набирает большинство голосов, то применяется следующее:

А) те участники, которые достигли большинства, объединяются в группу.

Б) участник с наибольшим количеством голосов становится победителем. (См. желтый раздел выше).

В) если участники в группе имеют одинаковое количество набранных баллов, то подсчитывается по самому высокому рейтингу от каждого судьи. (См. фиолетовый раздел выше).

4. Если одинаковое количество голосов встречается более чем в одном случае внутри группы, команды будут ранжированы в соответствии с решением Главного судьи соревнований.

Система оценивания для судьи по элементам

Система оценивания для судьи по элементам учитывает уровень сложности и выполнение каждого элемента. Эксперт по элементам использует систему, которая "вычитает" значение элементов в соответствии с качеством исполнения, т. е. каждый элемент оценивается в полной мере, в половину или приобретает нулевое значение. Затем программа вычисляет процент элементов с правильным выполнением и сложность элементов, что дает итоговую оценку элементу.

Пример: Питр имеет значение технического индекса перед выступлением в 51,5 балла (сложность). Он выполняет свою программу и получает значение 52,91%, которое является значением выполнения элементов после выступления и получает итоговый балл 104,41. Это окончательное значение элемента преобразуется в рейтинг и представляется вместе с другими рейтингами судей. Отчет об элементах будет отправлен по электронной почте тренеру в конце каждого соревновательного дня.

Судья по элементам контролирует количество баллов и вычитает баллы за элементы следующим образом:

1. Полный балл присваивается в случае, если элемент выполнен полностью правильно.
2. Половина балла присваивается, если есть только одна незначительная ошибка.
3. Нулевое значение присваивается в случае, если есть две незначительные ошибки или одна большая ошибка.
4. Нулевое значение плюс 1.0 вычет от общей оценки будет произведён, если присутствует две грубые ошибки.
5. нулевое значение плюс вычет общего значения элемента из начального балла будет произведён, если есть две или более серьезных ошибки и/или выполнение элемента опасным образом из-за чего появляется риск получить травму.

Первый пример: Начиная с технического индекса (ТИ): 70, прыжки со сменой ног

Если прыжок «страдл» выполняется с двумя общими ошибками, то произойдет следующее;

Стартовый технический индекс 70 минус вычет одного балла $(70 - 1) = 69$

- Теперь общее значение технического индекса составляет 69 а не 70

Второй пример: Начиная с технического индекса (ТИ): 70, прыжки со сменой ног

Если прыжок «страдл» выполняется с более чем двумя грубыми ошибками, то произойдет следующее: начальный технический индекс 70 минус общий балл прыжка «страдл» - $(70 - 3,5) = 66,5$

- Теперь общее значение технического индекса составляет 66,5 а не 70.

Третий пример: Начиная с технического индекса (ТИ): 70, прыжки со сменой ног

Если прыжок «страдл» выполняется опасным образом, что может привести к травме, произойдет следующее:

Стартовый технический индекс 70 минус общий балл прыжка «страдл» от общего значения $(70 - 3,5) = 66,5$

- Теперь общее значение технического индекса составляет 66,5 а не 70.

5. Технический показатель

Цель технического индекса - дать объективную оценку технического уровня выполнения элементов и того, каким образом они выполняются в программе. Технический индекс состоит из трех компонентов:

1. Сложность каждого элемента
2. Исполнение каждого элемента
3. Разнообразие каждого элемента

5.1 Технический индекс и сложность элементов (показатель сложности)

Технический показатель учитывает сложность каждого элемента, а также комбинированные элементы в программе. Каждому элементу присваивается

уровень сложности, определяемый требованиями к физической форме и координационным способностям.

Пример:

Отжимание на трицепс на одной руке и ноге - 4,0.

Базовое движение: отжимание на одной руке и ноге = 3,5

Сложность к базовому движению + 0,5 (трицепс)

Индекс сложности для отжимания на трицепс на одной руке и ноге: $3,5 + 0,5 = 4,0$

5.2 Технический индекс и исполнение элементов (показатель исполнения)

Технический показатель учитывает выполнение каждого элемента в программе. Полный список элементов и их описания см. В Приложении 1 "описание элементов" и в Приложении 2 "ошибки выполнения элементов".

1. Если выполнение элемента соответствует техническому описанию, то индекс умножается на единицу ($\times 1,0$) и присваивается высшая оценка.
2. Если выполнение элемента не соответствует техническому описанию и имеет одну незначительную ошибку, то индекс умножается наполовину ($\times 0,5$) и дается половина наивысшего балла.

Пример:

Отжимание на одной руке и ноге (трицепс) = 4,0

Согнутые колени = $4,0 \times 0,5$

Общее значение = 2,0

3. Элемент не имеет никакого значения и оценивается в ноль баллов, если:
 - А) элемент не выполняется полностью
 - Б) присутствует 1 и более незначительные ошибки
 - В) присутствует одна или несколько грубых ошибок
 - Г) элемент выполнен в неправильном порядке
 - Д) присутствуют 2 грубые ошибки и будет дополнительное снижение балла (1.0)

Е) присутствует более двух грубых ошибок и/или опасное выполнение элемента и спортсмен рискует получить травму, будет произведено дополнительное вычитание общего значения элемента из исходного балла.

5.3 Технический индекс и разнообразие элементов (показатель разнообразия)

Технический индекс также учитывает разнообразие элементов в программе. Разнообразие элементов обеспечивает возможность спортсмена показать как можно больше различных элементов. Группа элементов - это элементы, обладающие сходными биомеханическими свойствами (начальное и конечное положение движения, процесс движения и т. д.).

