

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от «23» декабря 2025 г. № 1223

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ВВЕДЕНИЕ

Настоящие правила вида спорта «фитнес-аэробика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Федерация) с учетом Технических регламентов Международной Федерации спортивной аэробики и фитнеса (далее – FISAF International), а также некоммерческой организации Hip Hop Unite, направленными на развитие хип-хоп культуры под эгидой FISAF International.

Фитнес-аэробика – вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс сложно координационных аэробных упражнений циклического и ациклического характера (различные виды бега, подскоки и прыжки, махи ногами, приседания, выпады в сочетании с движениями рук, поворотами и передвижениями со сменой направления) с высокой интенсивностью под ритмичное музыкальное сопровождение без пауз в соответствии с хореографией базовой аэробики, силовой нагрузки и танцевальных упражнений.

Все официальные спортивные соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом № 329 от 04.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ).

Разработанные Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – соревнования), включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, федеральной территории «Сириус», муниципальных образований.

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

Официальные лица (представители Федерации, специалисты спортивных сборных команд, представители Групп, тренеры, тренеры-преподаватели, спортсмены, судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Всем официальным лицам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, запрещается участвовать в азартных играх, в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ.

В зависимости от характера и обстоятельств совершенного правонарушения за противоправное влияние на результаты официальных соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика» применяются, в том числе, но, не ограничиваясь этим, следующие виды санкций:

- предупреждение;
- дисквалификация;
- штраф.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Термины и их определения

В Таблице 1 приведены основные термины и их определения, применяемые в виде спорта «фитнес-аэробика».

Таблица 1

Основные термины и их определения

Термин	Определение
Формат (Formation)	Изменение положения членов Группы с целью создать другой «рисунок» построения, отличающийся от того, в котором они находились до данного момента
Перестроение (Swap)	Изменение положения членов Группы без изменения основного формата
Силовое движение / Силовой шаг (Power move / Power step)	Прыжок, заскок или забег на степ-платформу
Движения высокоударной аэробики (hi-impact)	Движения с фазой полета в каждом цикле движения
Степ - активность	Определяется, как перенос веса всего тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос веса всего тела со степ - платформы на пол всеми членами группы
Зафиксированная позиция	Стойка на одной или двух ногах без какого-либо заметного перемещения по площадке, шагов или поворотов
Осанка	Голова должна быть поднята, плечи – опущены и отведены назад, грудная клетка –

	<p>приподнята. Мышцы брюшного пресса и ягодич слегка напряжены. Не допускается переразгибание в поясничном отделе и коленных суставах. При подъеме тела движение должно осуществляться за счет работы голеностопного сустава, а не поясницы, чтобы исключить чрезмерную нагрузку на поясничный отдел позвоночника.</p>
<p>Акробатический элемент (Acrobatic Element)</p>	<p>Общий термин для акробатических движений. Акробатические элементы имеют 3 фазы (начало – основная – завершение). Описание акробатических элементов и видов взаимодействий для спортивных дисциплин Приложение № 9 к настоящим Правилам.</p>
<p>Частота ударов в минуту (Beat Per Minute, BPM)</p>	<p>Единица измерения, указывающая темп музыки и количество ударов в 1 минуту. Чем больше количество ударов, тем быстрее темп музыки.</p>
<p>Самостоятельное перемещение</p>	<p>Спортсмен Группы использует тело другого спортсмена/спортсменов для собственного ускорения или перемещения</p>
<p>Перемещение с помощью</p>	<p>Один или несколько спортсменов Группы приводят в движение другого спортсмена/спортсменов</p>
<p>Поддержки</p>	<p>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.</p>

Подъем	<p>Один или несколько членов Группы используют одну или обе руки (ноги, тело), чтобы принять вес другого члена/членов Группы, 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:</p> <p>1. При подъемах членам Группы поддержки разрешается делать не более 3 шагов, допускается поворот. Подъем не должен ограничивать интенсивность программы и должен быть безопасным для всех членов Группы. Должны быть продемонстрированы чистое исполнение и безопасность.</p> <p>2. Из положения лежа или стоя на коленях это положение не должно изменяться во время подъема.</p>
Возрастной диапазон	Группы могут состоять из спортсменов разных возрастных групп, принадлежность Группы к возрастной группе определяется по большинству спортсменов конкретной возрастной группы

1.2. Спортивные дисциплины

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

аэробика;

аэробика (5 человек);

степ - аэробика;

хип - хоп;

хип - хоп - большая группа.

В спортивных дисциплинах соревнуются Группы, включая запасных спортсменов. Количество спортсменов Групп отражено в Таблице 2.

Таблица 2

Количественный состав Группы

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

1.3. Возрастные группы спортсменов,
принимающих участие в соревнованиях

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

взрослые (мужчины, женщины) 18 лет и старше;

юниоры (юниоры и юниорки) 14 – 17 лет;

кадеты (юноши и девушки) 10 – 13 лет;

дети (мальчики и девочки) 7 – 9 лет.

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

взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше;

юниоры (юниоры и юниорки) 12 – 18 лет;

кадеты (юноши и девушки) 7 – 13 лет.

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

взрослые (мужчины, женщины) 16 лет и старше.

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

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

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

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

К участию в соревнованиях в старшей возрастной группе могут быть допущены спортсмены младшей возрастной группы, если уровень их спортивной квалификации соответствует уровню квалификации старшей возрастной группы, указанной в Положении/Регламенте соревнований.

Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением/Регламентом соревнований.

1.4. Характер и система проведения соревнований

В соревнованиях по виду спорта «фитнес-аэробика» принимают участие Группы. Количественный состав Группы определяется в соответствии с Таблицей 2 (подраздел 1.2 раздела 1 настоящих Правил).

Характер соревнований: личный.

Система проведения 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 (система оценивания подраздел 3.5 раздела 3 настоящих Правил).

Порядок выступлений Групп в каждом туре определяется жеребьевкой, проводимой с помощью компьютерной программы. Каждой Группе присваивается номер, который будет определять порядок ее выступления в туре.

1.5. Антидопинговое обеспечение

Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждаемыми Министерством спорта Российской Федерации и действующими на момент проведения спортивных мероприятий.

Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в виде спорта «фитнес-аэробика», должны регламентироваться правилами и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), а также на основании документов, выпускаемых Российским антидопинговым агентством (РУСАДА) и общероссийской спортивной федерацией. На всех участников – спортсменов, тренеров, руководителей и иных должностных лиц распространяется действие международных (ВАДА) и российских (РУСАДА) норм и правил по проведению допинг-контроля. Участники могут быть подвергнуты антидопинговому контролю в течение всего спортивного сезона.

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.

Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команды, врачи, персонал спортсмена), участвующие в соревнованиях, должны быть осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в действующих или последующих документах, выпускаемых РУСАДА, ВАДА и общероссийской спортивной федерацией, и несут персональную ответственность за нарушение антидопинговых правил.

Для участия в официальных соревнованиях спортсмены всех возрастных групп и тренеры обязаны до начала соревнований пройти образовательные антидопинговые онлайн-курсы на официальном сайте РУСАДА и предоставить в комиссию по допуску спортсменов к участию в соревнованиях (далее – Комиссия по допуску) соответствующий сертификат.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Организационный комитет соревнований

В соответствии с частью 1 статьи 20 Федерального закона № 329-ФЗ организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий несут ответственность за организацию и проведение таких мероприятий. При этом ответственность за организацию и обеспечение безопасности спортивного мероприятия несет его организатор.

Организатор спортивного соревнования (далее – Организатор) – юридическое лицо, которое утверждает положение (регламент) спортивного соревнования (далее – Положение/Регламент соревнования), определяет условия и календарный план его проведения, условия допуска к участию в спортивном соревновании, порядок выявления лучшего участника или лучших участников, порядок организационного и иного обеспечения

спортивного соревнования, обеспечивает финансирование спортивного соревнования в утвержденном им порядке, а также осуществляет иные полномочия в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ.

Кандидатуру Главного судьи утверждает Президиум Федерации по представлению Президента Федерации на основании предложения, полученного от Председателя судейской коллегии Федерации.

Организатор совместно с Главным судьей отвечает за формирование программы соревнований, подготовку зала соревнований, проверку оборудования, в частности, используемых степ-платформ, и соблюдение всех необходимых требований и правил при проведении соревнований.

Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

площадки и мест для судей, секретарей;

вспомогательных помещений (раздевалки для спортсменов – участников соревнований, судейская комната и другие вспомогательные помещения);

музыкального сопровождения;

необходимого количества бланков судейской документации (судейские протоколы, сводные таблицы, таблицы результатов финалов) или автоматизированной системы выставления оценок;

секундомеров;

доски информации;

организацию технической видеосъемки (при наличии требования в Положении/Регламенте соревнований);

наградного материала и атрибутики.

Права и обязанности Организатора:

создать Организационный комитет соревнований по подготовке и их проведению (при создании нижеобозначенные полномочия Организатора переходят к Оргкомитету и являются обязательными к исполнению);

формировать программу проведения соревнований и своевременно ознакомить с ней участников мероприятия;

вносить изменения в программу проведения соревнований, за исключением дней приезда и отъезда участников соревнований;

размещать рекламу товаров, работ и услуг в месте проведения спортивного мероприятия.

Организатор следит за порядком в зоне проведения соревнований и имеет право применить к лицам за нарушение этических норм и принципов поведения (оскорбления, угрозы, запугивания, агрессивное поведение, непристойные жесты, неуважительные действия в адрес организаторов соревнований, судей, участников, болельщиков) применить следующие санкции:

предупреждение в устной или письменной формах;

за повторное нарушение удаление из зоны соревнований.

Организатор обязан:

разработать и утвердить Положение/Регламент соревнований;

обеспечить подготовку и проведение соревнований в соответствии с требованиями Правил, Положения/Регламента соревнований;

решить все вопросы материально-технического обеспечения соревнований, обеспечения мер безопасности, медицинского обеспечения, комплектования судейской коллегии;

утвердить Комиссию по допуску;

обеспечить проведение соревнования с использованием программного обеспечения судейства «ФитнесТур» на всех уровнях физкультурных мероприятий и спортивных соревнований;

подготовить место проведения соревнований, помещения для участников и судей;

в случае отмены соревнований, переноса срока или места его проведения, оповестить заинтересованных участников в срок не менее чем за 15 дней до запланированного ранее срока проведения.

Организатор может назначить Директора соревнований.

Директор соревнований обязан:

представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию спортсооружения, в котором проводятся соревнования;

подготовить место проведения соревнований (оформление зала, реклама и рекламные щиты, обеспечить секретариат канцелярскими принадлежностями);

обеспечить соревнования оргтехникой;

обеспечить участников, тренеров, судей, оргкомитет аккредитациями.

Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы на соревнованиях. Вспомогательный и технический персонал привлекается Организатором для проведения соревнований в необходимом для этого количестве. Вспомогательный и технический персонал должен быть одет в специальную униформу или иметь специальные опознавательные знаки. Указанные лица в своей работе подчиняются Главному судье и Организатору.

Организатор обязан предоставить спортсменам – участникам соревнований возможность опробования спортивной площадки.

Организатор мероприятия обеспечивает 1-м комплектом степ-платформ участников соревнований спортивной дисциплины «степ - аэробика».

Организатор назначает (при необходимости) ведущего соревнований и обеспечивает его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

В обязанности ведущего соревнований входит:

объявление Организаторов, состава судейской коллегии;

объявление начала очередного тура соревнований;

информирование спортсменов участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;

в соответствии со сценарием проведения мероприятия ведущий обязан

объявлять: регионы России, населенные пункты, организации, принявшие участие в соревнованиях.

2.2. Общие требования к программе соревнований, разрабатываемой Организаторами

По результатам работы Комиссии по допуску формируется предварительная программа (расписание) соревнований. Окончательная программа (расписание) соревнований вывешивается на доске информации до начала соревнований.

Время начала отборочных туров, указанное в окончательной программе (расписании) соревнований, не может быть изменено на более раннее. Соревнования не могут начаться ранее времени, указанного в Положении/Регламенте соревнований.

Спортсмены должны прибыть к месту проведения соревнований в соответствии с программой соревнований.

2.3. Инспектор соревнований

По решению Президиума Федерации на официальные спортивные соревнования может быть назначен инспектор соревнования.

Инспектор руководствуется в своей деятельности уставом Федерации, Положением об инспекторе соревнований Федерации и другими локальными нормативными актами Федерации.

Инспектор соревнований – официальный представитель Федерации или ее уполномоченный делегат на соревнованиях, который проводит проверку и делает заключение о проходящем соревновании, а именно:

соответствие места проведения соревнования нормативным требованиям Положения/Регламента соревнований;

проверяет и отслеживает уровень и условия проведения процедуры жеребьевки (спортсменов и судей) (при наличии);

проверяет работу Комиссии по допуску;

оценивает работу медицинского персонала, обслуживающего соревнования;

проводит инспекцию по вопросам проведения соревнований согласно настоящим Правилам.

Инспектор вместе с Главным судьей обязан изучить следующие аспекты: аккредитацию участников соревнований, материалы соревнований, место проведения соревнований, безопасность, места для судей, комнату для совещаний, комнату секретариата с компьютером, принтером и доступом в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», вход для судей и официальных лиц, вход для зрителей, раздевалки, местоположение помещений для разминки, местоположение комнаты для проведения процедуры допинг-контроля, наличие медицинского персонала (бригады скорой помощи), проверить наличие акта технического осмотра зданий и сооружений.

Инспектор прибывает на место проведения соревнований не позднее чем за 1 час до начала соревнований.

По вопросам анализа и оценки работы судей инспектор имеет право: проводить совещание с Главным судьей;

вносить предложение по дисквалификации судьи (на временной или постоянной основе) Главному судье, если стало очевидно, что судья не выполняет свои обязанности.

По окончании соревнований инспектор проверяет судейские протоколы на предмет соответствия замен, сделанных во время соревнований. Проверяет справки о составе и квалификации судейской коллегии, справку о составе регионов, принявших участие в соревновании.

По окончании соревнований инспектор составляет отчет и направляет его в Федерацию с выводами и предложениями по работе Организатора, Главного судьи, судейской коллегии.

Инспектор имеет право проинформировать Федерацию в письменном виде о любом спортсмене, тренере или официальном лице, поведение

которого на данных соревнованиях не соответствует общепринятым моральным и (или) спортивным нормам.

Инспектор должен проинформировать Федерацию о действиях Главного судьи, не соответствующих настоящим Правилам и (или) Положению/Регламенту соревнований.

2.4. Общие требования при проведении соревнований

Условия проведения соревнований определяются Положением/Регламентом соревнований.

Положение/Регламент соревнований разрабатывается Организатором, проводящим соревнования, в соответствии с настоящими Правилами.

Положение/Регламент соревнований должны быть опубликованы на официальном сайте Федерации (для всероссийских соревнований и межрегиональных соревнований) или на сайте/интернет-ресурсе региональной федерации (для соревнований субъекта Российской Федерации, муниципальных образований).

Положение/Регламент соревнований является основанием для командирования спортсменов, тренеров и представителей Групп на спортивные соревнования.

