

Решение тренерского совета
Старший тренер ФФАР
Э.Р. Антонова



ПРОЕКТ
ПОЛОЖЕНИЕ

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП
В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ
ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение об основных принципах формирования Групп в спортивных дисциплинах вида спорта «фитнес-аэробика» (далее – Положение) разработано тренерским советом и судейским комитетом Общероссийской общественной организации «Федерация фитнес-аэробики России» (далее – Федерация, ФФАР) в соответствии:

Правилами вида спорта «фитнес-аэробика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от «23» декабря 2025г. № 1223) (далее – Правила);

Техническим регламентом Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса FISAF International на 2026 год.

1.2. Настоящее Положение регламентирует формирования Групп в спортивных дисциплинах вида спорта «фитнес-аэробика» по возрастным категориям для участия в официальных физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – соревнования), включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований.

1.3. Ситуации по формированию Групп, не нашедшие отражения в настоящем Положении регламентируются в соответствии с Правилами.

1.4. Настоящее Положение разрабатывается сроком на один год и действует с 01.01.2026 г. по 31.12.2026 г.

1.5. Настоящее Положение является локальным нормативным актом ФФАР.

II. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» проводятся по спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта:

аэробика;

аэробика (5 человек);

степ - аэробика;

хип - хоп;

хип - хоп - большая группа.

В спортивных дисциплинах соревнуются Группы, включая запасных спортсменов. Количественный состав Групп Таблице 1.

Таблица 1

Количественный состав Группы

Наименование спортивной дисциплины	Количество спортсменов в Группе	Количество запасных спортсменов
аэробика	6 – 7	до 2
степ - аэробика	5 – 7	до 2
аэробика (5 человек)	5	до 2
хип - хоп	5 – 9	до 2
хип - хоп - большая группа	10 – 25	до 4

III. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ СПОРТСМЕНОВ, ПРИНИМАЮЩИХ УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)», соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше;

юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет;

кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет;

дети (мальчики и девочки) 7 – 9 лет.

В спортивной дисциплине «хип - хоп» соревнования проводятся в возрастных группах:

взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше;

юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет;

кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет.

В спортивной дисциплине «хип - хоп - большая группа» соревнования проводятся в возрастной группе:

взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше.

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип - хоп» соревнования среди студентов проводятся в возрастной группе «юниоры и юниорки (17 – 25 лет)».

Для соревнований среди студентов возраст спортсменов не должен превышать 25 лет на 1 января года, в котором они проводятся. Нижний порог возраста ограничен требованиями ВУЗов по поступлению на очную форму обучения.

Для участия в соревнованиях, за исключением возрастных групп «юноши и девушки (7 – 13 лет)», «мальчики и девочки (7 – 9 лет)», спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

Для участия в соревнованиях в возрастных группах «юноши и девушки (7 – 13 лет)», «мальчики и девочки (7 – 9 лет)» указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения соревнования.

IV. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ «АЭРОБИКА», «СТЕП - АЭРОБИКА», «АЭРОБИКА (5 ЧЕЛОВЕК) »

4.1. В состав Группы допускаются спортсмены разного возраста, при условии, что большинство спортсменов соответствует требуемой возрастной категории.

4.2. Переход спортсменов между возрастными группами:

запрещается переход спортсменов через одну возрастную группу, спортсмены могут перейти (вниз/вверх) только на одну возрастную группу.

Пример: спортсмен возрастной группы «юниоры и юниорки» может выступать в Группе возрастной группы «юноши и девушки» или возрастной группы «мужчины, женщины». Однако спортсмен возрастной группы «мужчины, женщины» может перейти только в возрастную группу «юниоры и юниорки», но не в возрастную группу «юноши и девушки». Аналогично, спортсмен возрастной

группы «юноши и девушки» может перейти в возрастную группу «юниоры и юниорки», но не в возрастную группу «мужчины, женщины».

4.3. Определение возрастной группы:

возрастная группа определяется по возрасту большинства спортсменов на момент формирования Группы.

Если в Группе равное количество спортсменов из разных возрастных групп (нет большинства), Группа должна выступать в старшей из этих возрастных групп.

4.4. Ограничения:

в одной Группе могут быть представлены спортсмены не более чем из двух смежных возрастных групп.

Если один из спортсменов старше на 5 лет верхней границы возрастной группы, Группа должна выступать в возрастной группе по возрасту самого старшего спортсмена.

Разница в 5 лет не учитывается в возрастной группе взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше в фитнес дисциплинах, в возрастных группах взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше в дисциплинах хип-хоп и хип-хоп большая группа.

Запрещено использовать усредненный возраст Группы. Применяется только принцип большинства.

4.5. Участие в нескольких возрастных группах:

один спортсмен может выступать в двух разных возрастных группах, но не в одинаковых спортивных дисциплинах.

Пример: спортсмен 13 лет может выступать в Группе возрастной группы «юноши и девушки» в спортивной дисциплине «аэробика» и в Группе возрастной группы «юниоры и юниорки» в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)». Запрещено одновременно выступать в Группе возрастной группы «юноши и девушки» в спортивной дисциплине «аэробика» и в Группе возрастной группы «юниоры и юниорки» в спортивной дисциплине «аэробика» на одних и тех же соревнованиях.