Если один элемент повторяется, или один элемент из той же группы повторяется, ценность будет уменьшаться каждый раз, когда он выполняется. При первом повторении она уменьшится вдвое, при третьем и последующих повторениях она полностью потеряет свою ценность.

Прыжок «страдл» в отжимание используется в качестве примера, как показатель разнообразия рассчитывается в программе:

- Прыжок «страдл» в отжимание – 4.0
- Прыжок «страдл» в отжимание с пол-оборота – 4.5
- Прыжок «страдл» в отжимание полностью с поворотом – 5.0

Самый сложный элемент получает наивысший балл, элемент, следующий по сложности, получает половину балла, а наименее сложный элемент не получает никакого значения, даже если его выполнение выполнено корректно.

1 выполнение элемента – «страдл» в отжимание, следовательно, $4.0 \times 0 = 0$

2 выполнение элемента – «страдл» в отжимание с полуоборота, следовательно, $4.5 \times 0.5 = 2.25$

3 выполнение элемента – «страдл» в отжимание полностью с поворотом, следовательно, $5.0 \times 1.0 = 5.0$

5.4 Оценивание технического индекса

Перед началом соревнований все спортсмены предоставляют официальный список выполнения технических элементов в своих упражнениях. Это

позволяет судейской коллегии иметь соответствующий судейский материал и указывает на потенциал технического показателя.

Элементы должны быть перечислены в списке в правильном порядке, а временные рамки для обозначения четвертей программы обязательны. Пожалуйста, обратите внимание на следующее:

- элементы, которые не перечислены, но выполнены, не будут рассматриваться;
- элементы, которые перечислены и не выполнены, будут вычтены из общей оценки;
- элементы, выполненные в неправильном порядке, рассматриваться не будут.

Пожалуйста, обратите внимание:

- 1) Приземление с прыжка считается частью элемента прыжка, оно не считается двумя отдельными элементами
- 2) Силовые элементы: если выполняются два силовых элемента из одной группы, они должны быть перечислены в списке элементов, как два совершенно отдельных элемента. При выполнении двух силовых элементов из одной группы участник теряет половину балла повторяющегося элемента.
- 3) Переходы не должны быть перечислены в списке элементов FRF, как собственные движения. Переход определяется как:
 - Связь между аэробными движениями и элементами или наоборот
 - Связь между элементами
 - Связь между аэробными движениями и подъемом, поддержкой или наоборот
 - Связь между движениями
- 4) Дуэты и трио должны выполнять все элементы синхронно. Элементы не могут выполняться в разное время друг к другу. Если элемент выполняется в разное время, они не будут рассматриваться ни одним из судей.

Комбинированные элементы

«Комбинация» определяется, как один элемент, за которым немедленно следует другой элемент без перерыва. "Комбинация" применяется только к элементам прыжка и силы, она не применяется к элементам группы «отжимания» или «гибкость». Комбинация добавляет 1,0 значение к техническому показателю, но только тогда, когда оба элемента получают высший балл. Если одному элементу присвоено половинное или нулевое значение, то два элемента оцениваются отдельно, а точка комбинации не задается.

Комбинация может быть применена только в том случае, если элементы принадлежат к разным категориям в пределах одной и той же группы элементов.

Ниже приведены примеры элементов, которые не считаются «комбинацией», поскольку они принадлежат к одной категории. Элементы из той же категории имеют такое же положение в своей последней фазе первого элемента, как и первая фаза следующего, поэтому она не рассматривается:

- После элемента «Планше» без поддержки следует «Планше» с отжиманием

6. Постановка хореографии

Двухминутная программа спортивной аэробики должна демонстрировать креативность и сложность с идеальной интеграцией всех движений с выбранной музыкой. Это развивает ловкость, силу, гибкость, координацию и аэробную выносливость. Помимо этих функций, это также интересно и эстетически приятно смотреть.

Программа должна содержать 3 обязательных элемента:

- 4 х последовательных шаговых прыжка(Джек)
- 4 х последовательных высоких маха
- 4 х последовательных отжимания

6.1 Обязательные упражнения

Общие определения:

Для того, чтобы спортсмен получил максимально возможный балл, его выступление должно включать выполнение четырех (4) последовательных, идентичных повторений каждой из следующих трех (3) обязательных категорий упражнений.

1. Шаговые прыжки (Джек)
2. Высокие махи
3. Отжимания

Целевые части тела

Целевыми частями тела для обязательных упражнений являются:

Чередование высоких махов - нижняя часть тела, бедра и туловище

Шаговые прыжки - нижней части тела

Отжимания - плечи , руки и туловище

Выполнение элементов подряд

Каждое из четырех повторений обязательного упражнения выполняется без перерыва. Прерывание определяется как основная мышечная группа, отдыхающая или участвующая в другом упражнении во время или между каждым повторением обязательного упражнения.

Идентичность

Каждое из четырех повторений обязательного упражнения выполняется с одинаковой, т. е. без заметной разницы, начальной и конечной позицией, ритмом, диапазоном и направлением движения, скоростью и использованием основной группы мышц. Каждый участник дуэта или трио должен выполнять каждое из своих повторений обязательного упражнения одинаково, одновременно, в унисон и в одном направлении с другими участниками трио или дуэтов.

Неподвижность

Каждое из четырех повторений обязательного упражнения должно выполняться в одном и том же месте без заметного перемещения или поворота.

Прыжок «Джек»

- Нижняя часть тела является основной движущей частью тела, поэтому каждое движение ног, икр, бедер должно быть одинаковыми.
- Допустимы различные вариации движений рук для каждого повторения.
- Выход на переднюю часть площадки является обязательным.
- Исходное и конечное положение после каждого повторения – стопы вместе (пятки и пальцы ног).
- Минимальный уровень исполнения составляет:

Положение ног должно быть на ширине плеч, а пятки должны соприкасаться с полом.

