

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от 26 января 2022 № 56

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

1. ВВЕДЕНИЕ

Настоящие правила вида спорта «фитнес-аэробика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – ОСФ) в соответствии с правилами Международной Федерации спортивной аэробики и фитнес-аэробики (далее – FISAF International).

Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные спортивные соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – соревнования) на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции правил, регламентируются в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации, ОСФ и международной практикой FISAF International.

Официальные лица (представители групп, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

2. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ

2.1 Спортивные дисциплины.

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

- аэробика;
- степ - аэробика;
- аэробика (5 человек);
- хип - хоп;
- хип - хоп - большая группа.

2.2 Возрастные группы.

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

- мужчины и женщины (17 лет и старше);
- юниоры и юниорки (14 – 16 лет);
- юноши и девушки (11 – 13 лет);
- мальчики и девочки (8 – 10 лет).

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

- мужчины и женщины (17 лет и старше);
- юниоры и юниорки (12 – 18 лет);
- юноши и девушки (8 – 13 лет).

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

- мужчины и женщины 12 лет и старше.

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек), «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа» соревнования среди студентов проводятся в возрастной группе юниоры, юниорки (14 – 25 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возраст участников группы (далее – Группы) должен соответствовать возрастным требованиям для проведения соревнований по фитнес-аэробике (приложение № 1).

3. ТРЕБОВАНИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

3.1 Туры соревнований

Все соревнования проводятся как минимум в два тура, в зависимости от окончательного количества зарегистрированных Групп в каждой из спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»: отборочный и/или полуфинальный и финальный туры.

В случае наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера и непреодолимой силы (угрозы распространения вируса, неблагоприятные погодные условия, войны, эпидемии, террористические акты, отключение электроэнергии и пр.), Президиум ОСФ вправе заменить проведение соревнований на дистанционный формат проведения соревнований (все условия проведения соревнований в дистанционном формате определяются в Регламентах проведения дистанционных соревнований, согласно «Положению проведения дистанционной формы соревнований по фитнес-аэробике») или перенести время и дату проведения соревнований, изменить количество туров до двух

(полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных Групп.

3.1.1 Туры соревнований для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика» и «аэробика (5 человек)» проводятся в соответствии с таблицей 1:

Таблица 1

Соотношение количества зарегистрированных Групп и туров соревнований для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика» и «аэробика (5 человек)»

Количество Групп	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

Порядок выступлений Групп в каждом туре определяется жеребьевкой, проводимой с помощью компьютерной программы. Каждой Группе присваивается номер, который будет определять порядок их выступления в туре. По решению Главного судьи соревнований порядок выступлений Групп финального тура может быть сформирован без учета использования компьютерной программы.

Отборочный тур. Цель тура – проверка судьями программы выступлений Групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) Группы приглашаются к Главному судье соревнований, сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 6 или менее Групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие программ выступлений Групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

Если зарегистрировано 12 – 24 Групп/ы в той или иной спортивной дисциплине, то в полуфинальный тур проходят 12 сильнейших Групп в одной спортивной дисциплине. Если зарегистрировано 25 и более Групп в той или иной спортивной дисциплине, то в полуфинальный тур проходят 15 из них.

Полуфинальный тур. Цель тура - выявить 6 или более сильнейших Групп из участников полуфинального тура, которые примут участие в финальном туре. Система группирования применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12 или 15 Групп. Группы спортивных соревнований попадают в подгруппу «А» или «В» в соответствии с уровнем их подготовки. Подгруппа «В» выступает в полуфинальном туре первой. В подгруппе «А» находятся Группы с более высоким уровнем подготовки, они в полуфинальном туре выступают после подгруппы «В».

Пример:

12 Групп, участвующих в полуфинальном туре = 6 в подгруппе «А», 6 в подгруппе «В».

15 Групп, участвующих в полуфинальном туре = 8 в подгруппе «А», 7 в подгруппе «В».

Когда процесс группирования завершен, компьютерная программа произвольно сортирует Группы внутри каждой подгруппы и присваивает порядковый номер для участия в полуфинальном туре.

По результатам выступления любая Группа может поменять свою ранговую позицию, так как положение Группы автоматически не закрепляется в той или иной подгруппе.

Финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 6 или более Групп. Если среди лучших Групп данного тура оказывается 3 Группы из одного федерального округа, региона тогда Группа, занявшая 7 место, допускается к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших Групп данного тура оказывается по три Группы из двух федеральных округов, регионов, то к участию в финальном туре допускается 8 Групп.

3.1.2 Туры соревнований для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» проводятся в соответствии с таблицей 2:

Таблица 2

Соотношение количества зарегистрированных
Групп и туров соревнований для спортивных дисциплин
«хип - хоп», «хип - хоп - большая группа»

Количество Групп	Туры соревнований
10 Групп и менее	Полуфинальный тур + финальный тур
Более 10 Групп	отборочный + полуфинальный + финальный тур

Отборочный тур. Цель тура – отбор 20 лучших Групп, которые продолжают соревнования в полуфинальном туре. В отборочном туре судьи проверяют программы Групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) Группы приглашаются к Главному судье соревнований, сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 10 или менее Групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие программ выступлений Групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

Полуфинальный тур. Цель тура – выявить 10 лучших Групп, которые примут участие в финальном туре.

Финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 10 Групп.

4. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫСТУПЛЕНИЮ.

4.1 Количество участников в Группе.

В спортивных дисциплинах соревнуются Группы, включая запасных участников в количестве:

- «аэробика» – 6-7 человек + 0-2 запасных участника;
- «степ - аэробика» – 5-7 человек + 0-2 запасных участника;
- «аэробика (5 человек)» – 5 человек + 0-2 запасных участника;
- «хип - хоп» – 5-9 человек + 0-2 запасных участника;
- «хип - хоп - большая группа» – 10-25 человек + 0-4 запасных участника;

4.2 Замена участников.

4.2.1 До начала соревнований.

Регистрация Групп производится за 30 дней до начала каждого спортивных соревнований и включает в себя регистрацию каждого запасного участника Группы. Замена двух участников любой Группы (или четырех для спортивной дисциплины «хип - хоп - большая группа») допускается после регистрации.

При наличии уважительных причин, таких как болезнь, травма, обстоятельства личного характера, запрос о замене участников может быть подан Главному судье соревнований в течение двух недель до начала соревнований. Главный судья соревнований имеет право запросить документ, подтверждающий наличие уважительных причин (справка, сертификат и т.п.).

4.2.2 Во время соревнований.

При необходимости, два участника Группы могут быть заменены, начиная с отборочного тура до финального тура включительно в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип - хоп» и четыре участника Группы – в спортивной дисциплине «хип – хоп - большая группа». Любая замена в Группе проводится с разрешения Главного судьи соревнований.

4.3 Программа выступлений.

Обязательных элементов не существует. Участники Групп должны избегать любых движений, которые могут навредить здоровью или привести к травме.

4.4 Костюм для выступления.

4.4.1 Костюмы для выступлений в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»:

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, легинсы;
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- разрешается надевать напульсники, а также пояса;
- допускается логотип спонсора размером не более 5x10 см.

Участники могут менять костюм для каждого тура соревнований, но любой выбранный костюм, несоответствующий правилам приведет к снижению оценки исполнения за артистизм, что может привести к снижению ранга.

4.4.2 Неприемлемый костюм для выступления в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- недостаточная поддержка тела в элементах костюма;
- театрализованный костюм;
- масло для тела, краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого участника Группы или изменить поверхность пола;
- не разрешается применение атрибутов (это включает, но не ограничивается стульями, мячами, цепями, мотоциклами, платками и т.д.);
- 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 5x10 см;
- костюм, отвлекающий от выступления;
- элементы костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола (например: перья, острые и крупные декоративные аксессуары).

В случае использования Группой неприемлемого костюма, который может причинить вред поверхности или другим участникам, Главный судья соревнований может попросить внести изменения в костюм перед следующим туром соревнований.

Если во время первого тура соревнований костюм выступления будет признан неприемлемым, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера и снижение оценки за выступление в данном туре произведено не будет.

Если неприемлемый костюм все же будет использован в последующих турах, оценка за исполнение будет снижена.

4.4.3 Костюмы для выступлений в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»:

- нижняя часть: брюки, шорты, бриджи, юбки;
- верхняя часть: рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы (только для женщин);
- обувь: кроссовки, кеды;
- аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки, платки.

4.4.4 Неприемлемый костюм для выступления в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и т.п.);
- театрализованный костюм;
- масло и краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого участника Группы или изменить поверхность пола;
- не разрешается применение реквизита (это включает, но не ограничивается стульями, мячами, цепями и т.д.);
- во время выступления не разрешается снимать элементы костюма, в том числе шляпы, очки или одежду, однако, работа с элементами костюма (например: подъем шляп) не запрещается;
- не разрешается меняться одеждой (свитера, кепки и т.п.) во время выступления и ронять ее на пол;

- раскраска лица, не относящаяся к макияжу, не рекомендуется и может иметь негативное влияние на выразительность и эмоциональность выступления Группы, сказываясь, таким образом, на общую оценку исполнения.

4.5 Площадка для выступления.

4.5.1 Размеры площадки:

- «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» – 9 x 9 метров;
- «хип - хоп» – 9 x 9 метров или 10 x 10 метров;
- «хип - хоп - большая группа» – минимум 10 x 10 метров.

4.5.2 Соревнования проводятся на площадке с твердым, гладким (деревянным или синтетическим типа «спортивный линолеум») покрытием с чётко обозначенными границами по всему периметру.

4.5.3 Ширина линий, обозначающих площадку составляет от 5 до 10 см и входит в размеры самой площадки.

4.5.4 Площадка выступления находится на расстоянии не менее 1,5 метра от всех сторон подиума при его использовании на соревнованиях.

4.6 Время выступления.

4.6.1 Для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» стандартное время выступления составляет 1 минута 45 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (1 минута 45 секунд). Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:40 - 1:50), будут снижены оценки судьями по артистизму, что может привести к снижению ранга.

4.6.2 Для спортивной дисциплины «хип - хоп» стандартное время выступления составляет 2 минуты. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты). Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 – 2:05), будут снижены оценки судьями по хип - хопу, что может привести к снижению ранга.

4.6.3 Для спортивной дисциплины «хип - хоп - большая группа» стандартное время выступления составляет 2 минуты 30 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Допускается увеличение или уменьшение времени

выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты 30 секунд). Группам, время выступления которых выходит за пределы (2:25 – 2:35), будут снижены оценки судьями по хип - хопу, что может привести к снижению ранга.

4.6.4 Длительность музыкального сопровождения, представленной при регистрации каждой Группой во всех спортивных дисциплинах, проверяется предварительно до начала соревнования. Если длительность музыкального сопровождения имеет отклонения от допустимого времени, то Группа уведомляется, получая возможность исправить ошибку.

4.6.5 Опробование площадки и музыкального сопровождения будут доступны для всех участников на месте проведения до начала соревнований.

4.7 Музыкальное сопровождение.

Вся музыка должна быть представлена в электронном виде при регистрации Групп на соревнования.

Если темп звучания музыки в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» не соответствует разрешенным параметрам, судья по артистизму снижает оценку, что может повлечь снижение ранга в целом. Музыкальное сопровождение может быть заменено только по согласованию с Главным судьей соревнований, в случае наличия нарушения требований, предъявляемых настоящими Правилами к музыкальному сопровождению.

4.7.1 Музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика»:

- темп музыки (bpm) проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к данным спортивным дисциплинам, согласно возрастным категориям (приложение № 2);
- темп музыки должен оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления.

4.7.2 Музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»:

- темп музыки проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к данной спортивной дисциплине (приложение № 2);
- темп может изменяться на протяжении всего выступления с использованием различного ритмического рисунка в музыке.

Для этой спортивной дисциплины выбор музыки очень важен. Рекомендовано использовать выбранный музыкальный материал в оригинале без дополнительной его правки. Хороший выбор музыки с использованием подходящего темпа и хорошего разнообразия программы максимально снижает потребность в редактировании музыкального сопровождения.

Звуковые эффекты должны быть минимальными, а структура музыки должна сочетаться с поставленной хореографией.

4.7.3 Музыкальное сопровождение для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа»:

- музыка проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к данным спортивным дисциплинам (приложение № 2);
- темп музыки может быть любой на протяжении всего выступления;
- разрешается использовать звуковые эффекты и оригинальные композиции;
- не рекомендуется использовать слишком сложную музыку, которая содержит много редакционных изменений, звуковые эффекты которой мешают чистому и продолжительному исполнению хип - хоп.