Положение/Регламент соревнований включает следующие разделы и подразделы:

общие положения, включающие: наименование, статус мероприятия, цели и задачи проведения соревнования;

место и даты проведения соревнования;

полное наименование организационно-правовой формы Организаторов, распределение между ними прав и обязанностей, состав организационного комитета или порядок и сроки его формирования;

программу мероприятия: расписание соревнований по дням с указанием дня приезда и дня отъезда;

возрастные группы спортсменов и спортивные дисциплины;

требования к спортсменам и условия их допуска: условия, определяющие допуск Группы и (или) спортсменов к участию в соревновании;

размер и сроки оплаты заявочных (стартовых) взносов, за исключением спортсменов, не достигших возраста 18 лет;

ФИО Главного судьи и порядок формирования судейской коллегии;

условия подведения итогов: принципы и критерии определения победителей и призеров;

награждение: условия награждения победителей и призеров;

условия финансирования: сведения об источниках и условиях финансового обеспечения спортивного соревнования;

обеспечение безопасности участников и зрителей: меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении соревнования, условия страхования жизни и здоровья участников от несчастных случаев;

сроки и условия подачи заявок на участие в соревновании, требования к их оформлению, необходимые реквизиты Организаторов для направления заявок.

При необходимости в Положение/Регламент соревнований включаются дополнительные разделы.

Изменения в Положение/Регламент соревнований вносит только организация, утвердившая его. Изменения в Положение/Регламент соревнований вносятся не позднее чем за 15 дней до начала соревнований.

При наличии в Положении/Регламенте соревнований пунктов, противоречащих Правилам, судейская коллегия обязана руководствоваться настоящими Правилами.

Время начала туров, указанных в окончательной программе соревнований, не может быть изменено на более раннее время проведения этих туров. Соревнования не могут начинаться раньше времени, указанного в Положении/Регламенте соревнований.

2.5. Туры соревнований

2.5.1. Общая информация

Положение/Регламент соревнований должно содержать информацию по количеству туров в соревнованиях.

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

Туры соревнований для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» проводятся в соответствии с Таблицей 3.

Таблица 3

Соотношение количества зарегистрированных Групп
и туров соревнований

Количество Групп	Туры соревнований
1-12	полуфинальный + финальный
13-24	отборочный + полуфинальный (6А+6Б) + финальный
25 и более Групп	отборочный + полуфинальный (8А+7Б) + финальный

В финальный тур соревнований проходят 8 лучших Групп в каждой спортивной дисциплине.

Туры соревнований для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» проводятся в соответствии с Таблицей 4.

Таблица 4

Соотношение количества зарегистрированных Групп
и туров соревнований

Количество Групп	Туры соревнований*
10 Групп и менее	полуфинальный + финальный
более 10 Групп	отборочный + полуфинальный (максимум 20)

	Групп) + финальный (максимум 10 Групп)
* Количество этапов может быть изменено Главным судьей в зависимости от расписания (программы) соревнований	

2.5.2. Отборочный тур

Для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» цель отборочного тура – проверка судьями программы выступлений Групп на соответствие Правилам, включая костюмы для выступления. В случае выявления несоответствий официальные представители/тренеры Группы приглашаются к Главному судье сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

В случае, если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 12 или менее Групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие программ выступлений Групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

Помимо определения соответствия Правилам, задачей отборочного тура является определение 12/15 Групп, которые пройдут в полуфинальный тур. 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.

Для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» целью отборочного тура является 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 сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

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

2.5.3. Полуфинальный тур

После отборочного тура следует полуфинальный тур, где порядок выступлений снова будет выбран компьютерной программой случайным образом.

Цель этого тура для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» – определить 8 Групп, которые пройдут в финальный тур. Если в спортивной дисциплине будет от 7 до 11 Групп, то в полуфинальном туре порядок выступлений снова будет выбран компьютером случайным образом.

Для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» целью полуфинального тура является выявление 10 лучших Групп, которые примут участие в финальном туре.

Система группирования использоваться, когда в полуфинальном туре в спортивной дисциплине принимает участие 12/15 Групп.

Группы будут распределены либо в подгруппу «А», либо «Б» в соответствии с их уровнем подготовки, продемонстрированным на выступлении в туре. Подгруппа «Б» выступает в полуфинальном туре первой. В подгруппе «А» находятся Группы с более высоким уровнем подготовки – они в полуфинальном туре выступают после подгруппы «Б».

Рекомендованное количество Групп в подгруппе «А» и подгруппе «Б» (в зависимости от количества Групп в полуфинальном туре) – от 6 до 8.

Компьютерная программа случайным образом определит порядок выступления Групп в каждой подгруппе, и это будет порядок выступлений в полуфинальном туре.

2.5.4. Финальный тур

После полуфинального тура состоится финальный тур. Цель финального тура – определить призеров и победителей соревнований, сформировать общий рейтинг всех Групп финального тура.

Порядок выступления Групп финального тура будет случайным образом определен компьютерной программой сразу после окончания полуфинального тура.

2.5.5. Форс-мажорные обстоятельства

В случае наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера и непреодолимой силы (например: угроза распространения вируса, война, эпидемия, угроза террористического акта), Президиум Федерации вправе изменить формат проведения соревнований на дистанционный (все условия проведения соревнований в дистанционном формате определяются согласно «Положению проведения дистанционной формы соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика») или перенести время и дату проведения соревнований, а также изменить количество туров до двух (полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных Групп.

2.6. Программа выступлений

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

2.7. Замены

2.7.1. Перед началом соревнований

Регистрация Группы производится до начала соревнований и включает в себя также регистрацию каждого запасного спортсмена Группы.

Заявление о замене после регистрации подается Главному секретарю.

Замена допускается в количестве максимум двух спортсменов любой Группы во всех спортивных дисциплинах, кроме «хип - хоп - большая группа». В спортивной дисциплине «хип - хоп - большая группа» допускается замена до четырех человек.

При наличии уважительных причин, таких как болезнь, травма, обстоятельства личного характера, запрос о замене спортсменов подается Главному судье за две недели до начала соревнований. Главный судья имеет право запросить документ, подтверждающий наличие уважительных причин (справка, сертификат и иной документ, подтверждающий наличие уважительной причины).

Главный секретарь фиксирует время подачи заявления о замене и решение Главного судьи в стартовом протоколе.

2.7.2. Во время соревнований

Два спортсмена в Группе могут быть заменены любыми из зарегистрированных на данных соревнования запасных спортсменов данной Группы, начиная с отборочного тура до финального тура соревнований (если это необходимо) в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип - хоп», и четыре спортсмена в Группе в спортивной дисциплине «хип - хоп - большая группа», не нарушая требований к возрастным группам.

Все замены в Группе проводятся с письменного уведомления Главного судьи до начала соревнования данного тура и фиксируются в стартовом протоколе до начала данного тура.

Форма заявления на замену спортсмена(-ов) в составе Группы приведена в Приложении № 11 настоящих Правил.

2.8. Условия страхования спортсменов, участвующих в соревновании

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в Комиссию по допуску на каждого спортсмена, участвующего в соревновании. Ответственность за достаточность страхового покрытия спортсменов, направленных и заявленных на участие в соревнованиях, несут командирующие спортсменов организации и спортсмены лично.

Оригинал страхового полиса на каждого спортсмена, участвующего в соревновании предъявляется Главному секретарю или его заместителю на Комиссии по допуску.

2.9. Медицинское обеспечение мест соревнований

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях и в соответствии с иными нормативно-правовыми актами в сфере здравоохранения, регламентирующие проведение официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

Во время проведения соревнований должен присутствовать врач либо медицинский работник, имеющий право оказывать квалифицированную первую медицинскую помощь.

Для экстренной медицинской помощи спортсмену (его эвакуации) обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту выступления спортсменов. Медицинский персонал соревнований должен иметь четкие отличительные знаки на одежде.

В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий, пострадавшего доставляют в ближайший медицинский пункт объекта спорта. При необходимости пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.

При проведении спортивных соревнований врачом соревнований составляется отчет, который направляется Главному судье. Отчет содержит следующие сведения: количество спортсменов, участвующих в соревновании, характеристика условий и мест проведения соревнований, число обращений за медицинской помощью, число госпитализированных, причины госпитализации, виды оказанной медицинской помощи, результаты.

Врач соревнования несет ответственность за оказание первой медицинской помощи во время проведения соревнования.

Врач соревнования:

осуществляет медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;

по поручению Организатора и/или организации, проводящей соревнования или Главного судьи, дает заключение о возможности или невозможности продолжения спортсменом выступления в случае травмы или его болезни;

при необходимости, оказывает первую медицинскую помощь участникам, зрителям соревнований.

Врач соревнований имеет право запретить спортсмену дальнейшее участие в соревнованиях, в случаях:

получения спортсменом травмы;

заболевания во время соревнования или обострения хронического заболевания;

наличия жалоб на плохое самочувствие.

2.10. Требования к месту проведения соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика»

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

Официальные спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с частью 4 статьи 37.1 Федерального закона № 329-ФЗ, а также на территории, специально подготовленной для проведения официального спортивного соревнования, включая природные, природно-антропогенные и антропогенные объекты, воздушное пространство над ними.

К основным требованиям к месту проведения соревнований относится:

объект спорта должен быть оснащен соответствующим количеством раздевалок, санузлов, подсобных помещений, соответствующих требованиям противопожарной безопасности;

спортивное сооружение и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты Главным судьей;

в спортивном сооружении, в котором проводятся соревнования, должны быть специально оборудованные помещения (зоны) для судейской коллегии, медицинского работника.

Организаторы обязаны проинформировать участников соревнований о соблюдении правил противопожарной, антитеррористической и экологической безопасности.

Организаторам рекомендовано ведение технической видеосъемки соревнований, которая потом передается Главному судье для приложения к отчету о соревнованиях. Видеозапись может быть использована, в том числе и для разрешения спорных ситуаций.

2.11. Место проведения соревнований

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

Зона для выступлений в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» имеет площадь 9 на 9 метров, зона для выступлений в спортивных дисциплинах «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» – минимум 10 x 10 метров. Зоны для выступлений должны быть четко обозначены линией контрастного цвета шириной от 5 до 10 см. Внешний край линии образует границу области для выступления, то есть линия находится внутри «рабочей» области.

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

Необходимо, чтобы все спортсмены/Группы в полной мере использовали площадь, но оставались внутри отмеченной соревновательной зоны.

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» выход за пределы зоны для выступлений во время соревнований может повлечь за собой снижение баллов. В зависимости от степени нарушения Главный судья может рекомендовать арбитрам по артистизму снизить оценку на 0,5 балла.

Разминочно-тренировочная зона для подготовки Группы к выступлению, в зависимости от технической возможности спортивного объекта, может быть организована, как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении. Если разминочно-тренировочная зона организована в зале для соревнований, то рекомендовано отделить ее (например: ширма, баннер) от основной соревновательной площадки.

Зона ожидания выхода на площадку для соревнований (место ожидания старта) – место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только спортсменами очередных стартовых номеров и их тренерами. Тренеры остаются в месте ожидания старта до тех пор, пока выступают их спортсмены. Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.

Зона размещения музыкального и видеоборудования – звукооператорская зона. Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в количестве, определенном Главной судейской коллегией и Организатором.

Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи): медицинский персонал необходимо размещать в безопасной зоне недалеко от основной площадки.

Зона для участвующих Групп, но не выступающих в настоящее время, должна быть организована на зрительских трибунах в зрительской зоне. Зрительская зона (места для зрителей) должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние.

Опробование площадки доступно для всех Групп на месте проведения до начала соревнований согласно программе соревнований.

2.12. Время выступления и длительность музыки

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

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

Для спортивной дисциплины «хип - хоп - большая группа» время выступления составляет 2 минуты 30 секунд \pm 5 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Группам, время выступления которых выходит за пределы (2:25 – 2:35), будут снижены оценки арбитрами по хип - хопу, что может привести к снижению ранга.

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

2.13. Музыкальное сопровождение

2.13.1. Требования к музыкальному сопровождению

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

Длительность музыкального сопровождения, представленного 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 на замену.

Опробование площадки и музыкального сопровождения доступно для всех Групп на месте проведения до начала соревнований.

Запись должна быть предоставлена в форматах MP3, OGG и WAV, с качеством звука не ниже 256 кбит/с. Тренер или представитель команды должен иметь при себе музыкальный носитель (флэш-накопитель) с музыкой для выступления на случай непредвиденных обстоятельств и необходимости замены.

Если в первом туре соревнований группой будет использовано неприемлемое музыкальное сопровождение, Главный судья уведомит об этом представителя/тренера Группы, при этом снижение баллов/ранга не последует; если это же музыкальное сопровождение будет использовано в последующих турах, арбитры по артистизму (спортивных дисциплин: «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика 5 (человек)») и арбитры по хип - хоп (спортивных дисциплин: «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа») снизят оценку на 0,5 балла, что может привести к снижению ранга Группы (неприемлемое музыкальное сопровождение подраздел 2.13.2. раздела 2.13. настоящих Правил).

Подбор музыки для соревновательной программы выступления призван помочь определить структуру и темп движений. Музыка подчеркивает стиль, хореографию и выразительность движений спортсменов. Музыка должна усиливать впечатление от выступления.

Музыка для выступления может быть оригинальной или аранжированной версией без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко/громче, чем мелодия).

Темп музыки проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к спортивным дисциплинам согласно возрастным группам
Таблица 5.

Таблица 5

Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин

Спортивная дисциплина	Возрастные группы	Темп, ударность в мин.	Длительность музыкального сопровождения (мин/сек)
«аэробика (5 человек)»	мужчины, женщины (18 лет и старше) юниоры и юниорки (14-17 лет) юноши и девушки (10-13 лет) мальчики и девочки (7-9 лет)	150 – 160	1:40 – 1:50
«аэробика»	мужчины, женщины (18 лет и старше) юниоры и юниорки (14-17 лет) юноши и девушки (10-13 лет) мальчики и девочки (7-9 лет)	150 – 160	1:40 – 1:50

«степ - аэробика»	мужчины, женщины (18 лет и старше) юниоры и юниорки (14-17 лет) юноши и девушки (10-13 лет) мальчики и девочки (7-9 лет)	130 – 140	1:40 – 1:50
«хип - хоп»	мужчины, женщины (16 лет и старше) юниоры и юниорки (12-18 лет) юноши и девушки (7-13 лет)	любой	1:55 – 2:05
«хип - хоп - большая группа»	мужчины, женщины (16 лет и старше)	любой	2:25 – 2:35

Музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»:

важным критерием является темп музыки или ВРМ (удары в минуту); темп музыки проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к данным спортивным дисциплинам, согласно возрастным группам (Таблица 5);

темп музыки должен оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления.

Для спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» звуковые эффекты должны быть минимальными, а структура музыки должна сочетаться с поставленной хореографией.

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

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 программы выступления.

2.13.2. Неприемлемое музыкальное сопровождение

Не разрешается использовать музыку, текст которой содержит ненормативную лексику.

Музыка и текст песни, принадлежащие торговой марке, также не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения.