Ноги могут находиться в развернутом или параллельном положении, но должны быть одинаковыми при каждом повторении

Чередующиеся высокие махи

- Нижняя часть тела является основной движущей частью тела, поэтому каждое движение ног, икр, бедер должно быть одинаковыми;
- Допустимы различные вариации движений рук для каждого повторения;
- В обязательном порядке следует стоять боком по направлению к площадке для выступления. Каждый член дуэта/трио должен стоять лицом в одну сторону.
- Исходное и конечное положение после каждого повторения - обе ноги соприкасаются с полом.
- Подъем ноги до уровня талии - это минимальный уровень выполнения движения.
- Положение ноги во время махов не должно заметно отличаться
- Необходимо чередовать ноги во время махов, то есть ЛПЛП, либо ПЛПЛ
- Направление каждого маха должно быть прямым (в вертикальной плоскости). Чередующиеся боковые махи не являются обязательным движением для выполнения.

Отжимания от пола

- Плечи, руки и кисти являются основной движущей частью тела, поэтому каждое движение плеч, рук и кистей должно быть одинаковым;

- Допустимы различные вариации движений ног для каждого повторения;
- В обязательном порядке следует стоять боком по направлению к площадке для выступления. Каждый член дуэта/трио должен стоять лицом в одну сторону;
- Исходное и конечное положения после каждого повторения - это когда обе руки соприкасаются с полом, а локти находятся в выпрямленном положении, но не «выключены»;
- Минимальный уровень выполнения движения -это когда обе руки согнуты в локте до положения не менее 90 градусов.
- Руки должны оставаться в исходном положении в течение всего времени выполнения каждого отжимания и должны соприкасаться с полом в течение всего времени выполнения каждого отжимания. Поэтому отжимания на одной руке и отжимания с перемещением не считаются обязательными движениями для выполнения.
- Одна или обе ноги должны постоянно соприкасаться с полом. Положение ног может изменяться во время отжимания «вверх», но они не должны перемещаться выше положения бедра в боковом направлении во время сокращения мышц (фактическое движение вверх от основания отжимания).
- Во время отжимания помощь коленями или бедрами не допускается, и требуется расположение плеч, бёдер и ног на одной линии.

Программа должна содержать элементы и как можно больше аэробных связок. Дуэты и трио должны взаимодействовать друг с другом и могут выполнять поддержки.

6.2 Требования к выполнению элементов

Необходимое количество элементов-от 14 до 18 и т. д., т. е. 3 обязательных и 11 - 15 дополнительных элементов для всех возрастных категорий.

- вычет в размере 0,5 (за каждый отсутствующий элемент) будет использоваться всеми судьями, если количество дополнительных элементов будет меньше 11

- если будет выполнено меньше элементов, чем указано в списке, все судьи будут вычитать по 0,5 балла за каждый элемент, отсутствующий в каждом туре
- если выполняется более 15 дополнительных элементов, судьи будут рассматривать только первые 15, поскольку элементы оцениваются в хронологическом порядке.

В нижеприведённой таблице показано количество элементов из каждой группы, которые требуется выполнить в каждой возрастной категории:

	Взрослые	Юниоры/юниорки	Кадеты
Обязательные элементы	3	3	3
Количество элементов из группы «Отжимания»	Мин.2 – Макс.4	Мин.2 – Макс.3	Мин.1 – Макс.3
Количество силовых элементов	Мин.2 – Макс.3	Мин.2 – Макс.3	Мин.2 – Макс.3
Количество элементов из группы «Прыжки»	Мин.6	Мин.5	Мин.5
Количество элементов на гибкость	Мин.1 – Макс.2	Мин.2 – Макс.3	Мин.2 – Макс.3

6.3 Группы элементов

Хорошая программа - это та, которая имеет элементы из разных групп, как упоминалось выше в разделе "Технический индекс и разнообразие элементов". Пожалуйста, обратитесь к Приложению 1, описание элементов и групп для получения полного списка конкретных групп.

Требования к разнообразию элементов для получения хорошего индекса технического разнообразия, аэробного балла и балла за артистизм:

1) Группы отжиманий

- На двух руках
- Грудная клетка
- Трицепс
- Хиндж отжимание
- С поворотом на 360
- Хиндж отжимание на трицепс
- На одной руке (правая)

- h) На одной руке (левая)
- i) На одной руке и одной ноге (правая)
- j) На одной руке и одной ноге (левая)

Убедитесь, что каждое отжимание принадлежит к разным группам, например, если вы выполняете два или более отжиманий на двух руках, одно должно быть грудным, а другое- на трицепс. При выполнении двух или трех отжиманий на одной руке следует использовать сначала правую руку, а затем -левую. Если вы выполняете четыре отжимания на одной руке, два должны быть на правой руке и два на левой.