4.7.4 Неприемлемое музыкальное сопровождение:

- не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи соревнований и судейской коллегии, содержит текст, который считается неуместным и/или оскорбительным; Группа не может самостоятельно запросить замену трека после начала соревнований; музыкальное сопровождение может быть заменено только по согласованию с Главным судьей соревнований;
- музыка и текст 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, то Главный судья соревнований уведомляет об этом тренера, при этом снижение баллов/ранга не осуществляется; если эта же музыка будет использована в последующие туры, судьи по артистизму (спортивных дисциплин: «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика 5 (человек)») и судьи по хип - хоп (спортивных дисциплин: «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа») снизят баллы, что может привести к снижению ранга Группы.

4.8 Оборудование.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ - аэробика» проводятся с использованием степ-платформ. Организаторы соревнований предоставляют Группам степ-платформы для выступления (не менее одного комплекта).

В регламенте соревнований организатор указывает тип предусмотренной степ-платформы не позднее, чем за 30 дней до начала соревнований.

4.8.1 Требования к высоте степ-платформы, согласно возрастным групп:

- «мужчины и женщины» - минимальная высота степ-платформ составляет 20 см;
- «юниоры и юниорки» – высота степ-платформы должна быть не менее 15 см;
- «юноши и девушки» – высота степ-платформ должна быть не более 15 см;
- «мальчики и девочки» – высота степ-платформы не более 15 см.; разрешено использование различных типов степ-платформ, которые оптимально по высоте и размеру могут быть подобраны тренером Группы для данной возрастной группы.

4.8.2 Количество степ-платформ должно быть равно количеству спортсменов на площадке.

4.8.3 Рекомендации по высоте степ-платформы должны учитывать уровень физической подготовки и технические навыки спортсменов, а также угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу. Все члены одной Группы на соревнованиях используют степ-платформы одного типа, одинаковой высоты во всех турах соревнований. Угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу должен быть не менее 90° (однако, современные тенденции не рекомендуют, чтобы угол коленного сустава был менее 60°)

4.8.4 Не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

5. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

Назначение спортивных судей на официальные спортивные соревнования осуществляется в соответствии с требованиями включения спортивных судей в судейские коллегии, квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденных Министерством спорта Российской Федерации.

5.1. Главная судейская коллегия.

В состав Главной судейской коллегии (далее ГСК) соревнований входят главный судья соревнований, главный секретарь, заместитель главного секретаря, главный арбитр спортивной дисциплины «аэробика», главный арбитр спортивной дисциплины «степ - аэробика», главный арбитр спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)», главный арбитр спортивной дисциплины «хип - хоп» и главный арбитр спортивной дисциплины «хип - хоп - большая группа».

5.2. Главный судья соревнований.

5.2.1 Главный судья соревнований контролирует судейскую коллегию и его мнение является решающим. Главный судья соревнований несет ответственность за обеспечение последовательного и беспристрастного применения судьями и участниками соревнований Правил и Положения (Регламента) соревнований, ведет контроль за точным применением судьями систем выставления баллов и сведением результатов.

При необходимости Главный судья соревнований может входить в состав оценивающих судейских бригад, то есть быть ранжирующим судьей.

5.2.2 Главный судья соревнований проводит судейские брифинги до начала соревнований и между турами соревнований. Главный судья соревнований может включить дополнительные брифинги для судей в программу соревнований.

5.2.3 Главный судья соревнований решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований. При необходимости, проводит совещания с тренерами и представителями спортивных Групп.

5.2.4 Главный судья соревнований имеет право:

- приостановить проведение соревнований при возникновении неблагоприятных условий, либо грубых нарушений Правил, которые мешают проведению соревнований;
- вносить изменения и дополнения в программу соревнований;
- принимать решение о допустимом фальстарте, на основании этого, допускать Группу для повторного исполнения программы;
- принимает решения об отстранении Групп соревнований при выявленных грубых нарушениях Правил, Положения (Регламента) или этического спортивного кодекса, письменно сообщив о данных нарушениях в дисциплинарный комитет Федерации;
- отстранять от судейской практики в соревнованиях тех судей, которые грубо нарушают Правила, Положение (Регламент) или этический кодекс судей, письменно сообщив о данном нарушении в Судейский комитет Федерации;
- разрешать изменение состава участников Группы в турах соревнований в соответствии с Правилами;
- разрешать замену музыкального сопровождения (см. пункт 4.7).

5.3 Главный секретарь.

5.3.1 Главный секретарь обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов каждого тура соревнований. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

5.3.2 Обязанности Главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей Групп;
- формирование списков участников, и всего состава Групп по спортивным дисциплинам и возрастным группам;
- обеспечение условий проведения и контроль за работой комиссии по допуску;
- контроль соответствия итоговых результатов, обрабатываемых компьютерной программой;
- обеспечение доступа результатов и стартовых протоколов различных туров соревнований для судейских бригад, стартовых протоколов для участников соревнований;
- обеспечение доступа к актуальной информации Главному судье соревнований;
- уведомляет в письменном виде (с визой Главного судьи соревнований) участника (участников) соревнований о принятых решениях Главным судьей соревнований при наличии грубых нарушений Правил, Положения (Регламента) соревнований;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров этих Групп;
- архивирование судейской документации соревнований и сдача их организации, проводящей соревнования;
- подготовка отчетной документации по проведению соревнований.

5.4 Заместитель главного секретаря.

5.4.1. Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. Во время отсутствия главного секретаря исполняет должностные обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами.

5.4.2 Обязанности заместителя главного секретаря:

- подготовка предварительной документации для судей и руководителей Групп;
- обеспечение условий проведения и организация работы комиссии по допуску;
- обеспечение всем необходимым материалом судей для проведения судейской практики и судейских брифингов;
- размещение информации о соревнованиях, стартовых протоколов, судейских протоколов по результатам туров соревнований на информационной доске;
- обеспечение доступа информации о соревнованиях для спортсменов, тренеров и представителей Групп;

- подготовка наградной атрибутики для церемонии награждения.

5.5 Главный арбитр.

5.5.1 Главный арбитр оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями судейства «спортивной дисциплины» в сравнении с выступлениями других Групп.

Оценка за выступление Группы выставляется по 10-ти балльной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг. При одинаковом значении рангов, ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

5.5.2 Главный арбитр по назначению Главного судьи соревнований проводит судейские брифинги.

5.6 Судейская коллегия соревнований.

5.6.1 В состав судейской коллегии вида спорта «фитнес-аэробика» входят: арбитр по технике (судья), арбитр по артистизму (судья), арбитр по специфике (судья), арбитр (хип - хоп) (судья), составляющие судейскую бригаду, а также судья - хронометрист, судья - информатор, судья при участниках, судья по музыке

5.6.2 Типы судейских бригад приведены в таблицах 3-5:

Таблица 3

Состав судейской бригады соревнований в спортивных дисциплинах «аэробика» и «степ - аэробика»:

Тип судейской бригады	Арбитр по технике	Арбитр по артистизму
большая (7 человек)	4 арбитра (из них 1 главный арбитр)	3 арбитра
малая (5 человек)	3 арбитра (из них 1 главный арбитр)	2 арбитра

Таблица 4

Состав судейской бригады соревнований в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:

Тип судейской бригады	Арбитр по технике	Арбитр по артистизму	Арбитр по специфике
большая (7 человек)	2 арбитра	4 арбитра (из них 1 главный арбитр)	1 арбитр
малая (5 человек)	1 арбитр	3 арбитра (из них 1 главный арбитр)	1 арбитр

Состав судейской бригады соревнований
в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»

Тип судейской бригады	Арбитр (хип – хоп)
большая (5 человек)	5 арбитров (из них 1 главный арбитр)

5.6.3 Арбитр по технике спортивных дисциплин «аэробика» и «степ - аэробика»:

- оценивает способность Группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики; также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом;
- оценивает выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Групп.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг. В каждой судейской бригаде назначается главный арбитр по технике (Т1 - Главный арбитр). При одинаковом значении рангов, ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

5.6.4 Арбитр по технике спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»:

- оценивает уровень хореографической подготовки, скорость движения, выносливость, умение использовать пространство, умение продемонстрировать высокий уровень физической и технической подготовки спортсменов, качество выполнения всех движений;
- оценивает выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Групп.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

5.6.5 Арбитр по артистизму спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика» и «аэробика (5 человек)»:

- оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки;
- оценивает внешний вид Группы, уровень презентации и взаимодействие между членами Группы;
- оценивает синхронность выступления, т.е. способность всех членов Группы продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и

- выполнять движения одновременно по времени и в пространстве (амплитуде), а также в соответствии с музыкальным сопровождением;
- оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями по артистизму и в сравнении с выступлениями других Групп. Оценка за выступление Группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг;
 - Группам, музыкальный темп выступления которых не соответствует разрешенному темпу (приложение №2), арбитры по артистизму снижают баллы, что может привести к снижению ранга;
 - при оценивании спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в судейской коллегии назначается ведущий арбитр по артистизму (А1-Главный арбитр). При одинаковом значении рангов (равные ранги между двумя и более Группами), ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

5.6.6 Арбитр по специфике спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»:

- оценивает способность Группы продемонстрировать ряд танцевальных движений и элементов, презентацию и взаимодействие со зрителями, сохраняя специфику вида спорта «фитнес-аэробика»; учитывается оригинальная хореография, использование музыкального материала, техника исполнения и синхронность.

Арбитр по специфике оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями исполнения и в сравнении с выступлениями других Групп. Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

5.6.7 Арбитр по спортивным дисциплинам «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»:

- оценивает хореографию выступления, демонстрацию различных стилей, их интерпретации, а также интерпретацию музыкального сопровождения;
- оценивает уровень технического исполнения и способность членов Группы выступать в команде как единое целое;
- оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями исполнения и в сравнении с выступлениями других Групп.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

Из числа арбитров назначается главный арбитр. При одинаковом значении рангов (равные ранги между двумя и более Группами), ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

5.6.8 Судья - хронометрист:

- проверяет время выступления Группы в турах соревнований, при выявлении нарушений времени выполнения программы своевременно сообщает об этом Главному судье соревнований и главному арбитру;
- фиксирует время окончания выступления каждой Группы в спортивных дисциплинах и возрастных группах. Сообщает Главному судье соревнований обо всех несоответствиях требованиям, предъявляемым п. 4.6 настоящих Правил.

5.6.9 Судья - информатор:

- принимает участие в составлении сценария проведения соревнований;
- руководит и контролирует работу ведущего соревнований: объявления порядка проведения соревнований, озвучивание состава (списка) Групп, представление состава ГСК и судейских бригад, вызов Групп на площадку для выполнения программы, ведение церемоний открытия и закрытия соревнований;
- обеспечивает доступность информации о проведении соревнований.

5.6.10 Судья при участниках:

- обеспечивает организацию и контроль построения участников на парады открытия и закрытия соревнований;
- контролирует очередность стартовых позиций Групп и выход спортсменов на площадку, руководит передвижением Групп в зоне ожидания старта, следит за порядком и дисциплиной в разминочной зоне, обеспечивает порядок во время опробования площадки.

5.6.11 Судья по музыке:

До начала соревнований:

- формирует папки для музыкальных файлов по спортивным дисциплинам и возрастным группам;
- проверяет музыкальные файлы Групп на соответствие требованиям п.4.6 и 4.7 настоящих Правил;
- подбирает музыкальный материал для обеспечения звукового оформления соревнований.

Во время соревнований:

- формирует порядок музыкальных файлов, согласно стартовым протоколам каждого тура соревнований;
- контролирует работу звукооператора.

5.7 Система оценивания.

Целью соревнований является определение победителя по наибольшему числу высших рангов, выведенных на основании баллов,

выставленных каждым судьей бригады той или иной спортивной дисциплины.

Данная система определяет Группы, которые получили у большинства арбитров первое, второе, третье и т.д. место, что и формирует турнирную таблицу.

Вычислительная система выбирает Группу с наибольшим количеством лучших мест, (первых, вторых, третьих т.д.) для определения финального ранга Группы.

Например:

Группа А: 4 арбитра присвоили 1 место, 3 арбитра - 2 место.

Группа В: 3 арбитра присвоили 1 место, 4 арбитра - 2 место.

Группа А – победитель.

Каждый арбитр по технике и артистизму согласно своим критериям оценивает выступление Группы из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой Группы.