Если во время первого тура (отборочного или полуфинального) соревнований используется неприемлемая музыка, недопустимая продолжительность музыки, неверный темп музыки, ненормативная лексика, то Главный судья обязан уведомить об этом тренера/представителя Группы, при этом снижение баллов/ранга не осуществляется. Если эта же музыка будет использована в последующих турах, арбитры по артистизму (спортивных дисциплин: «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика 5 (человек)») и судьи (арбитры) по хип - хоп (спортивных дисциплин: «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа») снизят баллы, что может привести к снижению ранга Группы.

2.14. Требования к костюму спортсменов для соревнований

2.14.1. Костюмы в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»

Костюмы должны хорошо облегать фигуру, чтобы можно было оценить «форму» спортсмена.

Костюм может состоять:

обтягивающий комбинезон, купальники, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки/ велосипедные брюки /легинсы/колготки);

необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок белого цвета в дисциплинах «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ - аэробика»;

разрешается использовать напульсники и ремни (пояса).

Костюм не должен быть слишком театрализованным (слишком много блесток, перья, мех, бахрома, кисточки). Допускаются обручальные кольца и серьги-гвоздики.

Допускается логотип спонсора размером не более 5x10 сантиметров.

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

Спортивная обувь должна быть зашнурована и подобрана по размеру спортсмена.

2.14.2. Недопустимые костюмы/реквизит для выступления в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»

Неудовлетворительным костюмом для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» считается следующее:

костюм неприемлемо короткий или откровенный;

купальники-стринги;

недостаточная «поддержка» тела в элементах костюма;

слишком театрализованный и отвлекающий от выступления костюм;

масло для тела, краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут изменить поверхность пола и/или

поставить под угрозу безопасность любого спортсмена Группы или изменить поверхность пола;

костюм или детали костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола и/или повлиять на безопасность спортсменов во время выступлений (крупные украшения, перья, камни, заколки);

костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо торговую марку;

использование логотипа спонсора размером более 5x10 см;

волосы средней длины или длинные не зачесанные назад или ненадежно закрепленные близко к лицу, выпадающие пряди волос;

обувь, не подходящая для занятий фитнес-аэробикой;

ювелирные украшения, кроме обручальных колец и сережек-гвоздиков;

любые украшения пирсинга на теле должны быть сняты, либо заклеены лентой телесного цвета.

Запрещается:

применение реквизита (это включает, но не ограничивается помпонами, мячами, тростями, зонтами, шарфами, веерами, платками, стульями, мячами, мотоциклами, цепями);

выбрасывать во время выступления предметы одежды или аксессуары.

В случае использования Группой неприемлемого костюма, который может причинить вред поверхности площадки или другим спортсменам, Главный судья имеет право потребовать внести изменения в костюм перед следующим туром соревнований.

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

Если неприемлемый костюм все же будет использован в последующих турах, оценка арбитрами по артистизму будет снижена на 0,5 балла.

В случае смены и использования неприемлемого костюма Группой в финальном туре оценка арбитрами по артистизму будет снижена на 0,5 балла без предупреждения.

2.14.3. Костюмы в спортивных дисциплинах «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа»

Костюмы для выступлений в спортивных дисциплинах «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа» могут включать, но не ограничиваются:

нижняя часть: брюки, шорты, бриджи, юбки;

верхняя часть: рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы (только для женщин);

спортивная обувь: кроссовки, кеды;

аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки, платки.

2.14.4. Недопустимые костюмы/реквизит для выступления в спортивных дисциплинах «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа»

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 другое);

неспортивная обувь, в том числе обувь, которая может испортить спортивное покрытие пола;

театрализованный костюм;

масло и краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого спортсмена Группы или изменить поверхность пола;

раскраска лица, не относящаяся к макияжу, не рекомендуется и может иметь негативное влияние на выразительность и эмоциональность

выступления Группы, сказываясь, таким образом, на общей оценке исполнения.

банданы, ремни и подобные аксессуары можно использовать в качестве части костюма, но нельзя использовать в качестве реквизита в хореографии Группы.

Запрещается:

применение реквизита (это включает, но не ограничивается стульями, мячами, цепями);

снимать во время выступления элементы костюма, в том числе шляпы, очки или одежду, однако, работа с элементами костюма (например: подъем шляп) не запрещается;

меняться одеждой (свитерами, кепками) во время выступления и ронять ее на пол.

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

Если во время первого тура соревнований костюм выступления будет признан неприемлемым, Главный судья уведомит об этом представителя/тренера Группы и снижение оценки за выступление в данном туре произведено не будет. Если неприемлемый костюм все же будет использован в последующих турах, оценка арбитрами по хип - хопу будет снижена на 0,5 балла.

В случае смены и использования неприемлемого костюма Группой в финальном туре оценка арбитрами по хип - хопу будет снижена на 0,5 балла без предупреждения.

2.15. Начало/конец выступления

После представления Группы, спортсмены должны войти в зону выступления, кратко поприветствовать аудиторию и быстро занять свою стартовую позицию.

Во всех турах соревнований Группа должна незамедлительно покинуть зону выступления после завершения своего выступления. Группа может кратко поблагодарить или выразить признательность аудитории перед своим уходом.

Запрещено чрезмерное позирование, длительное приветствие с использованием хореографических связок и движений до начала выступления и после окончания выступления. Соблюдение данного правила демонстрирует уважение и гарантирует соблюдение регламента соревнований. За нарушение этого правила оценка арбитрами будет снижена на 0,5 балла без предупреждения.

2.16. Фальстарт/заминка при выступлении

Фальстарт/заминка определяется как:

техническая проблема, препятствующая началу выступления после выхода спортсмена(-ов) на площадку;

техническая или медицинская проблема, препятствующая продолжению выступления после его начала.

Допустимый фальстарт/заминка – это обстоятельства, вызвавшие его, находятся вне контроля спортсмена(-ов).

Допустимый фальстарт/заминка может включать, но не ограничивается этим:

повреждение частей оборудования;

выход из строя оборудования или наличие посторонних предметов на площадке для выступления;

травмы, при которых необходима медицинская помощь.

Недопустимый фальстарт/заминка имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, могут контролироваться Группой.

Недопустимый фальстарт/заминка включает, но не ограничивается следующими факторами:

пропуская первый сигнал музыкального сопровождения, Группа не начинает свое выступление;

Группа забывает свою программу – выступает вразнобой, регулярно сбиваясь;

падение спортсменов Группы, приводящее к полной остановке выступления.

Решение о том, что считать фальстартом/заминкой, принимается исключительно по усмотрению Главного судьи. Если Главный судья принял решение о допустимом фальстарте/заминке, то у Группы будет возможность выступить заново сразу или в конце тура.

Выступление, которое не началось или прервано без завершения по вине спортсмена, не рассматривается как фальстарт/заминка. Это включает, но не ограничивается этим: потеря сознания, травма или падение (после которых невозможно продолжение выступления). Если ситуация не будет определена как допустимый фальстарт/заминка, Группа будет дисквалифицирована.

В случае получения спортсменом(-ами) травмы во время выступления Группа должна немедленно прекратить выступление, а спортсмену(-ам) следует незамедлительно оказать первую помощь.

Если травма или заболевание получено спортсменом(-ами) между турами у Группы есть возможность перейти в следующий тур соревнований (если они прошли квалификацию) с членом Группы или без него, если количество спортсменов в Группе соответствует требованиям, согласно следующим правилам:

Группа дисциплины «аэробика» не может сократиться до 5 человек и перейти в дисциплину «аэробика (5 человек)» из-за травмы или болезни спортсмена после начала соревнований;

Группа имеет возможность продолжить выступление, произведя замену из числа зарегистрированных на соревнования запасных спортсменов. В этом случае Группа должна сообщить о факте замены до начала следующего тура Главному судье с указанием данных спортсмена, которого заменяют и данных спортсмена, на которого заменяют, приложив заявку на соревнования;

у Группы есть возможность сняться с соревнований, после письменного уведомления Главного судьи;

в случае если Группа выбывает во время соревнований, то по решению Главного судьи данная Группа опускается вниз протокола соревнований на последнее место, в этом случае следующая по рейтингу Группа получает возможность принять участие в следующем туре и должна быть проинформирована об изменении стартового протокола следующего тура в кратчайшие сроки.

2.17. Оборудование

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

Организаторы соревнований предоставляют не менее одного комплекта степ-платформ для выступления.

Требования к высоте степ-платформы в соответствии с возрастными группами:

«мужчины, женщины» – минимальная высота степ-платформ составляет 20 см;

«юниоры и юниорки (14 – 17 лет)» – высота степ-платформы должна быть не менее 15 см;

«юноши и девушки (10 – 13 лет)» – высота степ-платформ должна быть не более 15 см;

«мальчики и девочки (7 – 9 лет)» – 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.

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. Коленный сустав ведущей ноги не должен сгибаться под углом более 90 градусов. Все члены одной Группы на соревнованиях используют степ-платформы одного типа, одинаковой высоты во всех турах соревнований.

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

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

2.18. Заявка на участие

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены Российской Федерации в соответствующих возрастных группах при условии соблюдения Правил, выполнившие требования Положения/Регламента соревнования, своевременно подавшие заявки на участие в соревнованиях, выполнившие требования Комиссии по допуску.

Заявочные (стартовые) взносы не взимаются со спортсменов, не достигших возраста 18 лет.

Заявка на участие в соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности,

предусматривающей выполнение работ/оказание услуг по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Все заявки на всероссийские соревнования, а также межрегиональные соревнования должны быть подтверждены руководителем региональной федерации, руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Иные условия участия в соревнованиях регламентируются Положением/Регламентом соревнований.

Заявки на региональные и муниципальные соревнования должны быть подтверждены руководителем спортивной организации, направляющей спортсменов.

Образец формы заявки представлен в Приложении № 1 к настоящим Правилам.

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

В предварительной заявке на участие во всероссийских и межрегиональных соревнованиях должно быть указано:

наименование спортивной дисциплины, в которой участвуют спортсмены/Группы;

наименование Группы на русском языке (при наличии наименования на английском языке, указывается два наименования);

федеральный округ, субъект Российской Федерации, населенный пункт, который представляют спортсмены;

наименование организации, которую представляют спортсмены;

возрастная группа, в которой выступают спортсмены;

ФИО (полностью) тренера Группы, контактный телефон, электронная почта;

ФИО (полностью) представителя Группы (если тренер является представителем Группы, указываются данные тренера) контактный телефон, электронная почта;

описание стилей, используемых в программе (для спортивных дисциплин: «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа»);

описание музыкального произведения, используемого в программе выступления (указываются исполнители и авторы музыкального произведения, темп);

ФИО спортсменов (полностью), как основного состава, так и запасных спортсменов, дата рождения, спортивный разряд, номер лицензии спортсмена, виза врача.

От каждого официального представителя в зависимости от статуса соревнований (регион, муниципалитет, спортивная школа) в предварительной заявке должна быть представлена кандидатура судьи для участия в судействе соревнований. Необходимо указать ФИО полностью, действующую судейскую категорию.

На официальные соревнования всероссийского уровня направление кандидатуры судьи является обязательным. В случае отсутствия кандидатуры судьи в заявке Организатором взимается штраф в размере 10,0 тысяч рублей.

Для соревнований, включенных в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований в заявке не указывается федеральный округ и субъект Российской Федерации. Вся остальная информация обязательна к представлению в Комиссию по допуску.

2.19. Комиссия по допуску, ее состав и обязанности

Все вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям, в том числе связанные с принадлежностью к физкультурно-спортивной организации, а также их спортивной квалификации, решает Комиссия по допуску.

Комиссия по допуску формируется Организатором (Организационным комитетом соревнований).

Главный судья руководит работой Комиссии по допуску и обеспечивает выполнение следующих ее функций в сроки и в том месте, которые были указаны в Положении/Регламенте соревнований:

прием оригиналов заявок от тренеров или представителей Группы на участие в соревнованиях и регистрацию спортсменов соревнований;

проверка документов, подтверждающих право спортсменов и официальных лиц на участие в соревнованиях;

оформление протоколов регистрации спортсменов, тренеров и судей.

Комиссия по допуску после проверки всех представленных документов спортсменами и (или) их тренером/представителем принимает решение о допуске спортсменов для участия в соревновании. Решение Комиссии по допуску оформляется протоколом (если иное не предусмотрено Положением/Регламентом соревнований).

Оформленные протоколы спортсменов, участвующих в соревновании, председатель Комиссии по допуску передает в Главную судейскую коллегию.

Комиссия по допуску вправе отказать в участии в соревновании любому спортсмену, не имеющему права участия в соревновании в соответствии с настоящими Правилами, Положением/Регламентом соревнований, не предоставившему в полном объеме необходимые документы или предоставившему документы, не соответствующие установленным требованиям, а также по состоянию здоровья, согласно данным в заявке (по заключению врача) и дисквалифицированным спортсменам.

Ответственность за прибытие на соревнования спортсменов (Группы), которые не были допущены к участию в соревнованиях Комиссией по допуску, несут командующие организации и (или) спортсмены и (или) их тренеры лично.

Решение о допуске к соревнованиям принимается на основании предъявленных тренером/представителем спортсменов следующих документов:

документ, подтверждающий возраст спортсмена;

документ, подтверждающий спортивную квалификацию (при необходимости);

документ, подтверждающий допуск врача к соревнованиям;

документ, подтверждающий наличие медицинской страховки (полис обязательного медицинского страхования и полис страхования от несчастного случая).

Допуск к участию в соревнованиях определяется Положением/Регламентом соревнований.

Группы и спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие сверку заявок (если такое предусмотрено Положением), и, соответственно, не внесенные в стартовый лист на момент окончания работы Комиссии по допуску, не могут принять участие в соревнованиях.

На основании результатов работы Комиссии по допуску формируется стартовый лист соревнования. Группы не могут быть внесены в стартовый лист после завершения работы Комиссии.

Результаты работы Комиссии по допуску оформляются Протоколами, которые подписываются Председателем и главным секретарем Комиссии по допуску (Приложение № 2 Правил Протокол результатов работы Комиссии по допуску, Приложение № 3 Правил Форма отчета Главного секретаря по допуску при проведении соревнований).

2.20. Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований

При нарушении Правил и (или) Положения/Регламента соревнований спортсмены, представитель/тренер Группы могут стать объектом

дисциплинарных взысканий со стороны Главной судейской коллегии соревнований.

Дисциплинарные меры (спортивные санкции), применяются к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных Групп и другим участникам соревнований за противоправное влияние на результаты текущих соревнований, которые указаны в Положении о дисциплинарном комитете Федерации.

Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований, тренерам и представителям Группы:

устное замечание делается при незначительном нарушении настоящих Правил или Положения/Регламента соревнований;

официальное предупреждение, предъявляется в случае:

сознательного нарушения мер безопасности;

присутствия в запрещенной зоне;

неподобающего поведения на спортивной площадке;

неуважительной манеры по отношению к судьям, должностным лицам;

неспортивного поведения (приказ Минспорта России от 30.06.2021 г. № 506 «Этический кодекс для спортивных организаций по вопросам этики и дискриминации в спорте» (далее – Кодекс этики);

отказа от участия в церемонии открытия и закрытия соревнований, церемонии награждения или участие в недопустимой одежде (отсутствие спортивной формы);

аннулирование спортивных результатов (снижение результатов Группы в общем протоколе данных соревнований до последнего места, при повторных нарушениях в данных соревнованиях – дисквалификация) в случае:

неявки зарегистрированной Группы на старт;

непристойных выражений, оскорбительного поведения по отношению к судьям, официальным лицам, Организаторам, тренерам, представителям Группы, другим участникам или к кому-либо из зрителей;

фальсификации или подлога документов, умышленного обмана судейской коллегии.