2) Статическая сила

- a) Упор углом ноги врозь, вместе и.т.д.
- b) Горизонтальный упор (Планше)
- c) Планше без поддержки
- d) Упор высокий угол – согнувшись

3) Прыжки

- a) Аирджек
- b) Группировка
- c) Фронтальный шпагат
- d) Поворот в воздухе (вертикальный уровень)
- e) Barrel roll (горизонтальный поворот) с приземлением в отжимание
- f) Barrell roll (горизонтальный поворот) с одной ноги с приземлением в отжимание
- g) Barrell roll (горизонтальный поворот) с двух ног с приземлением в отжимание
- h) Прыжок в складку
- i) Прыжок «страдл»
- j) Фронтальный жете
- k) Жете ноги врозь (страдл жете)

Прыжки должны демонстрировать различные позиции в воздухе и различные позиции при отталкивании и приземлении, например:

А. Должен быть минимум один прыжок и жете

Б. Минимальное использование позиций в воздухе:

а. один прыжок, демонстрирующий гибкость продольного шпагата

б. один прыжок ноги врозь (поперечный)

в. один прыжок с поворотом

г. Один прыжок, демонстрирующий складку

В. Минимум один прыжок с приземлением на:

а. одну/две ноги

б. в присяд

в. в отжимание (там, где это разрешено, в зависимости от возрастной категории)

4. Гибкость

а) Фронтальный шпагат

б) Шпагат ноги врозь (поперечный)

с) Комбинация шпагатов

д) Складка ноги врозь

Упражнения, выполненные на гибкость должны выполняться с особым вниманием к тазобедренному суставу.

А. Если выполняются два или три элемента, то один должен демонстрировать переднюю гибкость, а второй-поперечную гибкость. Во взрослой категории – 1 – 2 элемента группы гибкость – с чередованием.

Б. Элементы из каждой группы можно выполнять на полу или в положении стоя

7. Описание программы и её оценивание

Цель этой главы-объяснить особенности спортивной аэробики FISAF и то, как судьи оценивают ее.

7.1 Судья по технике

Технический судья рассматривает исполнение, сложность и разнообразие всех выполняемых элементов , а также выполнение обязательных движений

и всех других движений, таких как переходы, аэробные шаги, подъемы, поддержки и т. д.

Есть четыре группы элементов, которые должны быть включены в программу, это: статическая сила, отжимания, прыжки и гибкость. Значение каждого элемента определяется техническим показателем, который используется техническими судьями. Дуэты и трио оцениваются как единое целое, то есть каждый участник будет демонстрировать схожие способности и исполнение.

7.1.1 Выставление балла за технику

Оценивая выступление, технические судьи рассматривают атрибуты выступления, которые привели бы к идеальному результату, принимая во внимание технический индекс элементов. Также оцениваются отклонения от идеального выполнения, которые привели бы к менее чем идеальной оценке. Приложение 1 «описание элементов и групп элементов» и приложение 2 «ошибки выполнения элементов» показывают точное описание элементов и то, как ошибки повлияют на их оценку.

7.1.2 Технические критерии

7.1.2.1 Сложность элементов

1. Общее значение технического показателя зависит от сложности, разнообразия и исполнения каждого элемента. С технической точки зрения, наилучшая программа будет иметь наименьшее количество элементов с наибольшим техническим индексом, но только в том случае, если выполнение каждого элемента выполнено правильно.

2. Постановка сложных элементов для обеспечения того, чтобы сложность была последовательной на протяжении всей рутины.

7.1.2.2. Выполнение элементов

Выполнение элементов описано в Приложении 1; описание элементов и их групп в Приложении 2; Ошибки выполнения элементов.

1) Исполнение обязательных движений и элементов

а) Правильная осанка

- b) Контроль движений
- c) Положение тела на одном уровне
- d) Лёгкость исполнения
- e) Статичность и гибкость удерживаемых элементов
- f) Широкий выбор движений
- g) Колени находятся над подошвой стоп при отталкивании и приземлении прыжков

2) Выполнение переходов, подъемов, поддержек

- a) Правильная осанка
- b) Контроль движений
- c) Положение тела на одном уровне
- d) Широкий выбор движений
- e) Лёгкость исполнения

3) Выполнение аэробных движений

- a) Правильная осанка
- b) Контроль движений
- c) Точное расположение тела
- d) Положение тела на одном уровне
- e) Выпрямленные колени и пальцы ног
- f) Расстояние до пола (всё в прыжках)
- g) скорость и легкость исполнения

7.1.2.3 Разнообразие элементов

1) Отжимания

- a) Две руки и/ или одна рука
- b) правая и левая стороны
- c) грудной и трицепсный хиндж
- d) хиндж отжимание или круговое хиндж отжимание

2) Прыжки

- a) Толчок с одной ноги и двух ног

- b) Фаза полёта – передняя гибкость, поперечная гибкость, положение «складка» , поворот
- c) Приземление – на одну ногу, две ноги, в присед, отжимание от пола

3) Статическая сила

- a) Упор углом
- b) Планше
- c) Упор высокий угол – согнувшись

4) Гибкость

- a) Поперечный и фронтальный шпагаты
- b) Фронтальный (правая и левая стороны)
- c) Положение стоя и пол

Требования к вариативности программы приведены в главе 6.3 «Группы элементов».

Pull apart (Разделить, разобрать по частям) = сложность после выступления. Это то, что технические судьи используют, чтобы разделить две программы, которые очень схожи, и после того, как они применили все критерии судейства.

7.1.3 Критерии оценивания элементов

Судья по элементам рассматривает только обязательные элементы и элементы, перечисленные в списке элементов. Они не принимают во внимание разнообразие или сложность программы.

Выставление баллов за элементы

При оценке выступления судья по элементам учитывает критерии исполнения обязательных элементов и элементов из списка. Также оцениваются отклонения от идеального выступления, которые привели бы к менее чем идеальной оценке. Приложение 1 «описание элементов и групп элементов» и приложение 2 «ошибки выполнения элементов» показывают точное описание элементов и то, как ошибки повлияют на их оценку.

Критерии оценивания элементов

- 1) Правильная осанка

- 2) Контроль движений
 - 3) Положение тела на одном уровне
 - 4) Лёгкость исполнения
 - 5) Удержание статических элементов и элементов на гибкость
 - 6) Широкий диапазон движений
 - 7) Колени находятся над подошвой стоп при отталкивании и приземлении прыжков
 - 8) Соответствие элементов описанию их выполнения. См. приложение 1 и 2
- Отчет судьи по элементам для каждого тура соревнований будет отправлен на электронный адрес тренера после окончания соревнований.