Ранги, выставленные всеми арбитрами для каждой Группы, определяют ее место в турнирной таблице. Группа, получившая самый высокий ранг у максимального количества арбитров, определяется как победитель. Пример таблица 6 и 7:

Таблица 6

Выставление рангов и определение победителя

Место	Арбитры	T1	T2	T3	T4	A1	A2	A3
	Группа А	3	4	2	3	1	1	1
	Группа В	1	3	5	4	2	3	3
	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
	Группа D	2	1	3	2	5	4	5
	Группа Е	4	2	4	5	6	5	2
В данной ситуации программа не выявила победителя по количеству первых мест (Группа А имеет только 3 первых места). Так как выявить победителя по количеству первых мест не удалось, программа приступила к поиску большинства вторых мест.								
Первое место	Группа А	3	4	2	3	1	1	1
	Группа В	1	3	5	4	2	3	3
	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
	Группа D	2	1	3	2	5	4	5
	Группа Е	4	2	4	5	6	5	2
Группа А имеет большинство первых и вторых мест (в зеленом цвете), поэтому становится победителем.								

У Группы В всего 2 лучших ранга (одно первое и одно второе место).
 У Группы С только 3 лучших ранга (два первых и одно второе место).
 У Группы D только 3 лучших ранга (два первых и одно второе место).
 У Группы Е только 2 лучших ранга (два вторых места).

Так как первоначально были использованы первый и второй ранги для выявления победителя, программа далее продолжит выявлять призеров, учитывая и следующий ранг, т.е. ранги 3, 2, 1. пример для выявления 2-го места, показан ниже желтым цветом.

Второе место	Группа В	1	3	5	4	2	3	3
	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
	Группа D	2	1	3	2	5	4	5
	Группа Е	4	2	4	5	6	5	2

У Группы В большинство лучших рангов (5 лучших рангов) – одно первое, одно второе, три третьих места.

У Группы С всего 4 лучших ранга – два первых, одно второе, одно третье место.

У Группы D всего 4 лучших ранга – одно первое, два вторых, одно третье место.

У Группы Е всего 2 лучших ранга – два вторых места

Далее программа выявляет третье место. Группа С и Группа D имеют по 4 лучших ранга. В данном случае, программа проведет сравнительную оценку лучших мест, выставленных арбитрами. Победителем станет та Группа, у которой будет выявлено большее количество лучших мест. Это показано фиолетовым цветом ниже.

Третье место	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
Четвёртое место	Группа D	2	1	3	2	5	4	5

Арбитры 3,4,5,6 и 7 считают, что Группа С лучше Группы D, так как ставит ранги выше, чем Группе D, поэтому Группа С занимает 3-е место.

Только два арбитра 1 и 2 считают, что Группа D лучше, чем Группа С, поэтому Группа D занимает 4-е место.

Таблица 7

Равные ранги

В случаях, когда две или более Группы набирают равное количество рангов в туре соревнований, положение Групп определяется рангом, выставленным Главным арбитром.							
	Т1 Главный арбитр	Т2	Т3	Т4	А1	А2	А3
Группа А	2	1	3	4	4	3	5
Группа В	1	2	5	3	3	4	4
Так как обе Группы набирают равное количество рангов, то положение Группы определяется по рангу, выставленному Главным арбитром. Таким образом, Группа В становится победителем.							

5.8 Выход/уход с площадки для выступления.

После приглашения (объявления) к выступлению Группа должна оперативно выйти на площадку, и как можно скорее занять исходное положение. Перед началом своего выступления Группа может выполнить короткое приветствие судей и зрителей перед тем, как принять исходное положение.

На протяжении всех соревновательных туров, Группа должна оперативно покинуть площадку после завершения своего выступления. Группа также может коротко поприветствовать или поблагодарить за поддержку зрителей перед тем, как покинуть площадку.

Запрещено чрезмерное позирование, длительное приветствие с использованием хореографических связок и движений до начала выступления и после окончания выступления.

Выполнение данных требований обеспечит соблюдение графика (тайминга) соревнований без нарушений. К Группам, нарушившим эти требования, будут применены снижения баллов судьями по артистизму.

6. ФАЛЬСТАРТ/ ОСТАНОВКА ВЫСТУПЛЕНИЯ

6.1 Фальстарт.

Фальстарт определяется как:

1. техническая проблема, препятствующая началу выступления после выхода Группы на площадку;
2. техническая или медицинская проблема, препятствующая продолжению выполнения программы после ее начала.

Допустимый фальстарт – это когда обстоятельства, вызвавшие его, не связаны с действиями Группы. Это может включать, но не ограничивается следующим:

- повреждение частей оборудования;
- выход из строя оборудования или наличие посторонних предметов на площадке для выступления;
- травмы, при которых необходима медицинская помощь.

Недопустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, могут контролироваться Группой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами:

- пропуская первый сигнал музыкального сопровождения, Группа не начинает свое выступление;
- Группа забывает свою программу – выступает «в разнобой, регулярно сбиваясь»;

- падение участников Группы, приводящее к полной остановке выступления.

6.2 Санкции при фальстарте.

Решение о том, будет ли фальстарт являться допустимым, принимает Главный судья соревнований. Если принято решение о допустимом фальстарте, то Группа будет иметь возможность повторить свое выступление немедленно или в конце данной дисциплины (по решению Главного судьи соревнований). Если фальстарт признается недопустимым, то Группа подвергается дисквалификации.

6.3 Травмы участников соревнований.

Участник соревнований при получении травмы может нуждаться в медицинской помощи. В таком случае продолжение выступления является небезопасным.

6.3.1 Травма во время выступления:

- Группа должна немедленно прекратить выступление;
- спортсмену должна быть оказана медицинская помощь, присутствующей на соревнованиях медицинской службой;
- с разрешения Главного судьи соревнований Группа может повторить свое выступление в конце данной спортивной дисциплины либо с заменой участника Группы, либо без него, если число членов Группы соответствует требованиям данной спортивной дисциплины. В данной ситуации Группа должна немедленно сообщить Главному судье соревнований о решении продолжить свое выступление.

6.3.2 Травма или болезнь между турами соревнований:

- Группа имеет право продолжить выступление в следующем туре соревнований (если Группа прошла отбор) с заменой или без замены члена Группы, если число членов Группы соответствует требованиям данной спортивной дисциплины;
- Группа может продолжить выступление с заменой участника(ов), о чем должно быть сообщено Главному судье соревнований не менее чем за два часа до начала следующего тура соревнований;
- Группа имеет право сняться с соревнования, о чем должно быть сообщено Главному судье соревнований не менее чем за два часа до начала следующего тура соревнований;
- если Группа снимается во время соревнований, следующая Группа по рангу, прошедшая отбор, имеет право принять участие в соревновании. Например: 6 Групп в спортивной дисциплине «степ - аэробика» вышли в финальный тур, одна Группа выбыла из соревнования из-за травмы

участника перед финальным выступлением. Седьмая Группа (по рангу) согласно протоколу имеет право выступить в финальном туре.

- следующая по протоколу Группа должна быть проинформирована о выступлении не менее чем за два часа до начала следующего тура.

6.3.3. После начала соревнований, в случае травмы или болезни, приводящей к сокращению количества участников Группы в спортивной дисциплине «аэробика», данная Группа не может перейти в спортивную дисциплину «аэробика (5 человек)».

7. СУДЕЙСТВО КРИТЕРИЕВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АЭРОБИКА»

7.1 Специфичность.

В основе программ по фитнес-аэробике лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию. Темп музыки для этой дисциплины должен находиться в пределах 150-160 уд./мин. Если музыка будет звучать быстрее 160 ударов в минуту, то судьи по артистизму снизят свой балл, и это может повлиять на ранг Группы.

Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика» – приложение № 4. Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «аэробика» – приложение № 6.

7.2 Технические критерии.

Все движения должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика» в процентном соотношении:

- сложность движений (25%);
- интенсивность исполнения (25%);
- разнообразие движений (25%);
- качество исполнения (25%).

Внимание! Все критерии имеют равноценные значения и программа выступления оценивается без преимущества одного из данных критериев. Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

7.2.1 Сложность движений:

- сложность движения ног, включая движение ступней, отражающих высокоударную аэробику;
- использование различных сложных линий рук;
- сложность и скорость перестроений, не искажающих правильную технику движений ног;
- противоположные планы:
 - а) в движениях рук;
 - б) в движениях ног;
 - в) между членами Группы.

7.2.2 Интенсивность исполнения:

- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;
- различные уровни хореографии (движения в партере, касание/выпад, стоя, высокоударная аэробика и высокие прыжки);
- многообразие использования коротких и длинных рычагов в движениях рук и ног;
- смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;
- высокий темп движений;
- выносливость, физическая форма и техническая подготовка;
- использование движений в партере на протяжении всего выступления;
- хореография выступления должна максимально отражать специфику высокоударной аэробики.

7.2.3 Разнообразие движений:

- отсутствие повторений при выборе разнообразных движений высокоударной аэробики;
- разнообразие работы рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и т.д.;
- разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;
- избегать повторов движений в работе ног;
- избегать повторов движений в работе рук.

7.2.4 Качество исполнения:

- высокий уровень технического исполнения, включая выполнение выбранных движений повышенной сложности;

- точность положений рук, ног, стоп и выполнение движений с мышечным контролем;
- скорость движений и правильное выполнение всех переходов;
- осанка, в том числе правильное положение суставов;
- легкость исполнения;
- уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- отсутствие запрещенных движений.

7.3 Критерии артистизма.

Все движения должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика» в процентном соотношении:

- хореография (30%);
- музыкальное сопровождение (25%);
- синхронность исполнения (25%);
- презентация (20%).

Внимание! Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому большому процентному содержанию критерия «хореография». Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения критериев в комплексе.

7.3.1 Хореография:

- движения должны соответствовать хореографии фитнес-аэробики, а не спортивной аэробики;
- оригинальность и творческий подход в исполнении движений высокоударной аэробики;
- использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве;
- одинаковое и целесообразное расстояние между членами группы;
- непредсказуемость последовательностей и переходов;
- хореография, построенная на взаимодействии членов группы;
- творческий подход к хореографии различных вертикальных уровней и использование пространства;
- оригинальность и креативность программы.

7.3.2 Музыкальное сопровождение:

- музыка должна соответствовать требованиям спортивной дисциплины «аэробика»;
- музыкальное сопровождение и движения спортсменов должны быть неразделимы;
- использование характера, ритмического рисунка, вокала и прочих особенностей музыкального сопровождения;

- движения должны отражать выбранную тему музыкального сопровождения;
- все участники Группы должны справляться с темпом музыкального сопровождения.

7.3.3 Синхронность исполнения:

- одинаковый уровень подготовки: все участники Группы должны выполнять движения одновременно по времени и в пространстве (амплитуде);
- одинаковая интенсивность исполнения;
- синхронность в представлении и подаче выступления;
- солирование не допускается.

7.3.4 Презентация:

- энергетика движений и мимическая выразительность;
- способность вызвать восхищение и эмоциональный подъем;
- уверенность и эмоциональность Группы;
- зрительный контакт с аудиторией;
- разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;
- взаимодействие с другими членами Группы, быть частью командной работы в Группе;
- естественное выражение лица;
- индивидуальный «почерк» выступления Группы;
- хорошая физическая форма;
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, соответствовать хореографии, но не должен быть театрализованным.

7.4 Разрешенные движения:

- прыжки с приземлением на одну или две ноги;
- отжимания на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы, проходящий и без поворота;
- элементы на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подъёмы и поддержки в положении стоя или на полу – без перемещения;
- самостоятельное продвижение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу;
- кувырок на полу, вертикальная стойка на руках (без фиксации положения), выполненная как переход;
- самостоятельное колесо и/или с помощью партнера, выполненное в любой форме, в том числе колесо с опорой на предплечьях;

- переворот назад (фляк), сальто и их вариации с помощью члена/членов Группы;
- самостоятельный темповый переворот вперед (без касания руками пола) и его вариации с помощью члена/членов Группы.

7.5 Запрещённые движения:

- отжимания на одной руке;
- угол/упор на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- самостоятельный переворот назад (фляк), сальто и его вариации;
- самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол без опоры, и его вариации;
- воздушный кульбит в любой форме/сальто;
- рондад в любой форме;
- продвижение с помощью другого участника Группы.

8 СУДЕЙСТВО КРИТЕРИЕВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «СТЕП - АЭРОБИКА»

8.1 Специфичность.

Универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ - аэробика» (таблица 8).

Основные элементы в спортивной дисциплине «степ - аэробика» – приложение № 5. Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «степ - аэробика» – приложение № 6.