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

при нарушении настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований Главный судья выносит письменное предупреждение участнику (участникам) о возможной временной дисквалификации в рамках контролируемых им соревнований. Письменное предупреждение заверяется подписью Главного судьи, копия хранится в архиве соревнований (передается в дисциплинарный комитет Федерации);

при повторных нарушениях Главный судья имеет право принять решение об отстранении (временной дисквалификации) Группы (спортсменов) с данных соревнований, письменно сообщив о выявленных нарушениях в дисциплинарный комитет Федерации;

при принятом решении об отстранении (временной дисквалификации) Группы с данных соревнований, Главный судья 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.

Виды дисциплинарных мер, применяемых к арбитрам Главным судьей:

устное замечание;

письменное предупреждение;

отстранение от судейства с занесением в карточку учета судейской деятельности.

Запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований. Запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями,

установленными пунктом 3 части 4 статьи 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ. В случае нарушения команда дисквалифицируется с соревнований в полном составе.

Представители Группы, арбитры, члены Оргкомитета, его представители не имеют права:

предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы с целью повлиять на результаты соревнования или же на спортивные результаты Группы;

принимать деньги или какие-либо льготы с целью оказать влияние на результаты соревнования, свои собственные спортивные результаты, а также на результаты других Групп;

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.

За действия, указанные выше, на любое лицо, допустившее подобные действия, правомочный на это орган Федерации может наложить следующие санкции:

отстранение от участия в соревновании (дисквалификация) – запрет принимать участие в данном соревновании. Исключение из соревнования не влечет за собой возврат заявочного взноса;

аннулирование результата – наказание в виде снятия баллов/рейтинга, которые спортсмен/Группа имеет в общем протоколе соревнований.

2.21. Обязанности и права спортсменов

Спортсмен обязан:

строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как в местах проведения соревнований, так и вне их;

знать и соблюдать Правила, Положение/Регламент соревнований, программу соревнований;

проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к судьям, тренерам, спортсменам, официальным представителям других Группы, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему соревнования;

быть готовыми к выступлениям в соответствии с расписанием соревнований;

выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

обязаны принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

Спортсмен имеет право:

своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, программе соревнований, изменениях в программе соревнований;

быть оцененными корректно, честно и в соответствии с настоящими Правилами;

иметь возможность знать оценку за выступление в соответствии с настоящими Правилами;

полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от них причине, с разрешения Главного судьи;

находиться на соревнованиях в местах, специально отведенных для спортсменов в указанное организационным комитетом время;

опробовать площадку перед соревнованиями.

Спортсменам запрещается:

использовать грубую или ненормативную лексику;

находиться в зоне, отведенной для судейской коллегии;

критиковать тренеров/официальных представителей других Группы/спортсменов других Группы, зрителей, судей словом или жестом, а также с использованием сети Интернет.

Нарушение данных правил поведения влечет к дисквалификации спортсмена.

Спортсмен может быть снят с соревнований Главным судьей за недисциплинированность. В этом случае представитель/тренер Группы имеет право подать заявление о замене Главному секретарю.

2.22. Представители Группы, тренеры

Во время выполнения программы представителю/тренеру Группы не разрешается общаться с судьями. За любое грубое, недисциплинированное и оскорбительное поведение тренеров во время выступления своих спортсменов, Группа будет наказана предупреждением от Главного судьи.

Посредником между судейской коллегией соревнований и спортсменами (тренерами) Группы является представитель Группы или тренер при его отсутствии. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем Группы.

Если Группа не имеет представителя или он отстранен от соревнования по каким-либо причинам, его обязанности выполняет назначенный для исполнения этих обязанностей тренер или спортсмен. Организационный комитет должен быть своевременно проинформирован в письменном виде об официальном лице, назначенном представителем Группы.

Представитель Группы выполняет следующие функции:

заявляет Группы на соревнование;

участвует в проводимых Главным судьей, брифингах и совещаниях для представителей и тренеров Групп;

может получать в секретариате соревнования документацию с итоговыми результатами соревнования в установленное время;

несет ответственность за дисциплину спортсменов Группы, и обеспечивает их своевременную явку на соревнование.

Представитель Группы имеет право присутствовать в отведенной зоне во время выступления спортсменов своей Группы.

Представитель Группы обязан:

соблюдать нормы спортивной этики, проявлять уважения, быть вежливым по отношению к тренерам/официальным представителям других Группы, спортсменам, судей, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования;

знать и соблюдать настоящие Правила, Положение/Регламент соревнований;

присутствовать на Комиссии по допуску;

сдавать фонограммы своих Групп;

контролировать и отвечать за поведение болельщиков Группы;

выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права, не нарушая права других участников;

не вступать в дискуссию с судьями и/или другими официальными лицами во время соревнований;

не совершать никаких других противоправных действий;

вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;

участвовать во всех протокольных церемониях.

Представителю Группы запрещается:

критиковать тренеров/официальных представителей других Группы, спортсменов, зрителей, судей словом (устно или с помощью публикации в сети Интернет) или жестом;

использовать грубую или ненормативную лексику;

поощрять неспортивное поведение.

Представитель Группы может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии.

Тренеры и представители Группы на соревнованиях должны придерживаться в одежде спортивного или делового стиля.

2.23. Протесты

При возникновении спорных ситуаций может быть подан протест.

Протест должен быть подан Главному судье представителем/тренером Группы в течение одного часа после завершения соревнований в данной спортивной дисциплине.

Протест – это официальное письменное возражение, подаваемое представителем/тренером Группы Главному судье.

Протест может быть подан в следующих спорных ситуациях:

нарушение настоящих Правил;

нарушение Положения/Регламента соревнований;

нарушение требований к возрастным группам спортсменов – участников соревнований.

Протесты рассматриваются всеми членами судейской бригады и Главным судьей. Решения по поданному протесту принимаются простым большинством голосов судейской бригады. При этом вынесенное решение для этой Группы будет являться окончательным.

Время рассмотрения протеста устанавливается Главным судьей в рамках проведения данных соревнований.

На всех турах протест должен быть представлен Главному судье по окончании тура, но не позднее, чем через один час после окончания выступления в данном туре в данной спортивной дисциплине данной возрастной группы в письменной форме представителем Группы.

В случае равенства голосов, решающим голосом является голос Главного судьи. Принятые решения по протесту должны быть оформлены протоколом, подписаны Главным судьей и озвучены представителю/тренеру Группы, подавшему протест.

При необходимости возможно использование членами судейской бригады и Главным судьей (при наличии) видеосъемки, которая производилась устройствами, установленными и применяемыми Главной судейской коллегией. Иные видеозаписи, прилагаемые к протесту, не учитываются.

Протесты, поданные после окончания соревнований, не рассматриваются.

Залог за протест вносится Организатору. Размер залога за протест составляет 10,0 тысяч рублей. Если протест удовлетворен, то залог за подачу протеста в размере 10,0 тысяч рублей возвращается лицу, подавшему протест. Если протест не удовлетворен, то залог в размере 10,0 тысяч рублей остается у Организаторов.

2.24. Проведение соревнований

по виду спорта «фитнес-аэробика» дистанционно

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

Дистанционные соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» 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 Группы 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/Регламентом соревнований. Место работы судья организует самостоятельно, если иное не установлено Положением/Регламентом соревнований.

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

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

Спортивные дисциплины и характер проведения соревнований, требования к спортсменам, участвующих в соревновании, должны соответствовать настоящим Правилам.

При выполнении программы выступления 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 записи mp4, разрешение 1920 x 1080, full HD;

обязательное использование штатива при съемке;

световые эффекты не допускаются;

спортсмены должны 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, 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 (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 иными возможными средствами). Границы площадки должны быть видны судьям при просмотре.

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

Выступление Группы и работа судейской коллегии происходит с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет»

в режиме онлайн, если другое условие не установлено Положением/Регламентом соревнований.

Судьи самостоятельно выставляют оценки всем Группам онлайн, в соответствии с порядком их выступлений.

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

Финальный протокол с окончательными оценками после подписания протокола Главным судьей и Главным секретарем размещается на официальном сайте Федерации в течение двух рабочих дней после окончания соревнований.

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

3. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Общие требования к формированию судейской коллегии

Судейская коллегия руководствуется в своей деятельности законодательством Российской Федерации, уставом Федерации, настоящими Правилами и иными нормативно-правовыми актами Федерации.

Судейскую коллегия возглавляет Главный судья, назначаемый Президиумом Федерации. Главный судья осуществляет общее руководство и несет персональную ответственность за выполнение возложенных на коллегия задач.

Основными задачами судейской коллегии являются:

обеспечение соблюдения настоящих Правил, Положений/Регламентов соревнований;

единообразное применение правил всеми членами коллегии;

гарантия честной конкуренции и равных условий для всех спортсменов;

соблюдение этического кодекса спортивного судьи;

соблюдение дресс-кода.

Члены судейской коллегии – аттестованные судьи (судьи по спортивным дисциплинам – далее «арбитры») с соответствующей судейской категорией, предусмотренной квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика» и обладающие навыками, знаниями и умениями согласно Положению о спортивных судьях.

Назначение спортивных судей, арбитров на официальные спортивные соревнования осуществляется в соответствии с «Квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденными Министерством спорта Российской Федерации.

До начала соревнований Главный судья проводит совещание с арбитрами по вопросам организации судейства.

Арбитры, назначенные на соревнование, обязаны присутствовать на судейских брифингах в своих спортивных дисциплинах в течение всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

В своей работе арбитры обязаны придерживаться настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований, иных нормативных актов Федерации, быть беспристрастными и добросовестными.

Система судейства, используемая при подсчете баллов на соревнованиях, представляет собой сравнительный процесс.

Судейские коллегии в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» (далее – дисциплины аэробики) могут состоять из 7 или 5 арбитров.

Судейские коллегии в спортивных дисциплинах «хип - хоп», «хип - хоп - большая группа» (далее – дисциплины хип-хопа/ хип-хоп дисциплины) состоят из 5 арбитров.

3.2. Права и обязанности арбитров

Арбитр по виду спорта «фитнес-аэробика» должен:

иметь квалификационную категорию спортивного судьи,

соответствующую статусу соревнований, книжку спортивного судьи для отметок об оценке судейства соревнований;

участвовать во всех совещаниях и инструктажах (брифингах) для арбитров;

быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с программой соревнований;

записывать содержание соревновательной программы собственными символами;

вести себя профессионально и этично;

быть одетым в форму согласно дресс-коду арбитров.

Дресс-код для арбитров: арбитры обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, утвержденной Федерацией, или деловом стиле «белый верх, черный низ». Для арбитров хип-хоп дисциплин, спортивный деловой стиль с элементами, отражающими эстетику хип-хоп культуры.

Арбитр имеет право:

принимать решения в соответствии с настоящими Правилами, без внешнего давления;

повышать квалификацию и проходить обучение;

вести учет собственных оценок.

Арбитр обязан:

пройти обучение и в работе использовать компьютерную программу «ФитнесТур»;

знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований, правил поведения арбитров, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;

оценивать каждое выступление объективно, точно, как единое целое, честно и быстро, в случае сомнения решать вопрос в пользу спортсменов;

быть подготовленным к судейству на всех судейских должностях;

прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек;
присутствовать на всех официальных брифингах и семинарах для арбитров;

во время соревнований не покидать своего места, не общаться со спортсменами, тренерами, руководителями делегаций, не пользоваться личными средствами связи (запрещено наличие телефона и других средств связи в зоне судейства во время соревнований).

За нарушение правил пользования личными средствами связи во время судейства Главным судьей выносится предупреждение арбитру, за повторное нарушение снижается его рейтинг.

Ответственность за некорректное судейство, включая ошибки в оценивании и непрофессиональное поведение, определяется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними регламентами и дисциплинарными положениями Федерации.

3.3. Главная судейская коллегия

3.3.1. Состав Главной судейской коллегии

Соревнованием руководит Главная судейская коллегия (далее – ГСК), которая формируется судейской коллегией Федерации и утверждается Президиумом Федерации.

ГСК входит в состав организационного комитета и выполняет следующие функции:

отвечает за подготовку и проведение соревнований в соответствии с настоящими Правилами, Положением/Регламентом соревнований;

организует и проводит процедуры допуска спортсменов;

контролирует подготовку мест и оборудования;

назначает и распределяет обязанности арбитров, и контролирует организацию работы судейских бригад;

участвует в проведении жеребьевки;

проводит брифинги;

утверждает, результаты и организует процедуру награждения победителей и призеров;

принимает решения по спорным вопросам;

принимает решения о приостановке, переносе или прекращении соревнований при возникновении угрозы безопасности или форс-мажорных обстоятельств;

формирует отчетную документацию (протоколы, отчет главного судьи).

В состав ГСК входят: Главный судья, заместитель главного судьи, Главный секретарь, заместитель главного секретаря, главные арбитры по спортивным дисциплинам.

На соревнованиях, включенных в календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, судейскую коллегию утверждает региональная федерация по фитнес-аэробике (в зависимости от статуса соревнований) соответствующего субъекта Российской Федерации.

3.3.2. Главный судья

Главный судья отвечает за проведение соревнований в соответствии с действующими Правилами и Положением/Регламентом соревнований, руководит спортивной частью соревнований в целом, при назначении своего заместителя контролирует его работу, работу секретариата и Комиссии по допуску.

Обязанности Главного судьи:

проверять подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;

проводить инструктаж судей перед началом соревнований;

проводить жеребьевку арбитров (если жеребьевка предусмотрена Положением/Регламентом соревнований);

руководить соревнованиями, следить за их проведением;

обеспечивать информацией участников, арбитров, зрителей, руководителей Группы, представителей прессы, радио и телевидения.

Главный судья возглавляет судейскую коллегию, его мнение является решающим. Главный судья несет ответственность за обеспечение последовательного и беспристрастного применения арбитрами и участниками соревнований настоящих Правил и Положения/Регламента соревнований, ведет контроль за точным применением арбитрами систем выставления баллов/рейтинга и сведением результатов.

В исключительных случаях Главный судья может входить в состав оценивающих судейских бригад, то есть быть ранжирующим арбитром.

Главный судья проводит брифинги судейских бригад до начала соревнований и между турами соревнований. Главный судья может при необходимости включить дополнительные брифинги для арбитров в программу соревнований.

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

Главный судья 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 которого допускать Группу для повторного выступления;

принимает решения об отстранении Группы от соревнований при выявленных грубых нарушениях настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований или Кодекса этики судей, письменно сообщив о данных нарушениях в дисциплинарный комитет Федерации;

отстранять от судейской практики в соревнованиях арбитров, которые грубо нарушают настоящие Правила, Положение/Регламент соревнований

или Кодекс этики судей, письменно сообщив о данном нарушении в судейскую коллегию Федерации;

разрешать изменение состава Группы в турах соревнований в соответствии с настоящими Правилами;

разрешать замену музыкального сопровождения.