7.2 Судья по аэробике

7.2.1 Выставление балла за аэробные движения

Спортивная аэробика-это умение выполнять сложные элементы и различные движения под музыку, которые берут свое начало от традиционной аэробики, с высокой интенсивностью и совершенным исполнением. Двухминутная программа влияет на сердечно-сосудистую систему и демонстрирует творческий подход с идеальной интеграцией всех движений с выбранной музыкой.

Все движения должны соответствовать движениям спортивной аэробики и демонстрировать высокий уровень интенсивности, сложности и качества. Для получения максимального аэробного балла будет продемонстрирован высокий уровень сердечно-сосудистой выносливости и энергетических затрат, постоянно поддерживаемый на протяжении всего выступления, что свидетельствует о физическом состоянии спортсмена.

Судья по аэробике рассматривает все элементы, переходы и аэробные шаги. Аэробная связка определяется как набор аэробных шагов, состоящий минимум из 8 счетов базовых аэробных движений.

- Высокий темп, ударность
- Непрерывность, тем самым не обеспечивающий сердечно-сосудистого покоя

- Движение, которое позволяет сопоставлять движения;
- Движение, которое позволяет сопоставлять движениях разных уровней.

Например:

А. 2 х джек 1 - 4, прыжок «свеча» 5 - 6, боковой мах 7 – 8.

В. 2 х джек 1 - 4, прыжок «свеча» 5 – 6, присед 7 – 8.

Аэробная связка может начинаться на любом счете музыки до тех пор, пока используется минимум 8 непрерывных счетов. Все движения и аэробные шаги должны выполняться в сочетании с музыкальным темпом, поэтому должен быть соответствующий, различимый ВРМ (удар в минуту), как это встречается в High Impact тренировках по фитнес-аэробике.

7.2.2 Критерии оценивания Аэробики

7.2.2.1 Интенсивность

1) Качество выполнения элементов во время программы

- Разнообразие движений
- Высота прыжков
- Большие затраты энергии и сил (выполнение движений на разные части тела вместе)
- Правильная осанка
- Чёткое исполнение движений рук и ног

2) Затраты энергии

- Высокий уровень сердечно-сосудистой подготовленности, обеспечивающий хорошее качество элементов на протяжении всей программы (высокий уровень выносливости на протяжении всего выступления)
- Программа, требующая наибольших затрат энергии

3) Сложность программы

- Общее значение технического показателя в зависимости от количества и типа элементов навыка, а также от того, насколько трудно эти элементы правильно выполнить

- b) Равное количество и значение технического балла элементов в каждой четверти (30 секунд) программы
- c) Хронологический порядок элементов, требующих наибольших затрат энергии

7.2.2.2 Аэробные движения

1) Интенсивность аэробных движений

- a) Высокий темп
- b) Равномерное распределение аэробных элементов/движений в программе
- c) Вертикальные уровни/ 3D пространство (уровень центральной точки тела)
 - i) Пол
 - ii) Присед
 - iii) Низкий темп
 - iv) Высокий темп
 - v) Воздух (Хич-Кик, Аирджек)
- d) Уровни ног (во время махов)
 - i) Первый уровень – от пола до пояса
 - ii) Второй уровень – от талии до плеча
 - iii) Третий уровень – плечо и выше
- e) Рычаги (длинные и короткие)
- f) Скорость движений (не скорость музыки)
- g) Использование площадки(переходы)

2) Качество исполнения аэробных движений

- a) Точное движение всего тела, головы, рук и ног
- b) Целенаправленное и точное положение рук и ног
- c) Правильная осанка

3) Сложность аэробных движений

- a) Движения рук должны включать в себя:
 - i) Использование всех направлений и положение рук

- ii) Движения в плечах, локтях, запястьях
- iii) Движения по дуге/кругу
- iv) Использование высокого темпа в движениях
- v) Симметричные и несимметричные движения
- vi) Различные уровни
- b) Работа ног должна включать:
 - i) Работа ног и ступней «High Impact» аэробики
 - ii) Использование быстрого темпа
- c) Координация рук и ног вместе
- d) Перемещение тела
 - i) Повороты: четверть, половина оборота и полный оборот
- e) Различные направления движений в Дуэтах и Трио

7.3.2.3 Переходы, подъемы и поддержки

1) Интенсивность

- a) Разнообразие движений (продемонстрированы различные поддержки, подъемы и переходы)
- b) Дополнительные движения руками
- c) Дополнительные повороты
- d) Скорость движений (не музыки)
- e) Направления (к судьям, друг к другу в дуэтах и трио)
- f) Вертикальные уровни (уровень центральной точки тела)

2) Качество

- a) Точное движение всего тела, головы, рук и ног
- b) Целенаправленное и точное положение рук и ног
- c) Правильная осанка

3) Сложность

- a) Направление (к судьям, друг к другу в дуэтах и трио)
- b) Вертикальные уровни (уровень центральной точки тела)
- c) Дополнительные повороты
- d) Скорость движения

- e) Виды движений
- f) Дополнительные движения рук
- g) Направления

RISK (Риск) = сложность и качество (сложность всей программы (аэробика, элементы, переходы, подъемы и поддержки), которая контролируется хорошим качеством).

7.3 Судья по артистизму

7.3.1 Выставление баллов за артистизм

Критерии оценивания Артистизма в спортивной аэробике заключается в том, чтобы убедиться, что в этом виде спорта действительно есть "творческая" сторона, и сохранить "художественную" форму танца и музыки. При подсчете баллов по критериям оценивания Артистизма судьи будут учитывать способность спортсмена/ов выполнять танцевальные движения и выполнять аэробную хореографию, соответствующую структуре выбранной музыки.