Возможные комбинации (примеры):

Пример 1. Группа возрастной группы «юниоры и юниорки» спортивной дисциплины «степ - аэробика»: 4 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки» и 3 спортсмена возрастной группы «юноши и девушки».

Пример 2. Группа возрастной группы «мужчины, женщины» спортивной дисциплины «аэробика»: 3 спортсмена возрастной группы «мужчины, женщины» и 3 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки».

Пример 3. Группа возрастной группы «юноши и девушки» спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»: 3 спортсмена возрастной группы «юноши и девушки» и 2 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки».

Пример 4. Группа возрастной группы «юниоры и юниорки» спортивной дисциплины «аэробика»: 4 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки» и 3 спортсмена возрастной группы «мужчины, женщины».

Пример 5. Группа возрастной группы «юниоры и юниорки»: 3 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки» и 3 спортсмена возрастной группы «юноши и девушки».

Пример 6. Группа возрастной группы «мужчины, женщины» спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»: 3 спортсмена возрастной группы «мужчины, женщины» и 2 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки».

Недопустимые комбинации (примеры):

Пример 1. Группа возрастной группы «юноши и девушки» спортивной дисциплины «аэробика»: 6 спортсменов возрастной группы «юноши и девушки» и 1 спортсмен возрастной группы «мужчины, женщины».

Причина: Нарушение правила «не более 2 возрастных групп в Группе». В возрастной группе «юноши и девушки» и возрастной группы «мужчины, женщины» — это непоследовательные возрастные группы (между ними пропущена возрастная группа «юниоры и юниорки»).

Пример 2. Группа возрастной группы «мужчины, женщины» спортивной дисциплины «степ - аэробика»: 4 спортсмена возрастной группы «мужчины, женщины» и 1 спортсмен возрастной группы «юноши и девушки».

Причина: спортсмены возрастной группы «юноши и девушки» не могут выступать в возрастной группе «мужчины, женщины», так как между ними две возрастные группы («юниоры и юниорки» и «мужчины, женщины»).

Пример 3. Группа возрастной группы «юниоры и юниорки»: 6 спортсменов возрастной группы «юниоры и юниорки» и 1 спортсмен, которому на момент проведения соревнований исполнилось 25 лет.

Причина: спортсмен старше верхней границы возрастной группы «юниоры и юниорки» более чем на 5 лет. Группа должна выступать в возрастной группе «мужчины, женщины».

4.6. Общие примечания к возрастным требованиям.

Спортсмены могут входить в состав Групп спортивных дисциплин «аэробика (5 человек)» и «аэробика» на одном соревновании.

Пример: Группа возрастной группы «юноши и девушки» спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»: спортсмены А, Б, В, Г, Д.

Группа возрастной группы «юноши и девушки» спортивной дисциплины «аэробика» спортсмены А, Б, В, Г, Д, Е, Ж.

4.7. Использование различных типов степ-платформ во время соревнований.

В дисциплине «степ - аэробика» во время соревнований различного уровня рекомендовано использовать степ-платформы производства «Reebok» для технически правильного выполнения базовых шагов участниками спортивных Групп.

V. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ

«ХИП - ХОП», «ХИП - ХОП - БОЛЬШАЯ ГРУППА»

5.1 Состав Группы.

В спортивной дисциплине «хип - хоп» Группа состоит из 5 – 9 человек и должна сохранять минимальное количество спортсменов во всех турах соревнований. В спортивной дисциплине «хип - хоп - большая группа» Группа состоит из 10 – 25 человек и должна сохранять минимальное количество спортсменов во всех турах соревнований.

5.2 Замена членов Группы.

В дисциплине «хип - хоп» два (2) спортсмена могут быть заменены между турами соревнования, но замены должны быть разрешены главным судьей. В дисциплине «хип – хоп - большая группа» всего четыре (4) спортсмена могут быть заменены между турами соревнования, но замены должны быть разрешены главным судьей.

5.3 Возрастные группы.

Возраст спортсменов Группы должен соответствовать возрастным требованиям раздела III данного Положения. Группы должны соревноваться в своей возрастной группе.

Например, Группа кадеты не может соревноваться в юниорской возрастной группе, а Группа юниоры не может соревноваться во взрослой или кадетской возрастных группах.

5.4 Участие в нескольких возрастных группах.

Спортсмен Группы не может выступать более чем в одной Группе в каждой возрастной группе на одном соревновании. Однако спортсмен Группы, чей возраст перекрывает две возрастные группы, может участвовать в двух разных возрастных группах.

Пример 1. Если спортсмену 12 или 13 лет, он может участвовать в одной группе кадеты (юноши, девушки) 7 – 13 лет и в одной группе юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет.

Пример 2. Спортсмен, которому 17 или 18 лет, может участвовать в одной группе юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет и в одной взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше.

VI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Внесение в Положения изменений и дополнений, производятся решением Президиума ФФАР по предложению тренерского совета и судейского комитета.

6.2. Утвержденные решением Президиума ФФАР изменения и дополнения в настоящее Положение вступают в силу со дня их опубликования на официальном сайте ФФАР.

6.3. Настоящее Положение вступает в силу со дня его опубликования на официальном сайте ФФАР.