

УТВЕРЖДАЮ  
Президент  
Общероссийской общественной организации  
«Федерация фитнес-аэробики России»



Т.Г. Полухина  
20\_\_ года

## **ПРАВИЛА НОВЫХ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН В ВИДЕ СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА» НА 2023 ГОД.**

Основным нормативным документом для проведения соревнований по спортивным дисциплинам фитнес-аэробики являются Правила по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденные Приказом Минспорта РФ от 26.01.2022 г. №56

### **Спортивные дисциплины.**

**Степ-аэробика (2 человека) – STEP – DUO**

**Степ-аэробика (3 человека) – STEP – TRIO**

**Степ-аэробика (4 человека) – STEP – QUADRO**

### **Цели и задачи:**

Привлечение большего количества спортсменов и тренеров для создания мини-команд по степ-аэробике для дальнейшей популяризации и развития направления степ-аэробики.

Расширить диапазон выбранных движений и элементов для исполнения в программах выступлений. Привлечь внимание специалистов и тренеров к направлениям в степ-аэробике. Предоставить больше свободы для творчества и возрастания зрелищности в программах выступлений.

### **Туры соревнований в «новых дисциплинах»:**

Соревнования могут состоять как из двух туров (полуфинальный и финальный туры) так и из одного тура (финальный тур), в зависимости от количества зарегистрированных команд- участников в каждой дисциплине и возрастной группе.

### **Возрастные требования для «новых дисциплин»:**

**Дети** – 2016, 2015, 2014 г.р. (7, 8, 9 лет);

**Кадеты** – 2013, 2012, 2011 и 2010 г.р. (10, 11, 12 и 13 лет);

**Юниоры** – 2009, 2008, 2007 и 2006 г.р. (14, 15, 16 и 17 лет);

**Взрослые** – 2005 г.р. (18 лет и старше)

Возраст спортсмена/ов , участвующего в новых дисциплинах должен соответствовать диапазону в заявленной возрастной категории .Возраст определяется по году рождения спортсмена-участника.

Допускается участие одного спортсмена в «новых дисциплинах» (Степ-аэробика (2 человека), Степ-аэробика (3 человека), Степ-аэробика (4 человека)) другой возрастной группы, которая предшествует заявленной возрастной категории в соревнованиях.

*Примечание:*

*а) в команде юниоров Степ-аэробика (4 человека) есть спортсмены 3 человека юниоры и один спортсмен – кадет.*

*б) в команде взрослых Степ-аэробика (2 человека) есть спортсмены: 1 человек юниор (14 лет, или, 15 лет, или 16 лет, или 17 лет) и один спортсмен – взрослый.*

**Условия допуска:**

Спортсмен может принять участие в нескольких «новых дисциплинах» на одних соревнованиях

Члены команды могут быть как в команде Степ-аэробика (2 человека), так и в Степ-аэробика (3 человека), также и в Степ-аэробика (4 человека) в одном соревновании.

**Примечание:**

*а) в команде кадетов Степ-аэробика (4 человека) есть спортсмены **A, B, C, D**, и в команде кадетов Степ-аэробика (2 человека) есть спортсмены **B, C***

*б) в команде юниоров Степ-аэробика (2 человека) есть спортсмены **A, B** и в команде юниоров Степ-аэробика (3 человека) есть спортсмены **A, B, C**.*

Любой спортсмен может принять участие в одной и той же дисциплине, но в разных возрастных группах, но спортсмен не может принять участие в одной и той же дисциплине и в одной возрастной группе в составе разных команд.

**Например:**

*а) в команде кадетов Степ-аэробика (3 человека) есть спортсмены **A, B, C** и в команде юниоров Степ-аэробика (3 человека) есть спортсмены **A, D, E**.*

б) в команде кадетов «Юность» Степ-аэробика (3 человека) есть спортсмены **A, B, C**, но в команде кадетов «Успех» Степ-аэробика (3 человека) не могут быть спортсмены **A, D, E**.

В состав команды спортивных дисциплин степ-аэробика (2 человека), степ-аэробика (3 человека) и степ-аэробика (4 человека) может входить один запасной участник.

### **Программа выступления «новых дисциплин».**

#### **Обязательные движения и элементы в новых дисциплинах:**

- две аэробные связки (комбинация движений Low – Impact (низкоударная аэробика) с использованием степ-платформы) на 16 счетов, согласно ударности музыкального сопровождения (исполнение обязательного элемента может быть в любой части программы)
- высокие маховые движения (*не менее 120 гр. угол между ногами*) вперед и в сторону, выполнение как правой так и левой ногами (исполнение обязательного элемента может быть в любой части программы)
- пауэр – степ при заходе на степ-платформу в количестве трех версий : толчком с одной ноги и приземлением на две ноги; толчком с одной ноги и приземлением на ту же ногу; толчком с двух ног и приземлением на две ноги (исполнение обязательных элементов может быть в любой части программы)
- применение в программе всех шести подходов к степ-платформе (исполнение обязательных элементов может быть в любой части программы)

#### **Время выступления**

Время в программе выступления составляет 1 минута 30 секунд. Допускается увеличение длительности на 5 секунд или уменьшение длительности на 5 секунд (диапазон разрешенного времени от 1 мин.25 сек до 1 мин. 35 сек.). Темп музыки на протяжении всей программы выступления должен быть одинаковый в пределах 130-140 уд./мин.