7.3.2 Критерии оценивания Артистизма

7.3.2.1 Хореография

1) Хореография – принципы

а) Целостность программы:

Соответствие музыки и движений. Сопоставьте жанр музыки с хореографией, костюмом и презентацией программы. Например: если у вас латиноамериканская музыка, вы должны носить костюм, характерный для латыни, использовать некоторую латинскую хореографию и представлять латинский стиль. Целостность означает, что все четыре принципа должны быть сбалансированы, все четыре принципа имеют одинаковую важность; музыка + хореография + костюм + исполнение = целостность.

б) Динамика программы (время, пространство, энергия)

Использование темпа, акцентов, ритмов, трехмерного пространства и энергии взаимосвязаны и должны быть продемонстрированы на протяжении всего выступления, а не только в конце. Во время выступления динамика должна меняться и иметь разнообразие, например, движение от задней части сцены к

передней или использование акцентов в музыке, чтобы сделать акцент на "высоких точках" хореографии.

с) Контрастность (разнообразие хореографии)

Контрастность следует видеть в изменениях движений, динамики, темпа или пространства, например, перемещение или неподвижность, громкие или мягкие музыкальные акценты, вместе или отдельно (дуэты и трио) и т. д.

d) Повторение разделов музыки

Музыка имеет разделы, которые часто повторяются, такие как припев, стих или мелодия. Движение должно соответствовать этим повторениям и использовать различную динамику в программе (см. динамику программы выше), а также контрастность, чтобы сделать его отличительным от первого используемого раздела. Вся музыкальная структура должна быть использована, давая непрерывность программе, продолжения. Элементы должны быть «спрятаны» в хореографии с непредсказуемой подготовкой и без риска правильного исполнения этих элементов.

Спортивная аэробика FISAF - это привлекательный вид спорта, так как он имеет художественную составляющую, использующую танец и музыку. В программе должны использоваться движения хореографии, чтобы судьи и зрители могли слышать различные разделы музыки (естественная музыкальная структура) и видеть движение, соответствующее этим разделам. Эти принципы также помогут программе быть более интересной и избежать того, чтобы она выглядела одинаково от начала до конца. Программа должна быть личной для спортсмена, выполняющего ее...спортсмены должны отличаться от других спортсменов.

2) Оригинальность

a) Отличаться от других

b) Производить впечатление на зрителя

c) Индивидуальность

d) Непредсказуемость хореографии и перемещений

- е) Взаимодействие и интерактивная хореография между спортсменами в дуэте или трио
 - i) Касание к члену команды
 - ii) Изменение формата
 - iii) Взгляд друг на друга
 - iv) противоположные плоскости между членами дуэтов или трио

3) Соответствующая хореография

- а) Для спортивной аэробики
- б) Хореография, музыка и костюмы соответствуют возрастной категории (особенно кадеты)
- с) Выполнение хореографии соответствует уровню спортсмена.

4) Зрительный образ

Образ, который спортсмены изображают (показывают) зрителям и судьям, когда они находятся на площадке, чтобы сделать хореографию визуально привлекательной. Это использование следующего:

- а) Использование площадки;
- б) Форматы, типы создаваемых рисунков, например, прямая линия, круг, треугольник и.т.д. (дуэты и трио);
- с) Расстояние между спортсменами в программе (близко, порознь);
- д) Направления;
- е) Смена позиций;
- ф) Постановка элементов, переходов, аэробных движений;
- г) Подъёмы и поддержки (дуэты и трио);
- h) Противоположное направление движений спортсменов в дуэтах и трио;
- i) Передвижение (спортсмены движутся по площадке вперёд, назад, вбок и.т.д.).

5) Использование площадки для выступления

- а) Креативность в передвижениях по площадке
- б) Использование всей площадки для выступления (программа не должна выполняться только в центральной части площадки)

- c) Различные уровни перемещения центра тела спортсмена
 - i) Пол
 - ii) Положения стоя
 - iii) Воздух
- d) Форматы в дисциплине «Трио»
 - i) Линии, диагональ, треугольник и.т.д.
 - ii) Длительность (время до следующего изменения формата)
 - iii) Использование хореографии при перестроении
- e) Грамотное размещение элементов, переходов, аэробных движений и.т.д.
- f) Смена позиций в дисциплинах «Дуэт», «Трио»
 - i) Скорость (количество счётов)
 - ii) Использование креативной хореографии во время смены позиций
 - iii) Разнообразные направления тела спортсменов
 - iv) Расстояние между спортсменами (близко, далеко друг от друга)
 - v) При смене позиций хореография должна иметь много движений рук
- g) Не выходить за пределы площадки для выступления 7х7 метров.