Таблица 8

Правила работы на степ-платформе	Описание
Степ-активность	Определяется как перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.
Осанка	Голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Не допускается «переразгибание» (выключение) коленных суставов и прогиб в пояснице. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий

	<p>естественный наклон туловища вперёд, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит излишнее напряжение в области поясницы.</p>
Подъем на степ-платформу	<p>При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия, вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно, во избежание ненужного ударного воздействия. Периодически следите за платформой, чтобы контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.</p> <p>Ниже приведены рекомендации по правильной постановке шага:</p> <ul style="list-style-type: none"> - держите плечи ровно назад, грудь вверх, ягодицы подобраны, бедра-зафиксированы; - избегайте фиксации коленного сустава; - избегайте чрезмерного прогиба поясницы; - избегайте слишком большого наклона вперед при заходе на степ платформу и спуске вниз.
Спуск со степ-платформы	<p>Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Вес тела должен находиться на опорной передней ноге в первой фазе выполнения спуска, затем вес переносится на опорную ногу, которая ставится на пол с носка на всю стопу.</p> <p>Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора подъема колена), то нельзя ставить пятку на пол.</p>
Ведущая нога	<p>Нога, начинающая движение на степ-платформу. В общей композиции (соревновательной программе) рекомендуется частая смена ведущей ноги.</p>
Прыжки	<p>Разрешается прыгать на степ-платформу или выполнять прыжки на степ-платформе, но не разрешается прыгать со степ-платформы с приземлением на пол. Все прыжковые движения на степ-платформу (power step) требуют большей затраты сил (имеют фазу полета), чем прыжки на степ-платформе.</p>
Интенсивность	<p>Можно увеличить интенсивность программы за счет</p>

программы	прыжков на степ-платформу, увеличения высоты степ-платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ-платформе, смена уровней, минимальное количество движений (или счетов) на полу.
-----------	--

8.2 Технические критерии.

Все движения должны соответствовать критериям, характеризующим специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика» в процентном соотношении:

- сложность движений (25%);
- интенсивность исполнения (25%);
- разнообразие шагов и перемещений (25%);
- качество исполнения (25%).

Внимание! Все критерии имеют равноценные значения и программа выступления оценивается без преимущества одного из данных критериев. Во время судейства нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

8.2.1 Сложность движений:

- сложность шагов на степ-платформу, отражающих специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика»;
- сложность работы рук;
- сложность переходов;
- движения рук одновременно с подъемом на степ-платформу;
- сложность работы рук в сочетании с шаговыми движениями;
- противоположные планы:
 - а) в движениях рук;
 - б) в движениях ног;
 - в) между членами Группы.

8.2.2 Интенсивность исполнения:

- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;
- использование различных вертикальных уровней хореографии: партер или выпады, базовые шаги без прыжков (low impact step), прыжки на степ-платформу;
- разнообразие движений на степ-платформе: касания, подъем колена вверх, захлест голени назад и т.д.;
- многообразие использования движений рук и ног;
- дополняющие движения рук на протяжении всего выступления;
- быстрый темп движений;

- выносливость и физическая форма;
- количество прыжков на степ-платформу;
- различные подходы к степ-платформе;
- максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу.

8.2.3 Разнообразие шагов и перемещений:

- шаги из всего разнообразия степ-хореографии;
- различные подходы к степ-платформе, в т.ч. с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;
- разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой;
- разнообразие построений и перемещений при максимальной степ-активности;
- разнообразие в положении членов Группы (частые перемещения по отношению друг к другу);
- отсутствие повторений движений ног и одинаковых связей;
- различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени и т.д.;
- отсутствие повторений движений рук и одинаковых связей.

8.2.4 Качество исполнения:

- высокий уровень технического исполнения;
- правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;
- точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;
- скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений;
- осанка, в том числе правильное положение суставов;
- легкость исполнения;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- отсутствие запрещенных движений;
- соблюдение общих правил работы на степ-платформе.

8.3 Критерии артистизма.

Все движения должны соответствовать критериям, характеризующим специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика» в процентном соотношении:

- хореография (30%)
- музыкальное сопровождение (25%)
- синхронность исполнения (25%)
- презентация (20%)

Внимание! Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому большому процентному содержанию критерия «хореография». Во время судейства нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения критериев в комплексе.

8.3.1 Хореография:

- отражение в движениях характера работы в степ-аэробике и включение максимального количества подъемов на степ-платформу с минимальным количеством движений на полу;
- оригинальность в исполнении разнообразных подъемов на степ-платформу и в переходах;
- творческий подход в использовании различных движений на степ-платформе, в т.ч. различных подходов и положений степ-платформ в пространстве;
- оригинальность и творческий подход в построениях и перемещениях степ-платформ (без снижения количества подъемов на степ-платформу);
- творческий подход при перемещениях членов Группы;
- одинаковое и целесообразное расстояние между членами Группы;
- творческий подход в хореографии линий рук и ног;
- непредсказуемость последовательностей и переходов;
- хореография, построенная на взаимодействии членов Группы;
- различные вертикальные уровни и умение использовать пространство.

8.3.2 Музыкальное сопровождение:

- выбор музыки и подходящий темп;
- сочетание музыки и движений;
- характер, ритмический рисунок и прочие особенности музыкального сопровождения;
- тема музыкального сопровождения;
- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена.

8.3.3 Синхронность исполнения:

- умение продемонстрировать всеми членами Группы одинаковый уровень подготовки;
- все члены Группы должны выполнять движения одновременно и с одинаковой интенсивностью;
- синхронность в представлении и подаче выступления;
- недопустимость солирования.

8.3.4 Презентация:

- энергетика движений и мимическая выразительность;
- способность вызвать восхищение и эмоциональный подъем;
- уверенность и эмоциональность Группы;
- зрительный контакт с аудиторией;
- разнообразие в представлении своих навыков, и мастерства;
- взаимодействие с другими членами Группы, быть частью командной работы в Группе;
- естественное выражение лица;
- индивидуальный «почерк» выступления Группы;
- хорошая физическая форма;
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, соответствовать хореографии, но не должен быть театрализованным.

8.4 Разрешенные движения:

- прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на степе, так и на полу);
- подъемы и поддержки в начале и в конце программы (в положении стоя или на полу);
- самостоятельное продвижение (при взаимодействии между членами Группы).

8.5 Запрещенные движения:

- отжимания на двух или одной руке;
- упоры на двух или на одной руке;
- падение в упор лежа;
- прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат;
- гимнастические/акробатические движения: переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо), сальто назад, сальто вперед и др.);
- прыжки со степ-платформы на пол;
- прыжки с одной степ-платформы на другую;
- подъёмы или спуски со степ-платформы спиной к ней;
- подъем степ-платформы вверх с участником;
- подъёмы членов Группы, выполняемые на степ-платформах;
- постановка одного степа на другой;
- продвижение с помощью другого участника.

9 СУДЕЙСТВО КРИТЕРИЕВ В СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «АЭРОБИКА (5 ЧЕЛОВЕК)»

9.1 Специфичность.

Программа в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию («зрелищность»), взаимодействие с аудиторией и носит развлекательный характер (спортивное шоу). В основе программы лежит принцип зрелищности с использованием движений высокоударной аэробики и танцевальных движениях, показывающих динамичность, артистизм и физическую подготовку всей Группы. В программе выступлений нет обязательных элементов. Наличие сложных элементов и поддержек не являются особенностью этой дисциплины.

Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» – приложение № 6.

9.2 Технические критерии.

Качество исполнения (100%)

- контроль правильного положения тела и осанки;
- корректное положение суставов и контроль исполнения;
- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение танцевальных движений;
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук;
- лёгкость исполнения;
- умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- одинаковый уровень технической подготовки и исполнения у всех участников Группы.

Сложные элементы аэробики не поощряются и не добавляют никакой ценности программе.

9.3 Критерии артистизма:

В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:

- хореография и использование музыки (50%);
- разнообразие движений (25%);
- зрительный образ (25%).

Внимание! Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому большому процентному содержанию критерия «хореография и использование музыки». Во время судейства нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

9.3.1 Хореография и использование музыки:

- быть непохожими на другие Группы и создавать впечатление;

- творческая командная хореография, не нарушающая течение программы или количество аэробных и танцевальных движений;
- непредсказуемая хореография и сложные рисунки перемещений;
- использование сложных хореографических схем (например: противоположные планы в движениях ног и рук плюс движения в одном или разных ритмах движения (синкопы));
- сочетание музыки и движений в едином стиле (движения должны отражать тему музыкального рисунка).

9.3.2 Разнообразие движений:

- избегание повторений путем выбора широкого диапазона движений аэробики и танца;
- разнообразие положений рук с использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых движений, движений в одном или разных ритмах;
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов, фронтальных и латеральных (боковых) движений;
- разнообразные схемы перемещений.

9.3.3 Зрительный образ:

- использование вертикальных уровней в течение всего выступления, тщательно подобранных движений и переходов/перемещений в структуре программы;
- разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство:
- взаимодействия среди участников Группы;
- перестроения и перемещения;
- создание единого образа (хореографического и художественного) для зрителей и судей;
- творческое использование костюмов для повышения впечатления от хореографии, музыкального сопровождения и программы выступления, не переходя грань излишней театральности;
- постоянное использование площадки.

9.4 Специфика:

В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:

- презентация программы выступления (75%);
- синхронность (25%).

Внимание! Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому большому процентному

содержанию критерия «презентация программы выступления». Во время судейства нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

Арбитр по специфике оценивает комплексно как критерии техники, так и артистизма данной спортивной дисциплины, принимая во внимание все вышеперечисленные критерии.

9.4.1 Презентация программы выступления:

- способность Группы увлечь аудиторию своим выступлением;
- способность Группы вызвать эмоции и восхищение у аудитории;
- способность Группы демонстрировать танцевальные движения и «обыгрывать» музыку при помощи танцевальных движений, сохраняя специфику высокоударной аэробики;
- уверенное выступление и легкость исполнения;
- оригинальность и новизна в сочетании музыки, хореографии, костюма и презентации.

9.4.2 Синхронность:

- а) синхронность по артистизму – способность Группы одинаково использовать темп музыки, сохраняя одинаковый уровень исполнения между всеми участниками Группы;
- б) синхронность по технике – демонстрация одного уровня физических способностей и одного уровня исполнения программы всеми членами Группы.

На спортивную дисциплину «аэробика (5 человек)» распространяются требования к костюмам, аналогичные спортивной дисциплине «аэробика» (с целью демонстрации приверженности к виду спорта «фитнес-аэробика»). Однако, допускается большее использование элементов перформанса (шоу) в костюмах.

9.5 Запрещённые движения.

Недопустимы любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника. Если в первом туре соревнований будет выполнен недопустимый элемент, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера, и оценка за выступление снижена не будет. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи снизят баллы за выступление, что может привести к снижению ранга Группы.

10 СУДЕЙСТВО КРИТЕРИЕВ В СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ «ХИП - ХОП» И «ХИП - ХОП - БОЛЬШАЯ ГРУППА»

10.1 Специфичность.

Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру. Это включает широкий диапазон стилей, таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хоп включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хоп.

Настоящее выступление по хип-хоп – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы. Стили хип-хоп приведены в приложении № 7. Снижение балла при выставлении оценки исполнения в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа» указаны в приложении № 8.

10.2 Критерии оценки исполнения:

В процентном соотношении критерии распределяются следующим образом:

- техника исполнения и сложность 20%;
- музыкальное сопровождение и интерпретация 20%;
- разнообразие и креативность 20%;
- перестроения и визуальные образы 20%;
- командная работа и презентация 20%.

10.2.1 Техника исполнения и сложность:

- высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых стилях хип-хоп;
- точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела;
- естественность движений;
- технический уровень и оригинальность манеры исполнения выбранного стиля; рекомендуется избегать стилей, которые не могут быть исполнены всеми членами Группы одинаково хорошо;
- высокий уровень координации;
- использование сложных движений, характерных для различных стилей хип-хоп;
- безопасность исполнения выбранных движений и стилей для всех членов Группы.

10.2.2 Музыкальное сопровождение и интерпретация:

- способность выразить музыку в танце и в выбранном стиле;

- отображение культуры хип-хоп;
- соответствие музыкального сопровождения различным стилям хип-хоп;
- единство музыки и танца;
- синхронность с музыкой;
- использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста.