3.3.3. Заместитель главного судьи

Заместитель главного судьи назначается по решению Главного судьи из числа главных арбитров соревнований, которые подчиняются Главному судье. Назначенный заместитель главного судьи вместе с Главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение в пределах своих компетенций. В отсутствие Главного судьи/или по его поручению выполняют его функции.

3.3.4. Главный секретарь

Главный секретарь организует и руководит работой секретариата, полностью отвечает за оформление всей документации, относящейся к соревнованиям по фитнес-аэробике, и подчиняется Главному судье.

Обязанности Главного секретаря:

организовать всю работу секретариата;

подготовить предварительную документацию для арбитров и руководителей Групп;

осуществлять подсчет результатов каждого тура соревнований;

осуществлять контроль за соответствием итоговых результатов, обрабатываемых компьютерной программой;

проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;

совместно с Комиссией по допуску осуществлять допуск спортсменов к соревнованиям;

подготовить протокол результатов работы Комиссии по допуску (общее количество участников, количество участников по годам рождения, количество участников, имеющих спортивные звания и спортивные разряды, выявленные нарушения с указанием причин) совместно с Председателем Комиссии по допуску, который назначается Главным судьей. Председатель Комиссии по допуску следит за порядком на регистрации, сопровождает и контролирует работу волонтеров;

подготовить всю техническую документацию (судейские протоколы, стартовые протоколы, графики опробования, программу соревнований, график соревнований и другую документацию при необходимости);

сформировать списки спортсменов, и всего состава Группы по спортивным дисциплинам и возрастным группам;

обеспечить представителей, тренеров, спортсменов, арбитров необходимой технической документацией на совещании;

участвовать в проведении всех технических совещаний;

совместно с Главным судьей проводить жеребьевку арбитров и Групп;

уведомляет в письменном виде (с визой Главного судьи) участника (участников) соревнований о принятых решениях Главным судьей при наличии грубых нарушений настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований;

подготовить дипломы для победителей, призеров и тренеров победителей;

организовать архивирование судейской документации соревнований и ее сдачу организации, проводящей соревнования;

по окончании соревнований подготовить полный отчет о ходе проведения и результатах соревнований;

раздать результаты соревнований всем представителям Группы.

3.3.5. Заместитель главного секретаря

Заместитель Главного секретаря подчиняется Главному секретарю.

В отсутствие Главного секретаря выполняет обязанности Главного секретаря. Заместитель Главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

Обязанности заместителя Главного секретаря:

подготовка предварительной документации для арбитров;

обеспечение условий проведения и организация работы Комиссии по допуску;

обеспечение всем необходимым материалом арбитров для проведения судейской практики и судейских брифингов;

размещение информации о соревнованиях, стартовых протоколов, судейских протоколов по результатам туров соревнований на информационной доске;

обеспечение доступа к информации о ходе соревнований для спортсменов, тренеров и представителей Группы;

подготовка наградной атрибутики для церемонии награждения.

3.3.6. Главный арбитр

Главные арбитры назначаются Президиумом Федерации, подчиняются Главному судье и в его отсутствие могут выполнять его функции.

Главные арбитры назначаются по спортивным дисциплинам:

главный арбитр по технике («аэробика»);

главный арбитр по технике («степ - аэробика»);

главный арбитр по артистизму («аэробика (5 человек)»);

главный арбитр (дисциплины хип - хопа).

Главный арбитр спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)», независимо от его направленности, оценивает выступление каждой Группы в соответствии со следующими критериям:

техника (45%);

артистизм (45%);

визуальный образ (10%).

Визуальный образ – образ, который спортсмены представляют зрителям, арбитрам, когда они находятся на соревновательной площадке для того, чтобы придать хореографии выразительность исполнения:

сочетание музыкального сопровождения и хореографии;

эмоции, которые демонстрирует группа;

привлекательность хореографии, выраженная в движениях и выражении лиц.

При оценивании визуального образа также будут учитываться привлекательность и специфичность программы, музыкальное сопровождение, костюм, командная работа.

Главный арбитр при выставлении балла руководствуется критерием сравнения, после того как применил все критерии оценки для того, чтобы разделить два выступления Групп, которые очень похожи.

Критерий сравнения – выполненная сложность, уровень которой можно определить только после качественного исполнения.

При одинаковом значении рангов, ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

Главный арбитр (дисциплины хип - хопа) оценивает выступление каждой Группы по хип-хопу по критериям судейства, выставляет балл и ранг, который будет решающим в случае равных рангов, выставленных арбитрами по спортивной дисциплине.

Главные арбитры по назначению Главного судьи проводят брифинги для арбитров и по окончании подписывают протокол этого брифинга.

3.4. Судейская бригада соревнований

В состав судейской бригада вида спорта «фитнес-аэробика» входят:

арбитр по технике («аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»);

арбитр (дисциплин хип - хопа);

арбитр по артистизму («аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»);

арбитр по специфике («аэробика (5 человек)»);

судья - хронометрист;

судья - информатор;

судья при участниках;

судья по музыке.

Состав арбитров, входящих в судейские бригады в зависимости от спортивной дисциплины, представлен в Таблице 6.

Таблица 6

Состав арбитров судейских бригад

Спортивная дисциплина	Состав арбитров (5 человек)
«аэробика»	3 арбитра по технике (из них 1 главный) 2 арбитра по артистизму
«степ - аэробика»	3 арбитра по технике (из них 1 главный) 2 арбитра по артистизму
«аэробика (5 человек)»	3 арбитра по артистизму (из них 1 главный) 1 арбитр по технике 1 арбитр по специфике
«хип - хоп»	1 главный арбитр (хип - хоп)
«хип - хоп - большая группа»	4 арбитра (хип - хоп)
Спортивная дисциплина	Состав арбитров (7 человек)
«аэробика»	4 арбитра по технике (из них 1 главный) 3 арбитра по артистизму
«степ - аэробика»	4 арбитра по технике (из них 1 главный) 3 арбитра по артистизму
«аэробика (5 человек)»	4 арбитра по артистизму (из них 1 главный) 2 арбитр по технике

	1 арбитр по специфике
--	-----------------------

Судейской бригаде во время соревнований запрещено покидать свое судейское место, общаться со спортсменами, тренерами, руководителями делегаций, пользоваться личными средствами связи (запрещено наличие телефона и других средств связи в зоне судейства во время соревнований).

Арбитры по технике спортивных дисциплин «аэробика» и «степ - аэробика»:

оценивают способность Группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики, учитывают качество исполнения, распределение элементов в программе выступления, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом;

оценивают выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Группы.

Оценка за выступление Группы выставляется по 10-ти балльной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

В каждой судейской бригаде назначается главный арбитр по технике (Т1 – Главный арбитр). При одинаковом значении рангов результат, выставленный Главным арбитром, является решающим.

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.

Оценка за выступление Группы выставляется по 10-ти балльной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

Арбитр по артистизму оценивают оригинальность, креативность хореографии и использование музыки.

Также арбитрами по артистизму учитывается синхронность, то есть способность Группы выступать на одном уровне (одинаковый уровень подготовки всех членов Группы), выполнять движения синхронно относительно друг друга, а также способность всех членов Группы одинаково попадать в музыкальный такт. Арбитрами по артистизму оценивается внешний вид, презентация и командная работа.

Арбитр по артистизму в спортивных дисциплинах «аэробика» и «степ - аэробика» снижает оценку, в случае если темп музыкального сопровождения выходит за рамки утвержденного диапазона.

Арбитр по артистизму 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.

При оценивании спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в судейской коллегии назначается главный арбитр по артистизму (А1 – Главный арбитр). При одинаковом значении рангов (равные ранги между двумя и более Группами), ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

Составные части артистичности – креативность/непохожесть на другие Группы, впечатление, созданное хореографией.

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

оценивают оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также используемую музыку;

оценивает внешний вид Группы, уровень презентации и взаимодействие между членами Группы;

оценивают синхронность выступления, то есть 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;

оценивают 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 (Таблица № 5 Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин подраздела 2.13.1 раздела 2.13 настоящих Правил), арбитры по артистизму снижают баллы, что может привести к снижению ранга.

При оценивании спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в судейской коллегии назначается главный арбитр по артистизму (А1-Главный арбитр). При одинаковом значении рангов, ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

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.

Арбитр по спортивным дисциплинам «хип - хоп», «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.

При оценивании выступления Группы рекомендуется применение следующей шкалы по выставлению баллов, приведенной в Таблице 7.

Таблица 7

Рекомендуемая шкала по выставлению баллов

Общая оценка	Выполненная программа выступления
10,0	идеально
9,0 – 9,9	отлично
8,0 – 8,9	очень хорошо
7,0 – 7,9	хорошо
6,0 – 6,9	удовлетворительно (выше среднего)
5,0 – 5,9	средне
4,0 – 4,9	неудовлетворительно (ниже среднего)
3,0 – 3,9	плохо
1,5 – 2,9	очень плохо
0,0 – 1,4	Не засчитано/дисквалификация

Судья - хронометрист:

проверяет время выступления Группы в турах соревнований, при выявлении нарушений времени выполнения программы своевременно сообщает об этом Главному судье и главному арбитру;

фиксирует время окончания выступления каждой Группы в спортивных дисциплинах и возрастных группах. Сообщает Главному судье обо всех несоответствиях требованиям настоящих Правил.

Судья - информатор подчиняется Главному судье, представляет официальную информацию участникам, зрителям и представителям средств массовой информации. Судья - информатор объявляет порядок проведения соревнований, состав Групп, сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из настоящих Правил, Положения/Регламента соревнований, объявляет оценки Групп за выступление, информирует участников и зрителей о ходе соревнований, представляет ГСК, бригады судей, руководит открытием и закрытием соревнований, участвует в церемонии награждения.

Если на соревнованиях есть ведущий, то судья - информатор руководит и контролирует работу ведущего соревнований: объявления порядка проведения соревнований, озвучивание состава (списка) Группы, представление состава Главной судейской коллегии и судейских бригад, вызов Группы на площадку для выполнения программы, ведение церемоний открытия и закрытия соревнований.

Судья при участниках подчиняется заместителю Главного судьи или непосредственно Главному судье.

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.

Судья по музыке перед началом соревнований:

формирует папки для музыкальных файлов по спортивным дисциплинам и возрастным группам;

проверяет музыкальные файлы Групп на соответствие требованиям настоящих Правил;

подбирает музыкальный материал для обеспечения звукового оформления соревнований.

Судья по музыке во время соревнований:

формирует порядок музыкальных файлов, согласно стартовым протоколам каждого тура соревнований;

контролирует работу звукооператора.

3.5. Система оценивания

Целью соревнований является определение победителя по наибольшему числу высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных каждым арбитром бригады той или иной спортивной дисциплины.

Данная система определяет Группы, которые получили у большинства арбитров первое, второе, третье и последующее место, что и формирует судейский протокол.

Компьютерная программа выбирает Группу с наибольшим количеством лучших мест, (первых, вторых, третьих и далее) 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.

Правила для выявления мест Группы применяются строго последовательно.

Правило 1: Явное определение места Группы, большинством рангов выставленных арбитрами (не менее 3-х судей из 5-ти, либо не менее 4-х судей из 7-ми), если такая Группа единственная в данном ранге.

Правило 2: В случае, если несколько Групп (две или более) набрали одинаковое количество рангов, и по правилу 1 не удастся определить результат, то лучшая из них определяется взаимными рангами, «какая Группа из 2-х лучше». Превосходство Группы определяется, если она получила более высокие ранги у большинства арбитров (не менее 3-х судей из 5-ти, либо не менее 4-х арбитров из 7-ми).

Правило 3: В очень редком случае, если после правила 2, две или более сравниваемые Группы набрали одинаковое количество рангов, и невозможно определить ранг, то лучшая из них определяется по рангу, выставленного Главным арбитром (пример Таблицы 8 и 9):

Таблица 8

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
<p>В данной ситуации программа не выявила победителя по количеству первых мест (Группа А имеет только 3 первых места, что меньше, чем явное большинство в судейской бригаде). Так как выявить победителя по количеству первых мест не удалось, программа приступила к поиску большинства вторых мест.</p>								
Первое	Группа А	3	4	2	3	1	1	1

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 E	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 E только 2 лучших ранга (два вторых места).

Группы В, С, D, E — не могут занять никакое место на данном этапе сравнения рангов, так как не имеют явного преимущества по количеству рангов, выставленных арбитрами (менее половины бригады).

Так как первоначально были использованы первый и второй ранги для выявления победителя, программа далее продолжит выявлять призеров, учитывая и следующий ранг, то есть 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 E	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

Группа Е — не может занять никакое место на данном этапе сравнения рангов, так как не имеет явного преимущества по количеству рангов, выставленных арбитрами (менее половины бригады).

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
Четвертое 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.

Данное правило сравнения рангов является наиболее часто применяемым при определении мест.

Таблица 9

Равные ранги

В редких случаях, когда алгоритм, приведенный в Таблице № 8 не определил лучшую группу, но при этом три или более Группы набирают равное количество рангов в туре соревнований, положение Групп определяется рангом, выставленным Главным арбитром.

Две группы не могут сравниваться по равным рангам, так как при нечетном количестве арбитров взаимные ранги всегда будут неравны по количеству (фиолетовая подсветка выше).

	T1 - Главный арбитр	T2	T3	T4	A1	A2	A3
Группа А	2	1	3	4	4	3	5
Группа В	1	2	5	2	5	4	3
Группа С	4	4	2	3	3	1	6

Подсчет Группы А, В, С в данном случае производится для 3-го ранга. Каждая из Групп претендует занять место, по достаточному количеству четырех рангов, выставленных разными арбитрами.

В данном примере Группа А имеет более высокие 4 ранга выставленных арбитрами Т2, Т3, А1, А2 (зеленая подсветка), по сравнению с группой В. При этом Группа В имеет более высокие 4 ранга выставленных арбитрами Т1, Т2, Т4, А3 (желтая подсветка), по сравнению с группой С. В свою очередь, Группа С получила более высокие ранги, чем Группа А от арбитров Т3, Т4, А1, А2 (красная подсветка).

Так как все три Группы набирают равное количество рангов, то положение Группы определяется по рангу, выставленному Главным арбитром. Таким образом, Группа В становится победителем, после нее занимает место Группа А, и, затем - группа С.

4. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА»

4.1. Специфика спортивной дисциплины «аэробика»

В основе программ по фитнес-аэробике спортивной дисциплины «аэробика» лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, под музыкальное сопровождение с четко различимой ударностью.

Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики.

Акцент делается на непрерывное выполнение движений высокоударной аэробики, выстроенных в творчески составленную композицию.

Темп музыки для этой спортивной дисциплины должен соответствовать возрасту и требованиям, отраженным в Таблице 5 (Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин подраздела 2.13.1 раздела 2.13 настоящих Правил).

Если музыка будет звучать быстрее максимально разрешенного темпа для рассматриваемой возрастной категории, то арбитры по артистизму снизят свой балл, и это может повлиять на ранг Группы.

Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика» представлены в Приложении № 4 настоящих Правил. Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «аэробика» в соответствии с Приложением № 6 настоящих Правил.