6) Разнообразие движений

- a) Аэробные движения
 - i) Движения рук
 - (a) Работа во всех плоскостях (горизонтальная, фронтальная и.т.д.) и направлениях
 - (b) Движения в плечевых суставах, локтях и запястьях
 - (c) Движения пальцев/головы
 - (d) Движения по линии и круговые движения
 - (e) Быстрая смена позиций рук (ритмические движения)
 - (f) Двусторонние и односторонние
 - (g) Длинные и короткие уровни движения рук
 - ii) Движения ног
 - (a) Интенсивная работа ног и стоп
 - (b) Повороты

- (с) Быстрая смена позиций ног (ритмические движения)
 - iii) Работа рук и ног вместе
 - (1) Использование противоположных планов
 - (a) В руках
 - (b) В ногах
 - (с) В дуэтах и трио
 - b) Разнообразие в переходах
 - i) Виды движений
 - ii) Линии рук
 - iii) Направления
 - iv) Повороты
 - v) Скорость
 - vi) Перемещение
 - c) Разнообразие подъёмов, поддержек
 - i) Виды движений
 - ii) Дополнительные движения рук
 - iii) Направления
 - iv) Повороты
 - v) Перемещение
- 7.3.2.2 *Музыкальное сопровождение*
- 1. Выбор музыки**
- a. Видимый BPM
 - b. Музыка, соответствующая виду спорта «Спортивная аэробика»
 - c. Изменение/редактирование музыки должно быть минимальным
 - d. Оригинальность
 - e. Вертикальная структура музыки (должна соответствовать вертикальной структуре элементов)
 - f. Соответствие возрастной категории и уровню спортсмена
 - g. Выбор музыки, соответствующий возрастной категории (особенно кадеты)

2. Использование музыки

- a. Музыка и движения должны быть неразрывно связаны
- b. Отразить тему, если она выбрана
- c. Возможность использовать музыку/темп всеми членами команды (в одно время)
- d. Соблюдение темпа (скорость музыки должна соответствовать техническому уровню и уровню выносливости спортсмена)
- e. Использование текстов песен или музыкальных инструментов, высоких и низких звуков (использование структуры музыки)

7.3.2.3 Синхронность

- Выполнять движения в одно время
- Одинаковый уровень исполнения
- Одинаковый уровень качества выступления

7.3.2.4 Презентация программы

- Способность «представить» и станцевать программу
- Способность «обыграть» музыку движениями
- Способность продемонстрировать уверенность и выразить эмоции
- Выражение эмоций на лице
- Уверенность
- Способность предотвратить волнение и проявить энтузиазм
- Соревновательный костюм

Pull Apart (Разделение) = креативность/индивидуальность/впечатление (хореография)

8. Разрешённые движения

Разрешённые подьёмы

Определение: один или несколько членов дуэта или трио используют одну или обе руки, чтобы принять вес другого спортсмена, тем самым поднимая этого участника и заставляя его ноги/тело оторваться от пола.

Подъемы допустимы в качестве начальной и конечной позы, а также один дополнительный подъем допустим во время программы (максимум 3). Поднимающийся спортсмен(ы) должен (ы) находиться в статическом положении, когда поднятый партнер не соприкасается с полом:

- Из положения стоя допускается один шаг, но другая нога должна быть неподвижной во время подъема.
- Из положения лежа или стоя на коленях это положение не должно изменяться во время подъема.

Разрешённые поддержки

Определение:

- 1) В подержках вес тела поддерживаемого спортсмена не полностью удерживается руками или руками поддерживающего спортсмена/ов, таким образом, поддерживающий не «поднимает» спортсмена.
- 2) Поддерживающий спортсмен/ы должен выступать в качестве основы для другого спортсмена/ов, чтобы подняться с земли. Например, участник трио использует другого участника, чтобы подняться с пола, перекатившись через спину другого участника.
- 3) Поддерживающий член дуэта, трио может находиться как в положении стоя, так и на полу (на коленях, сидя, лежа и т. д.)

Количество поддержек во время программы не ограничено.

Примечание: Подъемы и опоры могут быть дополнением к взаимодействию, визуальному образу и креативности программы, но они не должны уменьшать аэробные шаги (8 счетов высокоэффективной аэробики) в программе.

Передвижение с помощью других членов дуэта, трио

Один спортсмен использует тело другого для продвижения себя.

Варианты сальто назад или переворота, такие как подъем (при этом руки/предплечья не касаются пола)

Сальто назад носит другой характер исполнения, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без рук или

предплечий, соприкасающихся с полом. Этот вид сальто приемлем для дисциплин «Дуэт» и «Трио»

Варианты колеса с руками/предплечьями, не касаясь пола

Колесо носит другой характер, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент будет разрешён для дисциплин «Дуэт» и «Трио».

Варианты переворота вперёд с поддержкой других членов команды (подъем)

Переворот вперёд, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент разрешён для дисциплин «Дуэт» и «Трио».

9. Запрещённые движения

Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, главный судья уведомит об этом тренера, и вычет не будет произведен. Если этот элемент будет выполнен в последующие туры, то все судьи дадут вычет в размере 0,5 балла.

Общие запрещённые движения описаны и перечислены ниже:

Воздушное сальто

Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается головой вперед, назад или вбок, прежде чем приземлиться на ноги или в различные положения пола.

Передвижение с помощью

Один или несколько спортсменов продвигают другого спортсмена.

Варианты сальто назад или переворота без посторонней помощи

Гимнастическое движение, в котором тело перемещается назад, проходя через воздушное положение лежа на спине в перевернутом положении. Затем руки/предплечья отталкиваются от пола, а ноги опускаются вниз, чтобы приземлиться в положение стоя. Во время движения не должно быть чрезмерного прогиба. Если сальто назад (любой формы) выполняется с

использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, оно все равно считается сальто назад и недопустимо.

Гимнастический мост

Гимнастическое движение, в котором тело лежит на спине и толкается вверх в гиперэкстендированное, выгнутое положение спины. Вес тела находится на руках с положением ног либо на полу, либо вне пола.

Стойка на руках

Гимнастическое движение, в котором тело полностью опирается на руки/кисти или локти, тело намеренно удерживается в вертикальном положении. Стойку на руках характеризует положение тела, а не положение ног, например, ноги могут быть согнуты, выпрямлены или же согнута одна нога и.т.д. Но если тело находится в вертикальном положении, то это считается стойкой на руках. В движениях, которые включают в себя прохождение "через" положение стойки на руках, без целенаправленного заметного удержания считаются переходом и приемлемы выполнения в программе.