#### **Площадка для выступления**

Размеры площадки 5 х 5 метров или 7 х 7 метров

#### **Костюм для выступления**

- костюм спортсмена должен соответствовать спортивной дисциплине степ-аэробика (согласно Правил № 56 от 26.01.2022 г.).
- допускаются элементы костюма, которые могут усилить зрелищность программы выступления, но, они не должны влиять на качество выполнения и доступность в демонстрации всех движений и элементов в программе

- разрешается перемещать элементы в костюме, но не снимать их во время выступления.

### **Разрешенные движения. Подъемы, поддержки и переходы.**

Безопасное и технически верное исполнение подъемов и переходов, чтобы гарантировать безопасность всех спортсменов на площадке. Любые неправильно выполненные движения, которые ставят под угрозу здоровье спортсмена, считаются неприемлемыми. Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, главный судья уведомит тренера, и вычет не будет произведен из итоговой оценки. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи (все позиции судейской коллегии) сделают сбавки в размере 0,5, что может привести к снижению рейтинга. Нет ограничений на количество подъемов, поддержек и переходов в упражнениях.

### **ДОПУСКАЕТСЯ:**

1. В подъемах и поддержках членам команды разрешается делать не более 3 шагов, допускается поворот.
2. Подъемы и поддержки не должны снижать интенсивность программы выступления и должен быть безопасным для всех членов команды.
3. Любые вспомогательные гимнастические / акробатические движения (сальто: назад, вперед, боком; переходы и т.д.). Исполнитель/ли должны быть в контакте с другим/ми членом команды все время.
4. Самостоятельное исполнение гимнастических/акробатических элементов (кувырки, перекаты, перекидки, перевороты и т.д.), если одна или обе руки находятся в контакте с полом. Спортсмен/ны не должен приземляться вертикально после самостоятельного исполнения элемента ( т.е. элемент является частью программы как переход или перемещение)
5. Любые переходы через положение «стойка на руках» (вертикальное положение центра тела).
6. Колесо с помощью или без помощи членов команды
7. Для выполнения движений и элементов на поверхности степ - платформы рекомендовано использовать не более 4 счетов (без учета количества счетов на заход и сход со степ-платформы). В программе спортсмены должны как можно больше сделать заходов и сходов со степ-платформы, чтобы продемонстрировать специфику степ-тренировки.
8. Пауэр -степ как перемещение со степ-платформы на пол (прыжки с приземлением ног «степ-пол»).

9. Пауэр – степ как перемещение от одной степ-платформы к другой (со ступа на другой степ).

10. Пауэр – степ со степ-платформы и приземлением на пол только при исполнении поддержки и взаимодействия в контакте с другим/ми членом команды все время.

11. Категория «Прыжки» с приземлением в различные положения (присед, «сит», шпагат и др.), исполнение элементов должно быть безопасным для всех членов команды.

12. Постановка степ-платформы на другую степ-платформу для усиления зрелищности программы выступления, но все движения с использованием степ-платформы должны быть безопасными при исполнении.

### Судейство соревнований «новых дисциплин»:

#### Судейская коллегия из 5 судей.

1х Главный судья

2х Судья по технике (гл.арбитр Т1)

2х Судья по артистизму

#### Главный судья.

Главный судья является высшим техническим авторитетом на соревнованиях. Главный судья в составе судейской бригады также выставляет за исполнение **общую** оценку (в баллах). Оценка главного судьи выставляется по следующим аспектам:

- технические характеристики 30%;
- артистизм 30%;
- исполнение аэробики 30%;
- визуальный образ 10%.

Оценка главного судьи соревнований позволит в дальнейшем помогать всей судейской коллегии при принятии обоснованных решений относительно программы выступления.

В обязанности главного судьи входит: наблюдение за работой судейской коллегии; обеспечение последовательного и справедливого применения нормативных документов всеми судьями (Правила по фитнес-аэробике, Положения о проведении соревнований, Регламенты и др.);

контроль за правильным применением систем судейства; подведение итоговых результатов соревнований.

### **Судьи по технике и по артистизму:**

Работа судей и выставление оценок за исполнение соответствуют действующим Правилам по виду спорта «фитнес-аэробика».

### **Таблица балльной системы для определения рейтинговых значений для судей.**

- 10.0** Идеально
- 9.0** Исключительно
- 8.0** Отлично
- 7.0** Очень хорошо
- 6.0** Хорошо
- 5,0** Выше среднего
- 4,0** Среднее
- 3,0** Ниже среднего
- 2.0** Плохо
- 1.0** Очень плохо
- 0.0** Нет исполнения. (Дисквалифицирован, не участвовал в соревнованиях)

В течении спортивного сезона 2023 г. ФФАР может вносить дополнения и изменения.