4.2. Оценка техники исполнения программы выступления

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%.

Процентные соотношения относятся к структуре и хореографии программы, а также к важности каждого критерия в программе. Они не являются разбивкой критериев для целей оценки.

Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

4.2.1. Сложность движений

Сложность движений 25%:

сложность движения ног, включая движение стоп, 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.

одновременное использование нескольких частей тела и включение в работу различных групп мышц.

4.2.2. Интенсивность исполнения

Интенсивность исполнения 25%:

движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;

использование различных вертикальных уровней хореографии (положения тела в пространстве со смещением уровня тазобедренного сустава): 1. движения в партере, 2. присед/касание/выпад, 3. высокоударная аэробика, 4. подскоки (прыжки с небольшой амплитудой, например припятка, хич кик, аэро джек, прыжок на 360), 5. высокие прыжки (козак, страдл, сплит);

многообразии использования коротких и длинных рычагов в движениях рук и ног;

смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и прочее;

высокий темп движений;

выносливость, физическая форма и техническая подготовка;

постоянное использование пространства соревновательной площадки на протяжении всего выступления;

хореография выступления должна максимально отражать специфику высокоударной аэробики.

4.2.3. Разнообразии движений

Разнообразии движений 25%:

отсутствие повторений при выборе разнообразных движений высокоударной аэробики;

разнообразии работы рук с использованием коротких и длинных рычагов;

разнообразии в смене вертикальных уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол;

разнообразии построений, перемещений и умение использовать пространство;

разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов;

избегать повторов движений и последовательностей движений в работе ног;

избегать повторов движений и последовательностей движений в работе рук.

4.2.4. Качество исполнения

Качество исполнения 25%:

высокий уровень технического исполнения, включая выполнение выбранных движений повышенной сложности всеми членами Группы;

точность положений рук, ног, стоп и выполнение движений с мышечным контролем всеми членами Группы;

скорость движений и правильное выполнение всех переходов всеми членами Группы;

осанка, в том числе правильное положение суставов всеми членами Группы;

легкость исполнения всеми членами Группы;
уровень исполнения на протяжении всего выступления всеми членами Группы;
отсутствие запрещенных движений.

4.3. Оценка артистизма программы выступления

Критерии артистизма.

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика». Оценка артистизма программы осуществляется по четырем критериям:

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

Процентные соотношения относятся к структуре и хореографии программы, а также к важности каждого критерия в программе. Они не являются разбивкой критериев для целей оценки.

Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

4.3.1. Хореография

Хореография 30%:

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 для проявления креативности;
оригинальность и креативность программы.

4.3.2. Музыкальное сопровождение

Музыкальное сопровождение 25%:

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 спортсменов Группы должны справляться с темпом музыкального
сопровождения.

4.3.3. Синхронность исполнения

Синхронность исполнения 25%.

Одинаковый уровень мастерства спортсменов Группы: все спортсмены
Группы должны выполнять движения с одинаковой точностью, в такт друг
с другом и в такт с музыкальным сопровождением.

Все спортсмены Группы должны выполнять упражнение с одинаковой
интенсивностью.

Солирования в программе не вознаграждаются повышением оценки.

4.3.4. Презентация

Презентация 20%:

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 спортсменами 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.

4.4. Разрешенные движения

При составлении программы выступления, помимо основных элементов спортивной дисциплины «аэробика», выполненных в hi-impact, можно использовать разрешенные движения:

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;
- подъемы 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;

несамостоятельный темповый переворот вперед (без касания руками пола) и его вариации с помощью члена/членов Группы.

Подъемы и поддержки могут усилить взаимодействия членов группы, визуальный образ и творческий подход к хореографии программы, но не должна приводить к снижению интенсивности программы.

4.5. Запрещенные движения

При составлении программы выступления недопустимо использовать следующие запрещенные 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;

более одного поворота на коленях на полу;

рондад в любой форме;

продвижение с помощью другого спортсмена Группы.

Тренеры имеют право получить консультацию в Судейской коллегии Федерации по разрешенным/запрещенным элементам до начала соревнований.

Если во время первого тура соревнований будет выполнен запрещенный элемент, Главный судья или главный арбитр по соответствующему направлению уведомит тренера и вычет балла не будет произведен, в последующих турах за использование данного запрещенного элемента в программе выступления судьями будет применена сбавка, что повлечет снижение ранга.

5. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СТЕП - АЭРОБИКА»

5.1. Специфика спортивной дисциплины «степ - аэробика»

Степ - активность определяется как перенос веса всего тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос веса всего тела со степ-платформы на пол всеми членами Группы.

Универсальные правила работы на степ-платформе учитывают правильную технику работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы независимо от уровня физической подготовки спортсменов, можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ - аэробика».

В Таблице 10 приведены основные правила работы на степ-платформе.

Таблица 10

Основные правила работы на степ-платформе

Правила работы на степ-платформе	Описание
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 легкий естественный наклон туловища вперед, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит излишнее напряжение в области поясницы.
Подъем на степ-платформу	При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во

	<p>избежание травмы ахиллова сухожилия, вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно, во избежание излишнего ударного воздействия, следить за платформой, чтобы контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.</p> <p>Ниже приведены рекомендации по правильной постановке шага:</p> <p>держите плечи ровно назад, грудь вверх, бедра напряжены;</p> <p>избегайте фиксации коленного сустава; избегайте чрезмерного прогиба поясницы;</p> <p>избегайте слишком большого наклона вперед при заходе на степ платформу и сходе вниз.</p>
Спуск со степ-платформы	<p>Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы равном длине не более одной длины 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 схода, затем вес переносится на опорную ногу, которая ставится на пол с носка на всю стопу. Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора подъема колена), то пятка на пол не ставится.</p>
Ведущая нога	<p>Нога, начинающая движение на степ-платформу. В общей композиции (программе выступления) рекомендуется частая смена ведущей ноги.</p>

Пауэр степ	Заскок на степ, движения с фазой полета выполняются при подъеме на платформу, а не при спуске с нее. Возможно запрыгивать на платформу, но не спрыгивать с нее (прыжки со степ-платформы с приземлением на пол запрещены). Все прыжковые движения на степ-платформу (пауэр степ) требуют больших энергетических затрат (имеют фазу полета).
Прыжки	Прыжки на степ-платформе разрешены и не являются пауэр-степом
Интенсивность программы	Можно увеличить интенсивность программы за счет прыжков на степ-платформу, увеличения высоты степ-платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ-платформе, смены вертикальных уровней хореографии, использования максимального количества заходов на степ-платформу при минимальном количестве движений (или счетов) на полу, синкопированных движений рук и ног

Основные элементы спортивной дисциплины «степ - аэробика» представлены в Приложении № 5 настоящих Правил. Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «степ - аэробика» в соответствии с Приложение № 6 настоящих Правил.

5.2. Оценка техники исполнения программы выступления

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

сложность движений 25%;

интенсивность исполнения 25%;

разнообразии движений 25%;

качество исполнения 25%.

Процентные соотношения относятся к структуре и хореографии программы, а также к важности каждого критерия в программе. Они не являются разбивкой критериев для целей оценки.

Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

5.2.1. Сложности движений

Сложности движений 25%:

сложность шагов на степ-платформе, отражающих специфику спортивной дисциплины «степ - аэробика»;

сложность работы рук;

сложность переходов (переходы от степ-платформы к другой степ-платформе, либо изменение подхода к степ-платформе);

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.

5.2.2. Интенсивность исполнения

Интенсивность исполнения 25%:

наличие движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;

использование различных вертикальных уровней хореографии (положения тела в пространстве со смещением уровня тазобедренного сустава): 1. приседания или выпады с касанием степ-платформы, 2. базовые шаги степ-аэробики (лоу импакт) 3. пауэр-степ;

разнообразии движений на степ-платформе: касания, подъем колена вверх, захлест голени назад и другие;

многообразие использования движений рук и ног;

дополняющие движения рук на протяжении всего выступления;

быстрый темп движений (например: синкопированные движения рук, ног, быстрые повороты);

выносливость и физическая форма;

большее количество прыжков на степ-платформу (пауэр - степ);

высокие прыжки;

различные подходы к степ-платформе;

максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу.

5.2.3. Разнообразие движений

Разнообразие движений 25%:

наличие шагов из всего разнообразия степ-хореографии;

различные подходы к степ-платформе, в том числе с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;

разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой;

разнообразие построений и перемещений степ-платформ при максимальной степ-активности;

разнообразие в положении членов Группы (частые перемещения по отношению друг к другу);

различные уровни работы ног (например, касания, подъем колена вверх, захлест голени и другие);

отсутствие повторений движений рук, ног и одинаковых связок.

5.2.4. Качество исполнения

Качество исполнения 25%:

высокий уровень технического исполнения на протяжении всего выступления;

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.

5.3. Оценка артистизма программы выступления

Критерии артистизма.

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика». Оценка артистизма программы осуществляется по четырем критериям:

хореография 30%;

музыкальное сопровождение 25%;

синхронность исполнения 25%;

презентация 20%.

Процентные соотношения относятся к структуре и хореографии программы, а также к важности каждого критерия в программе. Они не являются разбивкой критериев для целей оценки.

Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

5.3.1. Хореография

Хореография 30%:

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;

творческий подход в использовании различных движений на степ-платформе, в том числе различных подходов к степ-платформе;

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 перемещений спортсменов между степ-платформами, включая подходы к степ-платформе;

хореографию, построенную на взаимодействии членов Группы;

различные вертикальные уровни (движения на полу, движения стоя, движения с подскоками/прыжками) и умение использовать пространство.

5.3.2. Музыкальное сопровождение

Музыкальное сопровождение 25%:

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.

5.3.3. Синхронность исполнения

Синхронность исполнения 25%:

умение продемонстрировать всеми членами Группы одинаковый уровень подготовки;

все члены Группы должны выполнять движения одновременно и с одинаковой интенсивностью и амплитудой;

синхронность в представлении и подаче выступления;

недопустимость солирования.

5.3.4. Презентация программы

Презентация программы 20%:

энергетику движений и мимическую 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 Групповой работы;

естественное выражение лица;

индивидуальный «почерк» выступления Группы;

хорошую физическую форму;

костюм для выступления должен быть аккуратным, соответствовать хореографии, но не должен быть театрализованным.

5.4. Разрешенные движения

К разрешенным движениям в спортивной дисциплине «степ - аэробика» относятся:

прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на степ-платформу, так и на пол) (высокие прыжки);

подъемы и поддержки в начале и в конце программы (в положении стоя или на полу);

самостоятельное продвижение (при взаимодействии между членами Группы);

элементы гибкости (только в движении, не статичные);

перекаты на полу, стойки на руках – только как переходный этап, без заметного удержания;

«колесо» без/с посторонней помощью;

движения с фазой полета при перемещении с одной степ-платформы на другую; сход со степ-платформы с фазой полета, при котором первая нога приземляется на степ-платформу, затем другая на пол.

5.5. Запрещенные движения

К запрещенным движениям в спортивной дисциплине «степ-аэробика» относятся:

отжимания на двух или одной руке; упоры на двух или на одной руке;

приземлении из элемента «свободное падение» (прыжок) в отжимание;

приземление в отжимание;

высокие прыжки с приземлением в глубокий присед или в шпагат;

перевороты вперед и назад без поддержки (все вариации);

сальто в воздухе (в любой форме);

рондад (в любой форме);

толчок с помощью другого спортсмена;

вариации переворотов без поддержки;

фляк без поддержки;

прыжок со степ-платформы;

подъемы или спуски со степ-платформы спиной к ней;

подъем степ-платформы вверх со спортсменом;

подъемы (как элемент) при взаимодействии членов Группы, выполняемые на поверхности степ-платформы или степ-платформах;

постановка одной степ-платформы на другую.

6. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«АЭРОБИКА (5 ЧЕЛОВЕК)»

6.1. Специфика спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»

Специфика спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию, взаимодействие с аудиторией (визуальный образ) и спортивное представление. Сочетание движений высокоударной аэробики используется для демонстрации динамики, артистизма и физической подготовки Группы.

В данной спортивной дисциплине нет обязательных для исполнения элементов, поскольку они не являются особенностью этой дисциплины. Судьи оценивают общее качество выполнения программы выступления, обращая внимание на уровень мастерства всей Группы. Выступление Группы также должно отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика».

Оценка хореографии в дисциплине «аэробика (5 человек)» имеет больший вес, чем техническая оценка, что отражается в составе судейской бригады, и это позволяет оценить более креативные программы с сохранением высокого уровня технического исполнения.

Основным требованием к костюму Группы является отражение, как спортивных, так и хореографических аспектов этой дисциплины. Группы должны соответствовать общим требованиям к костюму вида спорта «фитнес-аэробика».

Требования к выступлению Группы в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:

непрерывная, интенсивная работы на протяжении всей программы выступления Группы;

частота ударов в минуту музыки должна соответствовать возрасту и требованиям, отраженным в Таблице 5 (подраздел 2.13.1 раздела 2.13

настоящих Правил), скорость воспроизведения музыки должна оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления Группы;

высокие прыжки разрешены и могут использоваться в выступлении для придания красоты и эффектности, но они не должны отвлекать от художественного замысла, и не являться основным направлением спортивной дисциплины «аэробики (5 человек), однако Группам разрешается использовать тоже, что и в спортивной дисциплине «аэробика»;

не допускается использование театральных нарядов и макияжа, так как дисциплина должна отражать спортивную специфику «аэробики (5 человек)», а не танца, костюмы должны соответствовать спортивному соревнованию, а не танцевальному выступлению;

должны использоваться принципы вида спорта «фитнес-аэробика», а не музыкального театрального шоу;

музыкальный рисунок в программе выступления Группы имеет первостепенное значение.

Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» – представлены в Приложении № 4 настоящих Правил. Снижение баллов оценки за исполнение в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» в соответствии с Приложение № 6 настоящих Правил.

6.2. Оценка техники исполнения программ

Все движения программы выступления Группы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»

в процентном соотношении:

качество исполнения 50%

интенсивность исполнения 50%

Все критерии имеют равноценные значения, и программа выступления оценивается без преимущества одного из данных критериев.

6.2.1. Качество исполнения

Качество исполнения 50%:

- правильная осанка и ее контроль на протяжении всего выступления;
- контроль и правильное положение суставов рук и ног (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный, голеностопный и лучезапястный);
- высокий уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение танцевальных движений;
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и стоп;
- движения исполняются легко и плавно, переходят одно в другое;
- умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- одинаковый уровень технической подготовки и исполнения у всех спортсменов Группы.

6.2.2. Интенсивность исполнения

Интенсивность исполнения 50%:

- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;
- использование различных вертикальных уровней хореографии выполняемых при мышечном контроле (положения тела в пространстве со смещением уровня таза): 1. движения в партере, 2. присед/касание/выпад, 3. высокоударная аэробика, 4. подскоки (прыжки с небольшой амплитудой, например, припятка, хич кик, аэро джек, прыжок на 360), 5. Высокие прыжки (козак, страдл, сплит);
- использование длинных и коротких рычагов (рук и ног);
- постоянное использование уровней ног за счет различного использования резких движений, подъемов коленей и махов ногами и другие;
- высокая темп движений (не музыкальный темп);
- демонстрация высокой выносливости сердечно-сосудистой системы, физической формы, технической подготовки;

постоянное использование пространства на площадке на протяжении всего выступления;

хореография должна включать в себя как можно больше элементов высокоударной аэробики.