10.2.3 Разнообразие и креативность:

- креативность и непредсказуемость движений;
- использование различных стилей и движений хип-хоп;
- оригинальность и непредсказуемость переходов при перестроении танцоров для создания визуальных образов;
- переходы из одного стиля в другой должны быть творчески реализованы и являться частью хореографии;
- непредсказуемые и креативные изменения в вертикальных уровнях хореографии;
- разнообразие в использовании всего тела.

10.2.4 Перестроения и визуальные образы:

- участие всех членов Группы в построении визуального образа;
- использование пространства площадки;
- визуальный эффект, создаваемый Группой при построениях и использование вертикальных уровней;
- трюки должны быть частью хореографии без подготовительных построений и возвращения в исходную позицию;
- трюки должны использоваться не для демонстрации технической подготовки, а с целью создания интересной хореографии.

10.2.5 Командная работа и презентация:

- одинаковый уровень исполнения всех членов Группы, все члены Группы должны выполнять движения с одинаковой точностью;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- динамичность и насыщенность выступления;
- способность вызывать восхищение, эмоциональный подъем и настроение, соответствующие хип-хоп культуре;
- взаимодействие всех членов Группы;
- синхронность;
- солирование не приветствуется, предпочтение отдается командной работе;
- костюм и внешний вид должны соответствовать хип-хоп культуре.

10.3 Трюки.

Разрешается использовать в программе трюковые элементы. Однако, судьи оценивают правильную технику, уверенное и качественное выполнение любого элемента, чистые переходы из танцевальных движений к трюкам, хорошую танцевальную комбинацию, составляющую основу программы выступления и наличие цели в хореографии для выполнения трюков, связанных с музыкальным сопровождением.

10.4 Солирование.

Не приветствуется солирование, предпочтение отдается командному выступлению. Выступление Группы по хип-хоп представляет собой совокупность коллективных навыков, а именно, каждый член Группы должен уметь исполнить танец в определенном созвучии и синхронно с другими членами Группы. Такое командное единство очень важно для группового выступления. Однако, участнику или участникам Группы разрешается самим исполнять определенные движения, трюки, прыжки в шпагат, перевороты и другие движения. Связки должны быть короткими и связанными с общим выступлением Группы. Если один и тот же участник на протяжении номера исполняет отдельные движения, все трюки или стиль – это также можно рассматривать как сольное исполнение. Однако, не смотря на продолжительность солирования, оценка всегда основана на сравнении выступления с выступлениями других Групп.

10.5 Стили.

В программах выступлений спортивных дисциплин «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа» нет ограничений по количеству стилей, которые могут быть использованы в программе для того, чтобы получить высокую оценку за разнообразие. Однако Группа Должна избегать чрезмерного использования одинаковых движений и схем.

10.6 Запрещенные движения.

Любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника, недопустимы. Если в первом туре соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера, и снижение оценки не будет выполнено. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи снизят баллы за выступление, что может привести к снижению ранга Группы.

11. ИНСПЕКТИРОВАНИЕ

При проведении спортивных соревнований может быть предусмотрено инспектирование (Положение/Регламент соревнований). Инспектор

руководствуется в своей деятельности законодательством Российской Федерации, нормами и правилами Международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (далее – МФСАФ), уставом ОСФ, решениями руководящих органов ОСФ, а также Положением об инспекторе соревнований ОСФ.

12. САНКЦИИ. ПРОТЕСТЫ.

12.1 Спортивные санкции.

Спортивные санкции, применяемые к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных групп и другим участникам соревнований в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» за противоправное влияние на результаты таких соревнований:

12.1.1 Запрещенные действия.

Спортсмены, тренеры, представители Групп и другие участники соревнований не имеют права:

- предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы с целью повлиять на результаты соревнования или же на спортивные результаты участников;
- принимать деньги или какие-либо льготы с целью оказать влияние на результаты соревнования, свои собственные спортивные результаты, а также на результаты других участников;
- предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы для получения привилегированной информации о соревновании с целью проведения или попытки проведения операции пари на этом соревновании до того, как такая информация станет общедоступной;
- передавать третьим лицам полученную в силу своей профессии или занимаемой должности привилегированную информацию о соревновании (в личных интересах) до того, как такая информация станет общедоступной.

12.1.2 Виды санкций.

За действия, указанные в пункте 12.1.1, на любое лицо, допустившее подобные действия, правомочный на это орган ОСФ может наложить следующие санкции:

- Отстранение от участия в соревновании – запрет принимать участие в данном соревновании или в нескольких соревнованиях. Во всех случаях исключение из соревнования не влечёт за собой возврат заявочного взноса.

- Аннулирование результата – наказание в виде снятия баллов, которые спортсмен/Группа имеет в общем протоколе соревнований.
- Дисквалификация – полное и окончательное лишение права дисквалифицированному лицу или организации принимать участие в соревновании(ях). Решение о дисквалификации и уровне/количестве «запретных» соревнований может быть объявлено только правомочным органом ОСФ.
- Временная дисквалификация – дисквалификация, ограниченная временными рамками. Временная дисквалификация на период её действия приводит к потере права на участие в любых соревнованиях, проводимых на территории России или на территориях любых стран – членов FISAF, в зависимости от того, является ли эта временная дисквалификация национальной или международной. Временная дисквалификация делает недействительными все заявки на участие в любых соревнованиях, проходящих в течение срока её действия, и приводит к потере взносов, уплаченных за любую такую заявку.

12.2 Процедура дисквалификации.

Дисквалификация применяется в случаях, установленных настоящими Правилами. При дисквалификации Группы Главный судья соревнований следует следующей процедуре:

- при нарушении Правил, Положения или Регламента соревнований Главный судья соревнований выносит письменное предупреждение участнику (участникам) о возможной временной дисквалификации в рамках контролируемых им соревнований. Письменное предупреждение заверяется подписью Главного судьи соревнований, а копия хранится в архиве соревнований (передается в дисциплинарный комитет ОСФ).
- при повторных нарушениях Главный судья соревнований имеет право принять решение об отстранении (временной дисквалификации) Группы (участников) с данных соревнований, письменно сообщив о выявленных нарушениях в дисциплинарный комитет ОСФ.
- при принятом решении об отстранении (временной дисквалификации) Группы с данных соревнований, Главный судья соревнований должен дать письменное уведомление Главному секретарю об удалении результатов Группы из итоговых таблиц. Главный секретарь извещает Группу об отстранении (временной дисквалификации) в письменном виде с подписью Главного судьи соревнований.

12.3 Протесты.

При возникновении чрезвычайных обстоятельств, протест должен быть представлен Главному судье соревнований не позднее, чем через один час после окончания соревнований в данной спортивной дисциплине данной возрастной группы, в письменной форме представителем команды. Протест рассматривается в течение одного часа с момента подачи заявления, присутствующими на соревнованиях членами главной судейской коллегии и Главным судьей соревнований. В рассмотрении протеста могут принять участие члены судейского комитета ОСФ и инспектор данных соревнований (если в Регламенте соревнований предусмотрено инспектирование). Принятое решение является окончательным.

Протесты, поданные после окончания соревнований, не рассматриваются, за исключением случаев, одобренных ОСФ. Сроки рассмотрения протестов определяются нормативными документами ОСФ.

13. АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

13.1. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России.

13.2. Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга, регулируются документами, выпускаемыми Российским Антидопинговым Агентством (РУСАДА).

Все участники соревнований должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых РУСАДА.

Употребление любых «запрещенных» лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе – категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревновании, и это может привести к последующей дисквалификации.

14. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

14.1. Права и обязанности спортсменов и их представителей.

14.1.1. Спортсмены имеют право:

- своевременно получать необходимую информацию о проведении соревнований, программе соревнований и ее изменениях;

- обращаться в судейскую коллегию через официального представителя своей команды.

14.1.2. Спортсмены обязаны:

- строго соблюдать Регламент (Положение) о соревнованиях, соблюдать настоящие Правила и следовать программе соревнований;
- быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, соблюдать этические нормы и правила поведения во время соревнований;
- соблюдать антидопинговые правила;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

14.1.3. Представители (тренеры) имеют право:

- заявлять спортсменов на соревнование;
- получать в секретариате соревнования документацию с итоговыми результатами соревнования;
- подавать протест от имени заявителя.

14.1.4. Представители (тренеры) обязаны:

- соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению ко всем участникам соревнований;
- знать настоящие Правила, Положения и Регламенты соревнований;
- контролировать соблюдение спортсменами антидопинговых правил, этических норм и правил поведения во время соревнований.

14.2. Положение о соревнованиях.

14.2.1. Положение (Регламент) о соревнованиях составляется и утверждается организацией (организациями), проводящей соревнования.

14.2.2. Положение (Регламент) о соревнованиях определяет:

- наименование, статус соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- организаторов (руководство);
- характер соревнований, возрастные категории и дисциплины;
- дату, место проведения, программу соревнований;
- порядок подачи предварительных заявок и проведения комиссии по допуску к соревнованиям;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т.д.);
- состав судейской коллегии;
- другие организационные вопросы.

14.2.3. Положение (Регламент) о соревнованиях размещается на интернет сайте ОСФ и рассылается заинтересованным организациям за 30 дней до начала соревнований.

14.3. Заявки.

Для регистрации участия спортсменов в соревнованиях подается предварительная заявка (приложение № 10) в сроки, указанные в Положении (Регламенте) соревнований. В Комиссию по допуску к соревнованиям (далее – Комиссия по допуску) подаются заявки, утвержденные командировающей организацией, направившей спортсменов на соревнования (приложение № 11).

Спортсмены Группы, которые не были внесены в список предварительной заявки и Группа, не прошедшая проверку обеих заявок (если такое предусмотрено Положением (Регламентом) о соревнованиях) на момент окончания работы Комиссии по допуску, не могут быть допущены к участию в соревнованиях. Всю ответственность за состав спортсменов несет представитель (тренер) и Группа.

14.4. Комиссия по допуску к соревнованиям.

Комиссия по допуску проводится организатором соревнований при участии Главного секретаря в сроки и в месте, указанном в Положении (Регламенте) соревнований.

На Комиссию по допуску должны быть представлены следующие документы:

- оригинал заявки;
- квалификационная книжка спортсмена на каждого участника соревнований;
- свидетельство о рождении или паспорт спортсмена;
- страховой полис на каждого спортсмена;
- полис обязательного медицинского страхования на каждого спортсмена.

Каждый участник Группы соревнований, либо заявившая его организация должны самостоятельно обеспечить наличие страхования от несчастных случаев.

На основании результатов работы Комиссии по допуску к соревнованиям формируется стартовый лист. Результаты Комиссии по допуску являются окончательными, Группы не могут быть внесены в стартовый лист после завершения ее работы.

14.5. Размер и сроки внесения заявочного взноса.

Организаторы вправе устанавливать заявочные взносы в целях проведения соревнований. Размер заявочного взноса определяется решением Конференции ОСФ.

Сроки внесения заявочного взноса определяются Положением (Регламентом) соревнований.

14.6. Программа соревнований.

Время начала туров, указанных в окончательной программе соревнований, не может быть изменено на более раннее время проведения этих туров.

Соревнования не могут начаться раньше времени, указанного в Положении (Регламенте) о соревнованиях.

14.7. Организатор соревнований.

Организатор соревнований (далее – Организатор) – юридическое или физическое лицо, которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения спортивного соревнования.

Организатор несет ответственность за подготовку и наличие во время проведения соревнований:

- места проведения работы Комиссии по допуску;
- площадки для выступления и мест для разминки участников соревнований;
- контрольно-измерительных приборов (секундомер, измерительная рулетка и т.д.);
- предоставление необходимого оборудования участникам соревнований (степ-платформы);
- зоны работы для судейской коллегии и секретарей;
- необходимого количества бланков судейской документации (судейские листы);
- мест для размещения информации, программы соревнований, стартовых листов;
- вспомогательных помещений (раздевалки для участников соревнований, судейская комната и т.д.);
- места размещения музыкального оборудования;
- мест для зрителей;
- организации технической видеосъемки;
- наградного материала и атрибутики.

Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы по обеспечению проведения

соревнований. Организатор обязан обеспечить наличие всех судей и секретарей для работы на соревнованиях.

Организатор обязан обеспечить участникам соревнований возможность опробования площадки выступления и музыкального сопровождения до начала соревнований.

Организатор может, при необходимости, назначить Ведущего соревнований и контролировать обеспечение его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

В обязанности Ведущего соревнований входит:

- объявление организаторов соревнований, состава судейской коллегии;
- объявление начала очередного тура;
- информирование участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- в начале финальной части соревнований (церемония награждения и закрытия соревнований) ведущий объявляет все регионы, города и клубы, принявшие участие в соревнованиях.