Колесо без посторонней помощи

Гимнастическое движение, при котором руки/кисти соприкасаются с полом, а тело перемещается вбок, в то время как ноги проходят через положение стойки на руках. Колесо, сделанное на предплечьях (согнутые локти) или сделанное с использованием тела другого спортсмена в качестве основания (в качестве опоры), все еще считается колесом и неприемлемо.

Поворот на полу на коленях

Движение, в котором тело вращается более чем на один оборот с весом, полностью поддерживаемым только на коленях.

Варианты переворота вперед без посторонней помощи

Гимнастическое движение, в котором сильный толчок, от передней ноги, продвигает тело через перевернутое положение. Затем руки отталкиваются от пола так, что тело перемещается через воздушное положение лежа на спине, чтобы приземлиться в положение стоя. Если переворот вперед (любой формы)

выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, она все равно считается переворотом вперёд и неприемлема. Это движение считается неприемлемым

Статические элементы с поворотом более 720 градусов

Движение, при котором тело вращается более чем на 720 градусов в статических силовых элементах за одно движение.

Рондат

Гимнастическое движение, в котором сильный толчок от передней ноги продвигает тело, когда оно поворачивается и проходит через стойку на руках. Затем руки отталкиваются от пола, а ноги опускаются вниз, чтобы приземлиться в положение стоя, обращенным в противоположном направлении.

Категория «кадеты»

- Свободное падение с приземлением на одну руку
- Приземление в отжимание с воздушного элемента
- Отжимания на одной руке
- Упор угол на одной руке
- «Планше» на одной руке

Примечание: Допускается переходное положение одной руки, переходящее от планше в угол или от угла в угол.

Категория «Юниоры/юниорки»

- Свободное падение с приземлением на одну руку

10. Общие требования

10.1 Правила/нормы поведения

Спортсмены и тренеры обязаны следовать духу добра и этическим ценностям спорта, принципам честных соревнований, национальным и международным антидопинговым кодексам и другим действующим правилам и предписаниям.

Честная игра часто упоминается как «дух спорта», это суть олимпизма; это то, как мы играем «по совести». Дух спорта-это торжество человеческого духа, тела и разума, и характеризуется следующими ценностями:

- Этика, честная игра и честность;
- Здоровье;
- Превосходство в выступлении;
- Характер и образованность;
- Веселье и радость;
- Командная работа;
- Самоотверженность и целеустремлённость;
- Соблюдение правил и предписаний;
- Уважение к себе и другим участникам соревнований;
- Мужество;
- Общность и солидарность.

10.2 Дисквалификация

10.2.1 Причины дисквалификации

Участник может быть дисквалифицирована за нарушение общих правил поведения, особенно из вышеприведённого кодекса (см. раздел 10.1, «правила поведения»).

- Этика, честная игра и честность;
- Соблюдение правил и предписаний;
- Уважение к себе и другим участникам соревнований.

10.2.2 Процедура дисквалификации

Главный судья выносит письменное предупреждение участнику о том, что она нарушает Правила, Положение или Регламент, если данное нарушение не будет устранено, участник может быть дисквалифицирован. Письменное предупреждение должно быть заверено подписью Главного судьи. Оригинал передаётся команде с копией, хранящейся для официального учета.

Если участник, предварительно предупрежденный Главным судьей, продолжает нарушать Правила или Положение (Регламент), Главный судья принимает решение о дисквалификации.

Если участник дисквалифицирован, Главный судья должен дать письменное уведомление Главному секретарю об удалении его результатов из таблиц. Главный судья извещает участника о дисквалификации.

10.3 FISAF International и Антидопинговое обеспечение

FISAF International осуждает использование препаратов, повышающих работоспособность и допинг-практики, поскольку это противоречит этике спорта и потенциально вредно для здоровья спортсменов. Лица, уличенные в применении допинга, подлежат санкциям со стороны Международной федерации фитнес-аэробики и спортивной аэробики (FISAF).

Нарушением Политики допингового обеспечения является: прием веществ или использование методов, запрещенных Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), указанных в перечне допинговых классов и методов ВАДА, либо оказание помощи или участие в допинговой практике. Информацию о запрещенных веществах и методах можно найти на сайте WADA: <http://www.wada-ama.org>

Когда тестирование на допинг проводится на международном санкционированном мероприятии FISAF, все спортсмены должны быть доступны для тестирования.

11. Возрастные требования FISAF

Проведение Международных чемпионаты и Международного открытых чемпионатов и соревнований санкционированы FISAF International.

Возрастная категория	Возраст участника	Спортивные дисциплины
Взрослые (мужчины/женщины)	17 лет и старше	Соло Женщины Соло Мужчины Дуэт Трио
Юниоры/юниорки	14-16 лет	Соло Женщины Соло Мужчины

		Дуэт Трио
Кадеты	11-13 лет	Соло Женщины Соло Мужчины Дуэт Трио

Примечания к приложению:

- 1) Если вы соревнуетесь в дуэтах или трио, а также в индивидуальном порядке, то вы должны соревноваться в своей подходящей возрастной категории для дисциплины «Соло».
- 2) Вы можете участвовать в различных дисциплинах, но вы должны оставаться в своей возрастной категории.
- 3) Настоятельно рекомендуется, чтобы один человек не выступал более четырех раз на одних соревнованиях. FISAF International и организаторы соревнований не несут ответственности за индивидуальное расписание спортсменов. Пожалуйста, обратите внимание на своё здоровье и физическую форму, если вы хотите выступать в нескольких спортивных дисциплинах.