6.3. Оценка артистизма программы

Все движения программы выступления Группы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика 5 (человек)».

Оценка артистизма программы осуществляется по трем критериям:

хореография и использование музыки 50%

разнообразие движений 25%

визуальный образ 25%

Все критерии имеют существенное значение, программа выступления Группы оценивается не только по самому значимому в процентном соотношении критерию «хореография и использование музыки».

6.3.1. Хореография и использование музыки

Хореография и использование музыки 50%:

отличие от других Групп и создание впечатления;

творческая групповая хореография, не нарушающая ритмичность выступления или количество аэробных и танцевальных движений;

непредсказуемая хореография и сложные рисунки перемещения;

использование сложных хореографических схем, таких как противопоставленные плоскости в работе ног и рук, а также контртемповые движения (движения в одном или разных ритмах (синкопы));

обогащение и усиление музыкального сопровождения движениями (а также движениями, характеризующими музыкальное сопровождение).

6.3.2. Разнообразии движений

Разнообразии движений 25%:

Разнообразии движений включает в себя демонстрацию, как можно большего числа движений.

Разнообразии движений:

избегание повторений, путем выбора широкого спектра аэробных и танцевальных движений;

возможности Группы варьировать движениями рук, используя комбинации коротких и длинных рычагов, линейные, круговые движения, движения в темпе музыкального сопровождения и контртемповые движения;

возможности Группы использовать разнообразные движения ногами и их уровней за счет использования резких движений, подъемов коленей, махов ногами, боковых и фронтальных движений;

разнообразные схемы перемещений.

Визуальный образ:

использование различных уровней вертикальной хореографии (1. движения в партере, 2. присед/касание/выпад, 3. высокоударная аэробика, 4. подскоки 5. высокие прыжки) выполняемых при мышечном контроле и их наличие в структуре программы выступления Группы;

размещение в структуре программы выбранных движений и переходов;

разнообразии построений, перемещений, умение использовать пространство, ориентация:

- а) взаимодействие среди спортсменов Группы,
- б) построения и перестроения,
- в) хореография, усиливающая визуальный образ программы выступлений для зрителей/судей;

творческое использование костюмов для повышения впечатления от хореографии, музыкального сопровождения и программы выступления Группы, не переходя грань излишней театральности;

постоянное использование пространства соревновательной площадки.

6.4. Оценка специфики спортивной дисциплины

«аэробика 5 (человек)»

При оценке специфики спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» арбитр по специфике будет учитывать два критерия:

презентация программы выступления 75%;

синхронность 25%.

Оба критерия имеют существенное значение, программа выступления оценивается не только по наиболее значимому в процентном соотношении критерию «презентация программы выступления».

Арбитр по специфике оценивает по критериям артистизма и по техническим критериям, поэтому рассматривает все аспекты этих критериев вместе.

6.4.1. Презентация программы выступления

Презентация программы выступления 75%:

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 с музыкой, хореографией, костюмом и презентацией.

6.4.2. Синхронность

Синхронность 25%:

синхронность по артистизму – способность Группы одинаково использовать ритм и двигаться в такт музыке, сохраняя одинаковый уровень исполнения между всеми спортсменами Группы;

синхронность по технике – демонстрация одного уровня физических способностей и одного уровня технического исполнения программы выступления всеми спортсменами Группы.

Требования к костюму для спортивной дисциплины «аэробики (5 человек)» основаны, как на отношении ее к спортивной дисциплине, так и хореографической составляющей программы выступления.

Группы, выступающие в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» должны соблюдать требования к костюму для дисциплины «аэробика», однако допускается большее использование элементов, усиливающих визуальный образ костюма, не противоречащих настоящим Правилам.

6.5. Запрещенные движения

Недопустимы любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью спортсмена. Если в первом туре соревнований будет выполнен недопустимый элемент, Главный судья 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.

7. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

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

7.1. Специфика спортивных дисциплин «хип - хоп»,

«хип - хоп - большая группа»

Хип - хоп – это смесь дисциплин уличного танца и его различных культурных интерпретаций со всего мира. Дисциплина хип - хопа включают в себя внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип - хопа, а наличие четких критериев,

определенных настоящими Правилами, дает возможность арбитрам хип - хоп дисциплин определить победителя соревнований.

В дисциплинах хип - хопа хореография должна основываться на направлениях и подстилях, относящихся к хип - хоп культуре и уличным танцам, таким как Hip-Hop (Олд Скул (Old School), Нью Стайл (New Style), Пати Денс (Party Dance), Брейкинг (Breaking), Папинг (Popping), Локинг (Locking), Хаус (House Dance), Крамп (Krump), Вакинг (Waacking), Вог (Vogue) (кроме Vogue Femme), Лайтфит (Litefeet), Афрохаус (Afrohouse), Амопиано (Amapiano), Dancehall (кроме Dancehall Female), Electro, Jerkin, C-Walk, Shuffle, Flexing, Боунбрейкинг (Bonebreaking) и других современных ответвлениях, которые постоянно появляются и развиваются в уличной среде. Допускается умеренное использование элементов родственных сценических форм (Стрит Джаз (Street Jazz), Комершиал (Commercial Hip-Hop) при условии сохранения характера хип-хоп культуры. Не допускается включение направлений, не относящихся к хип-хоп культуре — авторской, современной, джазовой, модерн, контемпорари, балетной или народной хореографии, а также движений сексуализированного характера (Вог Фимме (Vogue Femme), Хилс (Heels), Тверк (Twerk) и другие).

Отдельные стили, техники и элементы, характерные для дисциплин хип - хопа, приведены и описаны в Приложении № 7 настоящих Правил.

Снижение баллов оценки в дисциплинах хип-хопа приведены в Приложении № 8 настоящих Правил.

7.2. Оценка критериев техники исполнения программ выступления

Все движения программы выступления должны соответствовать и отражать специфику дисциплин хип - хопа.

При оценке программы выступления в дисциплинах хип - хопа арбитр по хип-хопу оценивает программы по четырем критериям:

технику исполнения и сложность 20%;

музыкальное сопровождение и интерпретация 20%;

разнообразие и креативность 20%;
перестроения и визуальные образы 20%;
командную работу и презентацию 20%.

7.2.1. Техника исполнения и сложности

Техника исполнения и сложности 20%:

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;

умение одновременно задействовать разные части тела и группы мышц;

использование сложных движений, характерных для различных стилей хип-хоп;

безопасность исполнения выбранных движений и стилей для всех членов Группы.

7.2.2. Музыкальное сопровождение и интерпретация

Музыкальное сопровождение и интерпретация 20%:

способность выразить музыку в танце 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.

7.2.3. Разнообразие и креативность

Разнообразие и креативность 20%:

креативность и непредсказуемость движений;

использование различных стилей и движений хип - хоп;

оригинальность и непредсказуемость переходов при перестроении членов Группы 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.

7.2.4. Перестроения и визуальные образы

Перестроения и визуальные образы 20%:

участие всех членов Группы в построении визуального образа;

использование всего 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.

7.2.5. Командная работа и презентация

Командная работа и презентация 20%:

одинаковый уровень исполнения всех членов Группы, все члены Группы должны выполнять движения с одинаковой точностью и амплитудой;

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 групповой работе;

костюм и внешний вид должны соответствовать хип - хоп культуре.

Примеры снижения балла при выставлении оценки по технике исполнения в дисциплинах хип - хопа представлены в Приложении № 8 настоящих Правил.

7.3. Трюки

При составлении программ выступления для дисциплин хип - хопа разрешается использовать трюковые элементы. Однако судьи оценивают их 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.

7.4. Солирование

В программах выступления в дисциплинах хип - хопа не приветствуется солирование, предпочтение при оценке отдается групповому выступлению. Выступление Группы по дисциплинам хип - хопа представляет собой совокупность коллективных навыков, а именно, каждый член Группы

должен выполнить программу выступления в определенном созвучии и синхронно с другими членами Группы. Такое групповое единство очень важно для группового выступления. Однако члену или членам 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 спортсмен на протяжении номера исполняет отдельные движения, все трюки или стиль – это также можно рассматривать как сольное исполнение. Однако, несмотря на продолжительность солирования, оценка всегда основана на сравнении выступления с выступлениями других Группы.

7.5. Программа выступления

В программах выступлений дисциплин хип-хопа 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.

Рекомендуется ограничить использование в программе выступления стилей «Дэнсхолл женский», («Dancehall Female»), «Вог женский» («Vogue Femme») в силу их явно выраженной специфики движений, при этом другие подстили направления «Вог» («Vogue») допускаются в постановке программ выступлений.

7.6. Запрещенные движения

Любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью спортсмена, недопустимы. Если в первом туре соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, Главный судья 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.

8. ДОКУМЕНТИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Протоколы хода соревнований:

в дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)» стартовые листы и результаты каждого тура (за исключением финалов) распечатываются и вывешиваются на доску информации;

в дисциплинах хип - хопа стартовые листы распечатываются и вывешиваются на доску информации, результаты каждого тура (за исключением финалов) вывешиваются после окончания соревнований.

Судейская документация включает: протоколы соревнований всех туров, справка о количестве субъектов Российской Федерации, принявших участие в соревновании, справка о квалификации спортивных судей, стартовые листы после закрытия регистрации.

Просмотр судейской документации (судейских карточек, сводных таблиц во время соревнований) запрещен всем, кроме Главного судьи, заместителя главного судьи, Главного секретаря заместителя главного секретаря.

Во время соревнований запрещается видео- и фото- съемка судейской документации любым лицом независимо от его статуса. За данное нарушение выявленному лицу выносится замечание в устной или письменной формах Главным судьей или Организатором. Лицо, нарушившее правило повторно, удаляется из зоны проведения соревнований.

По окончании соревнований итоговые протоколы должны быть доступны для ознакомления на официальном сайте Организатора в информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Форма Итогового протокола соревнований по фитнес-аэробике (формируется в судейской программе «ФитнесТур») Приложение № 12 настоящих Правил.

Отчет по итогам соревнований формируется Главным судьей совместно с Главным секретарем. Форма отчета Главного судьи оформляется в соответствии с Приложением № 10 настоящих Правил.

Приложение № 1
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Рекомендуемый образец заявки
на участие в соревнованиях

Спортивные соревнования (в соответствии со статусом соревнований)
(наименование) по фитнес-аэробике

(дата и место проведения)

ЗАЯВКА

СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА		
НАЗВАНИЕ ГРУППЫ	рус:	eng:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ		
НАСЕЛЕННЫЙ ПУНКТ		
НАЗВАНИЕ КОМАНДИРУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ		
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА		
ФИО ТРЕНЕРА (полностью)		Номер лицензии:
КОНТАКТЫ	тел:	e-mail:
<i>Стили, используемые в программе выступления в спортивных дисциплин «хип - хоп» и «хип - хоп - большая группа»</i>		

Тема выступления (перформанса) для спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»	
МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ: (обязательно для заполнения) Вносить все данные по всем фрагментам используемого музыкального материала)	название произведения: исполнитель: автор музыки: автор текста: длительность звучания: темп музыки (спортивные дисциплины: «степ - аэробика», «аэробика», «аэробика (5 человек): степ-активность: для спортивной дисциплины «степ - аэробика»:

СОСТАВ ГРУППЫ

№	Фамилия, имя (полностью) спортсменов Группы	Отчество (полностью)	Дата рождения (чч.мм.гг)	Спортивное звание, спортивный разряд	Номер лицензии	Допуск врача
1						
25						
Запасные						
1						
4						

Представитель Группы _____

К соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____

М.П. дата

Руководитель региональной спортивной федерации _____

М.П.

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

М. П.

Приложение № 2
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

ПРОТОКОЛ
результатов работы Комиссии по допуску

1.	Общее количество участников	Возрастные группы	Мужчины	Женщины	ИТОГО
		18+/16+			
		14-17/12-18			
		10-13/7-13			
		7-9			
		ВСЕГО:			
2.	Количество участников по годам рождения	18+/16+			
		14-17/12-18			
		10-13/7-13			
		7-9			
3.	Количество участников, имеющих спортивные звания и спортивные разряды	МС			
		КМС			
		I р.			
		II р.			
		III р.			
		1 юн.			
		2 юн.			
		3 юн.			
4.	Общее количество Групп	18+/16+			
		14-17/12-18			
		10-13/7-13			

		7-9	
		ВСЕГО:	
5.	Общее количество тренеров, персонала		
6.	Количество субъектов Российской Федерации		

Нарушения: не выявлены/выявлены

(в случаи выявленных нарушений указать какие, приписать: субъект Российской Федерации, команду, тренера/представителя команды)

Председатель Комиссии по допуску

_____ / _____ /

Главный секретарь

_____ / _____ /

Приложение № 3
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма отчета Главного секретаря по допуску
спортсменов к соревнованиям по спортивным дисциплинам

Допуск	Спортивная дисциплина	Название Группы	Возрастная группа	ФИО тренера	Субъект Российской Федерации	Населенный пункт	Основной/ Резервный составы	Комментарий
ИТОГО								

Председатель Комиссии по допуску

_____ / _____ /

Главный секретарь

_____ / _____ /

Приложение № 4
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Основные элементы спортивных дисциплин
«аэробика» и «аэробика (5 человек)»

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 пережат 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 б 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.
МАМБО С ПОВОРОТОМ	<ol style="list-style-type: none"> Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот-шаг вперед-поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на ЛН.
БОКС-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест – накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и тому подобное. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
СТЕП КРОСС	<ol style="list-style-type: none"> Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция. Шаг вперед ПН – крест – накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону в исходную позицию. 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	<p>1. 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.</p> <p>2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0° – подскок.</p> <p>3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном, и в коленном суставах.</p> <p>4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания</p>
ПОДЪЕМ КОЛЕНА	<p>1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах – 90°.</p> <p>2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут).</p> <p>3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.</p> <p>4. Опорная нога – прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах – приблизительно 10°.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>6. Амплитуда: от нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).</p>
КЕРЛ	<p>1. Шаг в сторону ПН – захлест ЛН.</p> <p>2. Шаг в сторону ЛН – захлест ПН.</p> <p>3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.</p> <p>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</p>

СКИП	<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).
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.

	<p>2. Шаг в сторону ЛН – ПН в сторону на пятку.</p> <p>3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги.</p> <p>4. Назад не наклоняться.</p>
ПРЫЖОК ДЖЕК	<p>1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</p> <p>2. Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.</p> <p>3. Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекаат с носка на пятку.</p> <p>4. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу.</p> <p>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</p> <p>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).</p>
ВЫПАД	<p>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.</p> <p>2. Пятка впереди стоящей ноги опускается, пятка сзади стоящей ноги находится под контролем и на пол не опускается.</p> <p>3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.</p> <p>4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.</p> <p>5. Высокое воздействие: прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.</p> <p>6. Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).</p>
ГРЕЙП-ВАЙН	<p>1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в</p>

	<p>сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается).</p> <p>2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.</p>
СУПЕРМЕН	<p>1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН.</p> <p>2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН.</p> <p>3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН.</p> <p>4. Стоя на ПН согнуть ЛН.</p> <p>5. При приземлении опускаться с носка на пятку.</p> <p>6. Туловище сонаправлено движению.</p>
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).