После отборочного тура в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика» и «аэробика (5 человек)» объявляются и/или отображаются оценки и ранги Групп, которые не прошли в полуфинальный тур.

После полуфинального тура в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика» и «аэробика (5 человек)» объявляются и/или отображаются оценки и ранги всех Групп.

После отборочного тура и полуфинального тура в спортивных дисциплинах «хип-хоп» и «хип-хоп – большая группа» объявляются и/или отображаются оценки и ранги Групп, которые не прошли в финальный тур.

Объявление результатов финального тура проводится на церемонии награждения. После церемонии награждения отображаются все оценки и ранги всех Групп.

14.8. Представитель Группы.

Каждая организация и/или Группа соревнований указывают в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем Группы.

Представитель Группы обязан:

- знать данные Правила и Положение (Регламент) о соревнованиях;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- контролировать и нести ответственность за дисциплину и надлежащее поведение всех членов Группы во время соревнований.

Представитель Группы имеет право:

- представлять интересы членов Группы;

- подавать Главному судье соревнований протесты не позднее 1 часа после окончания соревнований в данной спортивной дисциплине и данной возрастной группе;
- принимать участие в собраниях и совещаниях во время проведения соревнований.

Представитель может быть отстранен от участия в соревнованиях, в качестве представителя Группы, по решению Главного судьи соревнований в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае Группа может назначить другого представителя из числа тренеров данной Группы, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

14.9. Технический и медицинский персонал соревнований.

Организатор спортивного соревнования должен обеспечить безопасность при проведении официальных спортивных соревнований в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

В соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», определяются следующие рекомендуемые минимальные штатные нормативы медицинских работников при проведении соревнований:

- врачебная общепрофильная выездная бригада СМП - 1 (одна);
- фельдшер - 1 (один) при наличии медицинского помещения.

По решению ОСФ состав и количество медицинского персонала, бригад СМП, медицинских пунктов (для спортсменов, для зрителей) может изменяться в большую сторону.

14.10. Обеспечение безопасности при проведении соревнований.

Соревнования проводятся на объектах спорта, внесенных во Всероссийский реестр объектов спорта. Место выступления спортсменов организуется и оборудуется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации. Допуск участников осуществляется в соответствии с порядком, установленным Положением (Регламентом) о соревновании.

14.11. Инструкция по проведению соревнований по фитнес-аэробике дистанционно.

Проведение соревнований дистанционно – это формат проведения спортивных и физкультурных соревнований, других мероприятий, при котором взаимодействие участников соревновательного процесса осуществляется дистанционно с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет».

Дистанционные соревнования по фитнес-аэробике проводятся согласно настоящим Правилам.

Особенности проведения соревнований дистанционно:

- без сбора участников на общем для них месте проведения соревнований;
- комиссия по допуску проходит дистанционно;
- изменена организационная работа.

При проведении соревнований дистанционно вместо собрания представителей Групп и судей проводится онлайн видеоконференция с помощью облачной конференц-платформы, предоставляющей собой сервис видеотелефонии, которая используется в качестве программного приложения, установленного на персональный компьютер или смартфон.

Судейская коллегия данного соревнования работает, находясь в пределах территории Российской Федерации, если иное не установлено Положением о соревновании. Место работы судья организует самостоятельно, если иное не установлено Положением о соревновании.

Спортсмены данного соревнования выступают, находясь в своем субъекте Российской Федерации согласно поданной заявке, если иное не установлено Положением о соревновании.

Место выступления спортсмена организуется и оборудуется в соответствии с Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

Спортивные дисциплины и характер проведения соревнований, требования к участникам соревнования должны соответствовать настоящим Правилам.

При выполнении соревновательной программы спортсмен должен быть одет в соответствии с настоящими Правилами.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ - аэробика» проводятся с использованием степ-платформ в соответствии с настоящими Правилами.

Музыкальное сопровождение должно отвечать требованиям настоящих Правил.

Технические требования к онлайн-вещанию:

- горизонтальная съемка;
- формат mp4, разрешение 1920 x 1080, full HD;
- обязательное использование штатива при съемке;
- световые эффекты не допускаются;
- спортсмен должен попадать в кадр целиком, все движения должны быть хорошо видны, обрезание/выпадение из кадра рук и ног не допускается;
- на заднем плане не допускается использование баннеров организаций или федераций или клубов, а также зеркал; допускается обычный спортивный зал с минимально возможным количеством цветов в оформлении; в кадре должны быть только спортсмены;
- не допускается использование видео и аудио фильтров; ускорение, применение видеоэффектов и видеомонтажа видеозаписи не допускается (съемка должна производиться в режиме реального времени); в случае их использования Группа будет дисквалифицирована и не будет допущена к участию в следующем туре;
- размеры площадки, в соответствии с настоящими Правилами, должны быть размечены перед записью (мелом, пластырем, полосками бумаги и т.д). Границы площадки должны быть видны судьям при просмотре.

Участники соревнований несут полную ответственность за своё поведение на соревнованиях, проводимых дистанционно, а также за все, что транслируется в эфир.

Ход проведения соревнований:

Выступление Групп и работа судейской коллегии происходит с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет» в режиме онлайн, если данное условие установлено Положением о соревновании.

Судьи самостоятельно выставляют оценки всем участникам онлайн, в соответствии с результатом предварительной жеребьевки.

В случае необходимости Главный судья соревнований или главный арбитр инициирует судейский брифинг на облачной платформе.

Финальный протокол, с окончательными оценками после подписания протокола Главным судьей соревнований и Главным секретарем соревнований размещается на официальном сайте Федерации.

По итогам соревнований в дистанционном формате выявляются победители и призеры на основании настоящих Правил.

15. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБРАЗЦЫ ОТЧЕТНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Протоколы хода соревнований: стартовые листы и результаты каждого тура (за исключением финалов) распечатываются и вывешиваются на доску информации.

Просмотр судейской документации (судейских карточек и сводных таблиц) во время соревнований запрещен всем, кроме Главного судьи соревнований, Главного секретаря и его заместителей. По окончании соревнований судейская документация должна быть доступна для ознакомления на официальном сайте организатора соревнований в информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Форма отчета Главного судьи соревнований оформляется в соответствии с приложением 12.

Возрастные требования		
Возрастная категория	Требуемый возраст	Спортивная дисциплина
Мужчины и женщины	17 лет и старше	«аэробика» «степ - аэробика» «аэробика (5 человек)»
	<p>Примечание к спортивной дисциплине «степ - аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 5 или 6 участников, одному из них может быть 15 лет или 16 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 15 лет и/или 16 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 6 участников, одному из них может быть 15 лет или 16 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 15 лет и/или 16 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одному участнику может быть 15 лет или 16 лет. 	
Юниоры и юниорки	14 – 16 лет	«аэробика» «степ - аэробика» «аэробика (5 человек)»
	<p>Примечание к спортивной дисциплине «степ - аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 5 или 6 участников, одному из них может быть 12 лет или 13 лет, или 17 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 12 лет и/или 13 лет, и/или 17 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 6 участников, одному из них может быть 12 лет или 13 лет, или 17 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 12 лет и/или 13 лет, и/или 17 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одному участнику может быть 12 лет, 13 лет или 17 лет. 	
Юноши и девушки	11 – 13 лет	«аэробика» «степ - аэробика» «аэробика (5 человек)»
	<p>Примечание к спортивной дисциплине «степ - аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 5 или 6 участников, одному из них может быть 9 лет или 10 лет, или 14 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 9 лет и/или 10 лет, и/или 14 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в Группе, состоящей из 6 участников, одному из них может быть 9 лет или 10 лет, или 14 лет; - в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 9 лет и/или 10 лет, и/или 14 лет. <p>Примечание к спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одному участнику может быть 9 лет или 10 лет, или 14 	

	лет.	
Мальчики и девочки	8-10 лет	«аэробика» «степ - аэробика» «аэробика (5 человек)»
	Примечание к спортивной дисциплине «степ - аэробика»: <ul style="list-style-type: none"> – в Группе, состоящей из 5 или 6 участников, одному из них может быть 11 лет; – в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 11 лет. Примечание к спортивной дисциплине «аэробика»: <ul style="list-style-type: none"> – в Группе, состоящей из 6 участников, одному из них может быть 11 лет; – в Группе, состоящей из 7 участников, двум из них может быть 11 лет. Примечание к спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»: <ul style="list-style-type: none"> – одному участнику может быть 11 лет. 	
Мужчины и женщины	17 лет и старше	«хип - хоп»
Мужчины и женщины	12 лет и старше	«хип - хоп - большая группа»
Юниоры и юниорки	12-18 лет	«хип - хоп»
Юноши и девушки	8-13 лет	«хип - хоп»

Общие указания к возрастным требованиям

1. Возраст каждого участника соревнований в спортивных дисциплинах вида спорта «фитнес-аэробика» определяется **по году рождения**.
2. Группы должны соревноваться в своей возрастной группе. Например, Группа спортсменов категории «юноши и девушки» не может соревноваться в возрастной группе «юниоры и юниорки», а Группа спортсменов возрастной группы «юниоры и юниорки» не может соревноваться в возрастной группе «мужчины и женщины».
3. Участник Группы не может дважды выступать в одной и той же возрастной группе в одной спортивной дисциплине. Например, участник не может соревноваться в двух разных Группах спортсменов спортивной дисциплины «степ - аэробика» в одной возрастной группе «мужчины и женщины» или двух разных Группах спортсменов спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в возрастной группе «мужчины и женщины». Однако, участник может соревноваться как в составе Группы спортсменов спортивной дисциплины «степ - аэробика», так и в составе Группы спортсменов спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в возрастной группе «мужчины и женщины»; участник Группы

спортсменов спортивной дисциплины «хип-хоп» в возрастной группе «мужчины и женщины» может соревноваться в той же возрастной группе в спортивной дисциплине «хип - хоп - большая группа».

4. Некоторые участники могут выступать в двух возрастных группах в соответствии с их возрастом. Например, если участник достиг 16-ти летнего возраста, то он может выступать как участник Группы спортсменов спортивной дисциплины «степ - аэробика» в возрастной группе «мужчины и женщины», так и в качестве участника Группы спортсменов спортивной дисциплины «степ - аэробика» в возрастной группе «юниоры и юниорки».
5. Только два участника могут выступать как в спортивной дисциплине «аэробика», так и в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» на одних соревнованиях. Например, в состав Группы спортсменов спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)», возрастная группа «юноши и девушки» входят спортсмены **А, В, С, D, E**, соответственно, в составе Группы спортсменов спортивной дисциплины «аэробика» возрастная группа «юноши и девушки» могут быть спортсмены **А, В, G, H, I, J, K**.
6. Один человек не может выступать более четырех раз на одних соревнованиях. Организаторы соревнований не несут ответственности за индивидуальное расписание спортсменов, которые участвуют в нескольких дисциплинах. Тренеру/представителю Группы необходимо обратить внимание на здоровье и физическую форму спортсменов, прежде чем рекомендовать им выступать в нескольких возрастных группах и/или спортивных дисциплинах.

**Требования к музыкальному сопровождению
спортивных дисциплин**

Спортивная дисциплина	Возрастные группы	Темп, ударность/мин.	Длительность музыкального сопровождения (мин/сек)
Аэробика (5 человек)	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	140-155	1.40''-1.50''
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	150-160	1.40''-1.50''
Аэробика	мальчики и девочки	143-155	1.40''-1.50''
Степ - аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	130-140	1.40''-1.50''
Степ - аэробика	мальчики и девочки	128-135	1.40''-1.50''
Хип - хоп	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	любая	1.55''-2.05''
Хип - хоп - большая группа	мужчины и женщины	любая	2.25''-2.35''

Выставление баллов

10.0	Идеально
9.5	
9.0	Отлично
8.5	
8.0	Очень хорошо
7.5	
7.0	Хорошо
6.5	
6.0	Удовлетворительно (выше среднего)
5.5	
5.0	Адекватно (средне)
4.5	
4.0	Неудовлетворительно (ниже среднего)
3.5	
3.0	Плохо
2.5	
2.0	
1.5	Очень плохо
1.0	
0.0	Не засчитано/дисквалифицирован

Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»

Наименование элемента	Описание элемента (ПН-правая нога; ЛН-левая нога)
ШАГ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты. 2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекаат 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу). 2. ЛН приставить. 3. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу). 4. ЛН приставить. 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
ВИ-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, стопы в 6 позиции. 2. Шаг ПН вперед – в сторону по диагонали. 3. Шаг ЛН вперед – в сторону по диагонали. 4. Шаг ПН назад, ЛН приставить в исходную позицию. 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
МАМБО	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте. 2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте. 3. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. 4. Центр тяжести остается на ЛН. 5. ЛН делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
МАМБОС ПОВОРОТОМ	<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 ЛН.
БОКС-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> 1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест – накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и т.п. 2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
СТЕП КРОСС	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция. 2. Шаг вперед ПН – крест – накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону в исходную позицию. 3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.