Приложение № 5
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

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 (ПН-правая нога; ЛН-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 бэйсик 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	Вверх, вверх, вниз, касание.
Тен степ	попеременно	Б, В	Вверх, вверх, вниз, касание лицом к ступе – 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-тен	любая	все	Маленький тен-степ на месте или маленький тен-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.

Приложение № 6
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

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

Тип ошибки	Сбавка (балл)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	Неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений; исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля; незначительные нарушения осанки.
Мелкая ошибка	0,2	Нарушение техники исполнения движений ног; значительные нарушения осанки; краткосрочное столкновение спортсменов Группы, которое не повлекло нарушения всей концепции программы выступления; несоответствие движений ударности музыкального сопровождения; незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и тому подобное).
Средняя ошибка	0,3	Краткосрочное падение спортсмена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы; столкновение спортсменов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы выступления; 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 тому подобное); слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы.
Грубая ошибка	0,5	Падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление;

		Остановка спортсмена Группы более 8 счетов.
Недопустимые нарушения	1,0	<p>Исполнение запрещенного элемента;</p> <p>падение или столкновение спортсмена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы выступления;</p> <p>длительная или полная остановка спортсмена Группы, которая значительно изменила концепцию программы выступления и привела к сбою выступления;</p> <p>выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и прочее);</p> <p>уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам.</p>
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/дисквалификация спортсмена		<p>Неприемлемое поведение или нарушение этики поведения спортсмена после предупреждения;</p> <p>нарушение антидопинговой политики;</p> <p>неприемлемое поведение или нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения как на площадке во время выступления, так и на протяжении всего времени проведения соревнований при нахождении в зале для соревнований или помещениях для разминки/тренировки.</p>
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/дисквалификация Группы		<p>Нарушение возрастных требований;</p> <p>нарушение требований по количеству спортсменов;</p> <p>нарушение требований по замене спортсменов;</p> <p>нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения;</p> <p>нарушение требований по костюмам, после предупреждения;</p> <p>использование запрещенного реквизита, после предупреждения;</p> <p>заминка, недопустимый фальстарт по вине спортсменов;</p> <p>нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд;</p> <p>неявка на старт без предупреждения (отсутствие письменного заявления на имя Главного судьи).</p>

Приложение № 7
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Примеры движений стилей и подстилей, используемых
в дисциплинах хип - хоп

Базовые движения	Описание
ХИП - ХОП	
КАЧ	Позволяет сделать танец пластичным, чтобы научиться этому движению, нужно подобрать не очень быструю музыку, встать ноги на ширине плеч, колени полусогнуты. Затем начинать перемещать массу тела с правой на левую ноги, держа спину ровно.
ТУ СТЕП	Два шага или шаг приставить. «Раз» — шаг в сторону. «Два» — вторая нога подставляется. Движение повторяется с другой ноги.
ТУ СТЕП ИЗ СЕРЕДИНЫ	Сделать шаг назад и вернуться в середину, далее проделать то же самое вперед, влево, вправо и по диагонали.
ШЭМРОК	Движение по диагонали в одну сторону и обратно. Начинается с левой ноги: ею делается шаг по диагонали. Затем носки разворачиваются в правую сторону, ноги становятся рядом, танцор встает на носочки и опускается на полную стопу. Все эти движения повторяются с правой ноги в обратную сторону.
СТЕП СЛАЙД, ГЛАЙД	Шаг со скольжением.
МАРЧ СТЕП С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ	Совмещение с киком - кик - поднять колено - подставить с разворотом тела. Поднимаем колено и отскок назад, без замаха.
КРИСС КРОСС	Ноги на ширине плеч, прыжок с перемещением ног накрест, повторение с другой ноги.
КИК ИТ	Пинок ногой в воздух, напоминает удар по мячу.
КИК И СЛАЙД	Пинок ногой в воздух и скольжение.
КИК БОЛ ЧЭНДЖ	Удар ногой, ставим на полупалец и

	переступаем назад, (кик степ степ.) Руки работают в противоход. Назад и в сторону, назад со скруткой в бедрах, вперед, назад с разворотом и в сторону, вперед и вперед накрест.
КЭБЕДЖ ПАТЧ	Исходное положение — свободное. Руки двигаются в плоскости параллельной полу. Начиная от груди, описывают окружность. Во время исполнения плечи поднимаются. В ногах могут использоваться любые шаги.
СМУРФ/СМЕРФ	Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное. «Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге.
РИБОК	Кач вверх с плечом и рукой (на плече и в кулаке, как бы тянем за одежду), вариации двойной и со степом, с прыжками.
СПАНЧБОБ	Колено к плечу, прыжок, выпрямление ноги в сторону на вес.
ПАРТИ МАШИН	Вперед/в сторону кик ногой, удар противоположной рукой, отскок.
РОДЖЕР РЭЮИТ	Нога уходит назад с переступанием с ноги на ногу с добавлением кача, повтор с другой ноги.
РАНИНГ МЭН	Поднимаем колени, при спуске вес тела между ногами, руки как будто качают насос.
ШАРМРОК	Шаг в сторону наружу, обратно, подпрыгивание ноги вместе, приземление.
СТИВЕН МАРТИН	Вперед – назад кач, вынос согнутой ноги назад, колено вперед, смена, убрать ошибку при развороте с коленом корпус назад
ВУ ЧАНГ	Руки по очереди вверх по диагонали право, лево, крест, обе согнуты в блок.
РОБОКОП	Левая рука как будто тянет что-то сверху, правая рука тянется локтем в сторону, корпус уходит в сторону, с добавлением шагов в стороны.
МОНАСТЕРИ	Небольшой шаг и колено сгибается с развернутой стопой во внутрь руки могут делать круг из стороны в сторону повторяя за ногами.
Л-СТЕП	Из позиции стоп буквой V пятка носок нога

	назад и переход, и повторение с другой ноги .
БАТЕРФЛАЙ	Колени согнуты и делается движения колени внутрь и раскрываем с повторением и работой тазом.
ДЖАМП РУФ	Имитация прыжков на скакалке.
СНЕЙК	Волна корпусов в стороны начиная с головы.
ЛОКИНГ	
Описание: Фанковый стиль: 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	1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой. 3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.
ПОИНТ	1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.
АП ЭНД ЛОК	1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд.
ПЭЙС	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	1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.
ВИЧЭВЕЙ	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	1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.
СТОП ЭНД ГОУ	1. Аплук. 2. Шаг назад.

	3. Поворот в сторону к этой ноге. 4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.
СКУБИ ДУ	1. Аплук. 2. Два поочередных быстрых кика в прыжке.
СКУБИ ДУ ВОК	1. Шаг вперед. 2. Свободная нога поднимается коленом вверх. 3. Корпус наклонить вперед.
СКУБОТ	1. Поочередный выпад ВП и ВЛ. 2. Рабочая нога ставится на пятку. 3. Руками - Риствирл, Поинт или хлопок.
СУБОТ ХОП	1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выносятся вперед.
СКИТЕР РЭБИТ	1. Кик. 2. Подсок на этой же ноге.
ФАНКИ ГИТАР	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: Стил 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	
Наименование подстиля	Описание
СНЕЙКИНГ	Стил, 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.

Приложение № 8
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Снижение балла оценки в дисциплинах хип - хопа

Тип ошибки	Размер снижения (балл)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	Незначительное отклонение от безошибочного исполнения движений в выбранном стиле хип - хоп (каждый раз); исполнение движений без должного мышечного контроля (каждый раз); участие не всех членов Группы в построении визуальных образов; отсутствие взаимодействий всех членов Группы.
Мелкая ошибка	0,2	Нарушение техники исполнения движений в выбранном стиле хип - хоп (каждый раз); краткосрочное столкновение членов Группы, которое не повлекло нарушение всей концепции программы (каждый раз); несоответствие движений музыкальному сопровождению; незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (каждый раз).
Средняя ошибка	0,3	Краткосрочное падение члена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы (каждый раз); столкновение членов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы (каждый раз); невыполнение элементов в программе; солирование в программе (каждый раз); значительные нарушения в синхронности исполнения движений (каждый раз); слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы (каждый раз).
Грубая ошибка	0,5	Падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление (каждый раз); остановка члена Группы более 8 счетов (но не более 10 секунд); если при исполнении «Подъема» не будет

		продемонстрировано чистое исполнение и безопасность.
Недопустимые нарушения	1,0	Падение или столкновение члена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления (каждый раз); длительная (более 10 секунд) или полная остановка члена Группы, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления (каждый раз); выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и прочее).
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/ дисквалификация спортсмена		Уход члена Группы с площадки во время исполнения программы выступления при условии, что на площадке остается количество членов Группы, соответствующее настоящим Правилам; неприемлемое поведение или нарушение этики поведения членов Группы после предупреждения как на площадке во время выступления, так и на протяжении всего времени проведения соревнований при нахождении в зале для соревнований или помещениях для разминки/тренировки.
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/ дисквалификация Группы		Нарушение требований по количеству членов Группы; нарушение требований по замене члена Группы; нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения; нарушение требований по костюмам, после предупреждения; использование запрещенного реквизита, после предупреждения; заминка, недопустимый фальстарт по вине членов Группы; нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд; неявка на старт без предупреждения (отсутствие письменного заявления на имя Главного судьи.

Приложение № 9
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Описание акробатических элементов и видов взаимодействий для
спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»

Наименование акробатического элемента	Описание акробатического элемента
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. Этот акробатический элемент считается неприемлемым для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)».
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». Допускается выполнение колеса на предплечьях (локти согнуты) или с использованием тела другого спортсмена в качестве поддержки (опоры). Этот элемент разрешен для дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».

<p>Варианты переворота вперед без посторонней помощи (переход в партерную линию)</p>	<p>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», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)».</p>
<p>Варианты переворота вперед с поддержкой других членов Группы (подъем)</p>	<p>Переворот вперед, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент разрешен для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».</p>
<p>Стойка на руках</p>	<p>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 так далее. 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)».</p>
<p>Рондат</p>	<p>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.</p>
<p>Поддержка</p>	<p>Поддержка: 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. Поддерживающий спортсмен/спортсмены должны выступать в качестве опоры для другого спортсмена/спортсменов, чтобы они могли подняться с</p>

	<p>пола. Например, два спортсмена используют другого спортсмена для отрыва от пола, перекатываясь через спину другого спортсмена. Поддерживающий человек может находиться как в положении стоя, так и на полу (на коленях, сидя, лежа). Количество опор во время выступления не ограничено. Поддержка может быть выполнена с использованием не более 3 шагов.</p>
Стойка на руках	<p>Стойка на руках: гимнастическое движение, при котором тело полностью опирается на руки или локти, тело намеренно удерживается в вертикальном положении. Положение тела определяет стойку на руках, а не положение ног, например, ноги могут быть согнуты или выпрямлены, или одна согнута, а другая выпрямлена и так далее. Но если тело находится в вертикальном положении, то это считается стойкой на руках. Этот элемент разрешен для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».</p> <p>Движения, которые включают в себя «прохождение» через положение стойки на руках без целенаправленного заметного удержания считается переходным и является приемлемым.</p>
<p>Описание разрешенных поддержек</p>	
Сальто с поддержкой	<p>Сальто с поддержкой: гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, при котором тело совершает перемещение головой вперед, назад или вбок, а затем приземляется на ноги или принимает различные положения на полу. Необходимо поддерживать контакт с другими членами команды.</p> <p>Этот элемент разрешен для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».</p>
Варианты переворота вперед с поддержкой	<p>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 разрешен для дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».</p> <p>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», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».</p>

Приложение № 10
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма отчета Главного судьи

ОТЧЕТ

о проведении _____ по _____

1. Сроки проведения:
2. Номер с/м в Едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП):
3. Спортивные дисциплины:
4. Место проведения (субъект Российской Федерации, населенный пункт):
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.
8. Уровень подготовки судей по судейским категориям: ВК _____, 1К _____, других категорий _____.
9. Состав участвующих Группы (субъектов Российской Федерации), в том числе количество спортсменов, тренеров, персонала спортсменов:

п/п	Группы (субъект Российской Федерации)	Спортсмены			Тренеры, персонал спортсмена (человек)	Всего
		Мужчины	Женщины	Всего		

10. Уровень подготовки спортсменов:

Возрастные группы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК)			Всего, чел.
	Мужчины	Женщины	
ЗМС, МСМК			
МС			
КМС			
I р.			
II р.			
III р.			

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	Наименование спортивной дисциплины			
	Группы(а)/ Спортсмен	Спортивное звание/разряд	Субъект Российской Федерации	Возрастная группа
1 место				
2 место				
3 место				

4 место				
---------	--	--	--	--

14. Распределение медалей по субъектам Российской Федерации:

Место	Группы(-а) (субъект Российской Федерации)	Количество медалей		
		золото	серебро	бронза
1.				
2.				

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, радиоинформация, 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 так далее, 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 так далее): _____.

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 тому подобное: _____.

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 (ФИО, судейская категория, субъект Российской Федерации, населенный пункт).
2. Протоколы (результаты) соревнований, подписанные Главным судьей соревнований и Главным секретарем соревнований.
3. Протокол результатов работы Комиссии по допуску.
4. Заявления на замену спортсмена(-ов) в составе Группы.
5. Заявления о протестах от представителей/тренеров Группы.
6. Информационная справка: о полученных травмах участниками соревнований; дисциплинарных нарушениях/штрафы.

Главный судья соревнований _____

(подпись)

(расшифровка подписи)

Главный секретарь соревнований _____

(подпись)

(расшифровка подписи)

« ____ »

20__ г.

Приложение № 11
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма заявления на замену спортсмена(-ов) в составе Группы.

Главный секретарь
«ПРОВЕРЕНО»

Главный судья
«НЕ ВОЗРАЖАЮ»

Главному судье
соревнований
(ФИО)

Подпись

Подпись

от _____

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу разрешить замену спортсменов в _____ туре/турах
соревнований _____ в Группе
_____ в дисциплине _____ возрастная группа

Время подачи заявления на замены: _____ час _____ минут.

Ф.И.О	год рождения	на	Ф.И.О.	год рождения	Причина замены (травма, участие в соревнованиях)

Представитель/тренер Группы _____ / _____

«___» _____ 20__ г.

Приложение № 12
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма Итогового протокола соревнований по фитнес-аэробике
(формируется в судейской программе «ФитнесТур»)

Название соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика»

Место проведения соревнований

Сроки проведения соревнования

Номер с/м в Едином календарном плане межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (ЕКП) / календарном плане физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации / федеральной территории «Сириус» / муниципальных образований

ПРОТОКОЛ

Название спортивной дисциплины Возрастная группа Тур

Группа		Оценка арбитров (в баллах)					Место
Название	Федеральный округ/субъект Российской Федерации/ населенный пункт						

Судьи _____ (ФИО)

Главный судья _____ (подпись) _____ (ФИО)

Главный секретарь _____ (подпись) _____ (ФИО)

МП