ЗОРБА	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест назад – шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
КИК СО СМЕНОЙ	<ol style="list-style-type: none"> Кик-ча-ча – ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча повторить два раза. На кике носок оттянут.
СТЕП-ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается). Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
БЕГ	<ol style="list-style-type: none"> Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/-10 °). Колено согнуто. Носок натянут. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: нейтральное положение – угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе – 110-130°, (оттянутый носок).
ПОДСКОК	<ol style="list-style-type: none"> Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок. Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.

ПОДЪЕМ КОЛЕНА	<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, (носок оттянут). 3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль. 4. Опорная нога – прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах – приблизительно 10 °. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
КЕРЛ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – захлест ЛН. 2. Шаг в сторону ЛН – захлест ПН. 3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
СКИП	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на два счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибая колено, поднять ПН вперед – вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голенью на 45° в любом направлении (вперед, по диагонали, назад). 2. Вернуться в исходное положение.
МАХ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145°. 2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. 3. В течение движения носок оттянут. 4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла – 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.
ЛИФТ САЙД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – подъем ноги на 45°, шаг ЛН в сторону – подъем ПН в сторону на 45°. 2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу. 3. Корпус не отклоняется в сторону. 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). 5. Ягодицы подтянуты.
ПОНИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. 2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

СКУП	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПН шаг в сторону – прыжком приставить ЛН на носок. 2. ЛН шаг в сторону – прыжком приставить ПН на носок. 3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. 4. Точку делать не отрывая носок от пола.
ТОЙ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед на носок. 2. Шаг в сторону ЛН – ПН крест-накрест на носок. 3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
ХИЛ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – ЛН в сторону на пятку. 2. Шаг в сторону ЛН – ПН в сторону на пятку. 3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. 4. Назад не наклоняться.
ПРЫЖОК ДЖЕК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. 2. Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп. 3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекал с носка на пятку. 4. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. 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 - плие).
ВЫПАД	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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. 2. Пятки опускаются на пол с контролем движений. 3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. 4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. 5. Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. 6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).
ГРЕЙП-ВАЙН	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается). 2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.

СУПЕРМЕН	<ol style="list-style-type: none"> 1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземление на ПН. 2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН. 3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН. 4. Стоя на ПН согнуть ЛН. 5. При приземлении опускаться с носка на пятку. 6. Туловище сонаправлено движению.
ШАССЕ МАМБО ВПЕРЕД	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 ПН, мамбо ЛН только вперед).
ШАССЕ МАМБО НАЗАД	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 ПН, мамбо ЛН назад).
ШАГ АУТ	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
ШАГ АУТ ИН	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

Основные элементы в спортивной дисциплине «степ – аэробика»

Подходы и основные элементы степ - аэробики

Ниже приведен список подходов к степ-платформе и основных элементов на степе:

Фронтальный подход к степ-платформе (Ф)

Подход сверху (В)

Подход сбоку (Б)

Подход с конца (К)

Подход по сторонам (С)

Подход с угла (У)

Основные элементы			
Терминология	Ведущая нога (П-правая нога; Л-левая нога)	Подход	Описание
БЭЙСИК СТЕП	любая	Ф, В, К, У	вверх, вверх, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, вверх.
ВИ-СТЕП	ПН или ЛН	ФВ	Широкий бейсик степ.
ЛИФТ СТЕП	ПН или ЛН	все	вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем.
ТЭП-АП, ТЭП-ДАУН	любая	Ф, В,Б, К, У	вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание.
ТЭП-АП	попеременно	Ф,В, К, У	вверх, касание, вниз, вниз.
ТЭП-ДАУН	попеременно	Ф,В, К, У	верх, вверх, вниз, касание.
ТЁН СТЕП	попеременно	Б,В	вверх, вверх, вниз, касание лицом к степу – подход зависит от последующего шага на степ.
СТРАДЛ ДАУН	ПН или ЛН	В	вниз, вниз, вверх, вверх или вниз, вниз, вверх, касание.
СТРАДЛ АП	ПН или ЛН	С	вверх, вверх, вниз, вниз или вверх, вверх, вниз, касание.
ОВЕР-СТЕП	попеременно	Б,В	вверх, вверх, вниз, касание.
ТИ-СТЕП	ПН или ЛН	К,В,С	вверх, вверх, страдлдаун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход).
Э-КРОСС	попеременно	В,К	Вверх, вверх, вниз, касание.
КОНЭ ТУ КОНЭ	попеременно	У	вверх, вверх, вниз, касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону).
ЛАНЧ (ВЫПАД)	попеременно	В	При попеременном выполнении пятка на пол не ставится
У-ТЁН	любая	все	Маленький тён-степ на месте или маленький тён-степ из стороны в сторону.
А-СТЕП	любая	Ф, Б	перевернутый Ви-степ или большой овер ве топ.
ЭЛЬ-СТЕП	любая	Ф, К, Б	вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход).
РЕПИТ (ПОВТОР)	любая	все	Вариант лифт степ.

**Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах
«аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»**

Название нарушения	Размер снижения (бал)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> - неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений; - исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля; - незначительные нарушение осанки.
Мелкая ошибка	0,2	<ul style="list-style-type: none"> - нарушение техники исполнения движений ног; - значительные нарушения осанки; - краткосрочное столкновение спортсменов Группы, которое не повлекло нарушение всей концепции программы; - несоответствие движений ударности музыкального сопровождения; - незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.).
Средняя ошибка	0,3	<ul style="list-style-type: none"> - краткосрочное падение спортсмена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы; - столкновение спортсменов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы; - невыполнение элементов в программе; - солирование в программе; - нарушение техники исполнения движений при неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения; - значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.); - слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы.
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление; - остановка спортсмена Группы более 8 счетов.
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> - исполнение запрещенного элемента; - падение или столкновение спортсмена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы; - длительная или полная остановка спортсмена Группы, которая значительно изменила концепцию

		<p>программы и привела к сбою выступления;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.); - уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам.
<p>Дисквалификация</p>		<ul style="list-style-type: none"> - нарушение возрастных требований; - нарушение требований по количеству участников; - нарушение требований по замене участников; - нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения; - нарушение требований по костюмам, после предупреждения; - использование запрещенного реквизита, после предупреждения; - заминка, недопустимый фальстарт по вине участников; - нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд; - неявка на старт без предупреждения (отсутствие письменного заявления на имя Главного судьи соревнований); - неприемлемое поведение или нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения; - нарушение антидопинговой политики.

Стили хип - хоп

Базовые движения	Описание
ЛОКИНГ	
Описание: Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке.	
ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой. 3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.
ПОИНТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.
АП ЭНД ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд.
ПЭЙС	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, кисть не разжимается. 2. Рука опускается в перерывах между ударами.
РИСТ ТВИРЛ	Кручение запястьем вверх-вниз.
РОКСТЕДИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.
ВИЧЭВЕЙ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Махи ногами из стороны в сторону. Одна нога подталкивает другую, как маятник. 2. Верхнюю часть корпуса - ровно.
КИК	Быстро и высоко сделайте мах, стоя на одной ноге.
ЛЕО ВОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.
СТОП ЭНД ГОУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аплук. 2. Шаг назад. 3. Поворот в сторону к этой ноге. 4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.
СКУБИ ДУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аплук. 2. Два поочередных быстрых кика в прыжке.
СКУБИ ДУ ВОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг вперед. 2. Свободная нога поднимается коленом вверх. 3. Корпус наклонить вперед.
СКУБОТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередный выпад ВП и ВЛ. 2. Рабочая нога ставится на пятку. 3. Руками - Ристтвирл, Поинт или хлопок.
СУБОТ ХОП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выносятся вперед.
СКИТЕР РЭБИТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кик. 2. Подсок на этой же ноге.
ФАНКИ ГИТАР	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки делают движения, как будто играют на гитаре. 2. Перемещение из стороны в сторону. 3. Корпус движется вперед-назад.

СПЛИТ	Падение в полушпагат.
НИ ДРОП	1. Колени развернуть вовнутрь. 2. Опуститься вниз и коснуться коленями пола.
ПОППИНГ	
Описание: Стиль танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами.	
НИ ПАПС	Пап коленями.
АМ ПАПС	Пап плечами.
ЧЕСТ ПАПС	Пап грудью.
НЕК ПАПС	Пап шеей.
ТОТАЛ ПАПС	Пап всем телом.
ФРЕСНО	Пап руками при подъеме их параллельно поверхности пола.
БОДИ ВЭЙВ	Волна телом.
АМ ВЭЙВ	Волна плечами.
РОЛЛС	Вращение различными частями тела (стопа, колено, бедра, грудь, голова, плечи).
ПОДСТИЛИ	
СНЕЙКИНГ	Стиль, имитирующий движения змеи.
ФИЛМОР	Движения руками, с соблюдением четких углов, руки либо прямые, либо согнуты под прямым углом, работа рук как в марше.
СКАРКРОУ	Стиль, концентрируется на вытянутых руках и жестких позах, контрастирующих со свободно двигающимися руками и ногами.
ТОЙМЭН	Стиль основан на фигурках солдатиков. Использует прямые руки и углы, симулирующие ограниченные в суставах движения.
КРЕЙЗИ ЛЕГС	Стиль, ориентированный на ноги, в котором упор делается на быстрые движения ногами, роллы коленями и выкручивание стоп.
ДИМ СТОПИНГ	Техника ровного движения и затем внезапной остановки. Часто эта техника комбинируется с Пап в начале и/или в конце движения.
СЛИПИ СТАЙЛ	Стиль, имитирующий движения, как будто танцор засыпает во время танца.
ЭЙР ПОЙЗИНГ	Стиль, основанный на паузах.
ПАППЕТ	движение имитирующее марионеток.
СПАЙДЕР МЭН	построение геометрических фигур из пальцев кистей рук.
КИНГ ТАТ	построение геометрических фигур из кистей рук.
СТРОББИНГ	Использует тот же принцип, что и в Дим стопинг, но движения между остановками должны быть более короткими, и такими быстрыми и регулярными, как только возможно, возникает иллюзия, что танцор двигается в свете стробоскопа.
АНИМЕЙШН	Стиль создающий иллюзии, как будто танцор двигается кадр за кадром.
РОБОТ/ БОТТИНГ	Стиль танца, имитирующий танцующего робота или манекена.
СТРАТТИНГ	Характерные перемещения ногами, суть перемещений состоит в том, что полный шаг разбивается на несколько маленьких шажков.
ВЭЙВИНГ	Состоит из ряда текучих движений, которые создают иллюзию того, что через тело танцора проходит волна.
ЛИКВИД ДЭНСИНГ	Иллюзорный стиль танца, который фокусируется на текучих и непрерывных, как жидкость, движениях, сконцентрированных на пальцах, кистях и руках. Стилистически связан и часто

	перемешивается с Вэйвингом.
СЛОУ МОУШН	В этом стиле танцоры двигаются очень медленно с преувеличенными движениями, чтобы создать впечатление того, что танцор двигается в замедленном движении.
БУГАЛУ	Это свободный, перетекающий стиль, который пытается создать впечатление отсутствия в теле костей. В нем используются круговые роллы различными частями тела, такими как бедра, колени и голова, а также изоляция и секционирование, как например отделение грудной клетки от бедра.
ФЛОАТИНГ/ ГЛАЙДИНГ	Скольжение стоп по поверхности, движение происходит за счет того, что перекачивается стопа с пятки на носок и наоборот.
ВИБРЭЙТИНГ	Очень сильное сокращение мышц, которое заставляет их вибрировать, трястись.
ТИКИНГ	Манера в Поппинге, где танцор выполняет Пап в более короткие интервалы времени, обычно в два раза быстрее, чем обычно.

**Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах
«хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»**

Название нарушения	Размер снижения (бал)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> - незначительное отклонение от безошибочного исполнения движений в выбранном стиле хип-хоп; - исполнение движений без должного мышечного контроля; - участие не всех спортсменов Группы в построении визуальных образов; - отсутствие взаимодействий всех спортсменов Группы.
Мелкая ошибка	0,2	<ul style="list-style-type: none"> - нарушение техники исполнения движений в выбранном стиле хип-хоп; - краткосрочное столкновение спортсменов Группы, которое не повлекло нарушение всей концепции программы; - несоответствие движений музыкальному сопровождению; - незначительные нарушения в синхронности исполнения движений.
Средняя ошибка	0,3	<ul style="list-style-type: none"> - краткосрочное падение спортсмена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы; - столкновение спортсменов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы; - невыполнение элементов в программе; - солирование в программе; - значительные нарушения в синхронности исполнения движений; - слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы.
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> - падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление; - остановка спортсмена Группы более 8 счетов.
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> - падение или столкновение спортсмена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления; - длительная или полная остановка спортсмена Группы, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления; - выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.); - уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам.

Дисквалификация	<ul style="list-style-type: none">- нарушение возрастных требований;- нарушение требований по количеству участников;- нарушение требований по замене участников;- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения;- нарушение требований по костюмам, после предупреждения;- использование запрещенного реквизита, после предупреждения;- заминка, недопустимый фальстарт по вине участников;- нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд;- неявка на старт без предупреждения (отсутствие письменного заявления на имя Главного судьи соревнований);- неприемлемое поведение или нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения;- нарушение антидопинговой политики.
-----------------	---

Описание терминов и элементов

Формат (Formation)

Изменение положения членов Группы, чтобы создать другой «рисунок» построения, отличающийся от того, в которой они находятся в данный момент.

Перемещение (Swap)

Изменение положения членов Группы без изменения основного формата.

Зафиксированная позиция

Положение стоя на одной или двух ногах (положения сидя, лежа) без каких-либо заметных перемещений, шагов или поворотов.

Передвижение с помощью других спортсменов Группы

Один или несколько членов Группы поддерживают (подталкивают) другого члена/членов для перемещения.

Поддержки

Один или несколько членов Группы, используя тело другого члена/членов Группы, поддерживают свой собственный вес тела. Поддерживающий человек не поднимает, а помогает члену Группы сохранить баланс в движениях.

Подъем

Определение: один или несколько членов Группы используют одну или обе руки (ноги, тело), чтобы принять вес другого члена/членов, тем самым поднимая партнера с отрывом его от пола. Партнер, поднимающий другого члена Группы должен находиться в статическом положении, когда поднятый партнер не имеет контакта с полом:

А. Из положения стоя допускается один шаг партнера, который выполняет подъем другого, но другая нога должна быть неподвижной во время подъема.

Б. Из положения лежа или стоя на коленях это положение не должно изменяться во время подъема.

Сальто

Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается головой вперед, назад или в сторону, прежде чем приземлиться на ноги или в различные положения, выполненные без опоры рук на полу.

Фляк назад или переворот назад без посторонней помощи

Гимнастическое движение, в котором тело перемещается назад, проходя через положение в воздухе «лежа на спине» с опорой рук на полу. Затем руки отталкиваются от пола, а ноги опускаются вниз, выполняя курбет, чтобы приземлиться в положение стоя. Во время движения не должно быть чрезмерного прогиба. Если фляк назад (любой формы) выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, оно все равно считается фляком назад и недопустимо. Это движение считается неприемлемым для спортивных дисциплин «аэробика» и «степ - аэробика».

Переворот назад с помощью партнера (подъем)

Переворот назад носит другой характер исполнения, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов (подъем) и выполняется без опоры рук с полом. Этот вид переворота назад приемлем для спортивных дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Гимнастический мост

Гимнастическое движение, в котором тело находится в прогнутом положении спины, при этом вес тела находится на руках с положением ног либо на полу, либо вне пола. Гимнастический мост – это неприемлемый элемент.

Колесо

Гимнастическое движение, при котором руки/кисти соприкасаются с полом, а тело перемещается в воздухе боком через положение «стойка на руках».

Варианты переворота вперед без посторонней помощи

Гимнастическое движение, в котором сильный толчок опорной ноги, рук и махового движения другой ноги продвигает тело вперед через перевернутое положение, проходя позицию «стойка на руках». Если переворот вперед (любой формы) выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, он все равно считается переворотом вперед. Это движение считается неприемлемым для спортивных дисциплин «аэробика» и «степ - аэробика».

Варианты переворота вперед с поддержкой других членов Группы (подъем)

Переворот вперед, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Стойка на руках

Гимнастическое движение, в котором тело полностью опирается на руки/кисти или локти, и тело 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 для спортивных дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Рондат

Гимнастическое движение, при котором толчком опорной ноги и маховым движением другой ноги тело продвигается вперед, проходя через положение «стойки на руках» и поворачивается в верхней позиции стойки. Затем руки отталкиваются от пола, завершая поворот тела на 180 градусов, а ноги опускаются вниз с одновременным движением в ногах (захлест ног) чтобы приземлиться в положение стоя.

**Спортивные соревнования
(наименование) по фитнес-аэробике**

(дата и место проведения)

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА

<i>СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА</i>			
<i>НАЗВАНИЕ ГРУППЫ</i>	<i>рус:</i>	<i>eng:</i>	
<i>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ</i>			
<i>ГОРОД</i>			
<i>НАЗВАНИЕ КОМАНДИРУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ</i>			
<i>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ</i>			
<i>ФИО ТРЕНЕРА</i>		<i>Номер лицензии:</i>	
<i>(полностью)</i>			
<i>КОНТАКТЫ</i>	<i>тел:</i>	<i>e-mail:</i>	
<i>*СТИЛИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ</i>			
<i>МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ: (обязательно для заполнения!!! вносить все данные по всем фрагментам используемого музыкального материала)</i>		<i>название произведения: исполнитель: автор музыки: автор текста: длительность звучания:</i>	

* - для спортивных дисциплин «хип-хоп» и «хип-хоп – большая группа»

СОСТАВ КОМАНДЫ

№	Фамилия Имя (полностью) участников Группы	Отчество (полностью)	Дата рождения (чч.мм.гг)	Спортив. разряд	Номер лицензии
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
До 25					
Запасные					
1					
2					
3					
4					

Руководитель региональной спортивной федерации _____ М.П.

**Спортивные соревнования
(наименование) по фитнес-аэробике**

(дата и место проведения)

ЗАЯВКА

<i>СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА</i>			
<i>НАЗВАНИЕ ГРУППЫ</i>	<i>рус:</i>	<i>eng:</i>	
<i>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ</i>			
<i>ГОРОД</i>			
<i>НАЗВАНИЕ КОМАНДИРУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ</i>			
<i>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ</i>			
<i>ФИО ТРЕНЕРА</i>		Номер лицензии:	
(полностью)			
<i>КОНТАКТЫ</i>	<i>тел:</i>	<i>e-mail:</i>	
<i>*СТИЛИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ</i>			
<i>МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ: (обязательно для заполнения!!! вносить все данные по всем фрагментам используемого музыкального материала)</i>		<i>название произведения: исполнитель: автор музыки: автор текста: длительность звучания:</i>	

* - для спортивных дисциплин «хип-хоп» и «хип-хоп – большая группа»

СОСТАВ КОМАНДЫ

№	Фамилия Имя (полностью) участников Группы	Отчество (полностью)	Дата рождения (чч.мм.гг)	Спортив. разряд	Номер лицензии	Допуск врача
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
До 25						
Запасные						
1						
2						
3						
4						

Представитель команды _____
К соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____

М.П. дата

Руководитель региональной спортивной федерации _____

М.П.

Руководитель органа исполнительной власти субъекта РФ
в области физической культуры и спорта _____

М. П.

ОТЧЕТ

о проведении _____ по _____

1. Сроки проведения:
2. Номер с/м в ЕКП:
3. Дисциплины:
4. Место проведения (субъект РФ, город):
5. Спортивное сооружение:
6. Всего участников соревнований: _____, из _____ субъектов Российской Федерации. Спортсменов _____ чел., в том числе _____ муж., _____ жен.
Представителей, тренеров _____ чел.
7. Количество судей (всего) _____ чел., в том числе иногородних _____ чел. Уровень подготовки судей по судейским категориям: ВК _____, 1К _____, других категорий _____.
8. Состав участвующих команд (регионов), в том числе количество спортсменов, тренеров и другого обслуживающего персонала:

№ № п/п	Команда (субъект РФ)	Спортсмены			Тренеры и др. обл. персонал, чел.	Всего
		Мужчины	Женщины	Всего		
1.						

9. Уровень подготовки спортсменов:

Возрастные группы в соответствии с ЕВСК	Всего	
	Мужчины	Женщины
ЗМС, МСМК		
МС		
КМС		
1 р.		
II р.		
III р.		

10. Представительство спортивных организаций:

Вооруженные силы _____, Минобрнауки России _____,
«Динамо» _____, ФСО профсоюзов «Россия» _____, «Юность
России» _____, РС СО «Спартак», РФСО «Локомотив» _____,
спортивные клубы (СК) _____, РССС, другие организации _____.

11. Принадлежность к спортивной школе:

ДЮСШ _____, СДЮШОР _____, УОР _____, другие организации
_____ чел.

12. Выполнение (подтверждение) нормативов (количество показанных
результатов): МСМК _____ МС _____ КМС _____

13. Результаты соревнований (по каждой дисциплине):

Занятые места	Мужчины			
	Спортсмен	Звание/разряд	Регион	Дата рождения
1 место				
2 место				
3 место				
4 место				

14. Количество субъектов Российской Федерации команд (перечислить
территории согласно занятым местам):

Место	Команда (субъект РФ)	Количество медалей		
		золото	серебро	бронза
1.				

15. Общая оценка состояния спортивной базы, наличие и состояние
спортивного оборудования и инвентаря, возможности для разминки и
тренировок:

16. Общая оценка состояния и оснащения служебных помещений -
раздевалок для спортсменов, помещений для судей и других служб:

17. Информационное обеспечение соревнований - табло, радиoinформация,
своевременность и доступность стартовых протоколов и результатов
соревнований, обеспечение судейской коллегии средствами вычислительной
техники и множительной аппаратурой:

18. Обеспечение работы средств массовой информации - места на трибунах, помещение для пресс-центра и т.д., в том числе освещение соревнования в местных СМИ (копии публикаций в СМИ прилагаются): _____.

19. Количество зрителей _____ чел.

20. Общая оценка качества проведения соревнований - точность соблюдения расписания, объективность судейства (с указанием нарушений правил соревнований и т.д.): _____.

21. Медицинское обеспечение соревнований, в том числе сведения о травмах и других несчастных случаях: _____.

22. Общая оценка качества размещения, питания, транспортного обслуживания, организации встреч и проводов спортивных делегаций, шефская работа и т.п.: _____.

23. Общая оценка соблюдения мер по обеспечению безопасности при проведении соревнования: _____.

24. Выводы и предложения (замечания) по подготовке и проведению соревнования: _____.

Приложения.

1. Полный состав судейской коллегии с указанием выполняемых на соревновании функций (судейская категория, субъект РФ, город).
3. Итоги командного зачета.
4. Протоколы (результаты) соревнований, подписанные Главным судьей соревнований и Главным секретарем.

Главный судья	_____	_____
	(подпись)	(расшифровка подписи)
Главный секретарь	_____	_____
	(подпись)	(расшифровка подписи)

«_____» 20__ г.

Содержание

1. Введение	1
2. Система соревнований	1
3. Требования к соревнованиям	2
4. Требования к выступлению	5
5. Судейство соревнований	11
6. Фальстарт/остановки выступления	20
7. Судейство критериев в спортивной дисциплине «аэробика»	22
8. Судейство критериев в спортивной дисциплине «степ - аэробика»	26
9. Судейство критериев в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»	31
10. Судейство критериев в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»	34
11. Инспектирование	37
12. Санкции. Протесты	37
13. Антидопинговое обеспечение	39
14. Порядок проведения соревнований	40
15. Рекомендуемые образцы отчётных документов	47
Приложение № 1 Возрастные требования	48
Приложение № 2 Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин	51
Приложение № 3 Выставление баллов	52
Приложение № 4 Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»	53
Приложение № 5 Основные элементы спортивной дисциплины «степ - аэробика»	58
Приложение № 6 Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»	59
Приложение № 7 Стили хип-хоп	61
Приложение № 8 Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»	64
Приложение № 9 Описание терминов и элементов	66
Приложение № 10 Предварительная заявка	69
Приложение № 11 Заявка	70
Приложение № 12 Отчет о проведении соревнования	71