

**Общероссийская общественная организация
«Федерация фитнес-аэробики России»**

УТВЕРЖДАЮ

Президент

Общероссийской общественной организации
«Федерация фитнес-аэробики России»

Т.Г. Полухина

20__ года



**ПРАВИЛА
по спортивным дисциплинам
аэробика (1 человек), аэробика (2 человека), аэробика (3 человека)
(спортивная аэробика FISAF)**

Содержание

1. Общие положения
 - 1.1. Определение спортивных дисциплин (спортивная аэробика)
 - 1.2. Структура международных соревнований FISAF

2. Требования к соревнованиям
 - 2.1. Спортивные дисциплины
 - 2.2. Возрастные группы
 - 2.3. Замена участников соревнований
 - 2.4. Туры соревнований
 - 2.5. Регистрационная форма FRF
 - 2.6. Собственные движения/элементы

3. Требования к выступлению
 - 3.1. Время выступления и длительность музыкального сопровождения
 - 3.2. Музыкальное сопровождение и BPM
 - 3.3. Площадка для выступления
 - 3.4. Костюм для выступления
 - 3.5. Выход/уход с площадки
 - 3.6. Фальстарт/прерывание выступления
 - 3.7. Травма или болезнь между турами соревнований

4. Судейская коллегия соревнований
 - 4.1. Система оценивания

5. Технический показатель
 - 5.1. Технический индекс и сложность элементов (показатель сложности)
 - 5.2. Технический индекс и исполнение элементов (показатель исполнения)
 - 5.3. Технический индекс и разнообразие элементов (показатель разнообразия)
 - 5.4. Оценивание технического индекса
 - 5.5. Комбинированные элементы

6. Хореография
 - 6.1. Обязательные упражнения

6.2. Требования к выполнению элементов

6.3. Категории и группы элементов

7. Судейство и оценивание спортивной программы

7.1. Оценка исполнения за технику

7.2. Технические критерии

7.3. Оценка исполнения элементов

7.4. Оценка исполнения аэробики

7.5. Оценка исполнения артистизма

8. Разрешённые движения

9. Запрещённые движения

10. Общие требования

Приложение № 1 Таблица элементов

Приложение № 2 Возрастные требования

Приложение № 3 Образец заявки «Список элементов»

1. Общие положения

Настоящие Правила по дисциплинам (спортивная аэробика FISAF): «аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человека)», «аэробика (3 человека)» разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Федерация) в соответствии с правилами Международной Федерации спортивной аэробики и фитнес-аэробики (далее- FISAF International)

Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих спортивные соревнования по данным дисциплинам, включенные в календарный план спортивных мероприятий ФФАР и региональных спортивных Федераций (отделений ФФАР) по виду спорта «фитнес-аэробика» на территории Российской Федерации в период с 1 января 2022 г. по декабрь 2024 г. В настоящие Правила могут вноситься изменения на основании внесенных изменений в международные Правила по видам спортивной аэробики FISAF.

1.1 Определение спортивных дисциплин

Спортивные дисциплины: «аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человека)», «аэробика (3 человека)» основаны на принципах видов программ спортивной аэробики FISAF. Спортивная аэробика - это способность выполнять сложные элементы и различные передвижения под музыку, соответствующую требованиям спортивной аэробики, которая берет свое начало от традиционной аэробики «high impact» (высокоударная аэробика) с высоким уровнем интенсивности программы и её идеальным исполнением.

1.2 Структура международных соревнований FISAF

Ежегодно «FISAF International» проводит чемпионаты и первенства Европы и мира. Структура международных соревнований по спортивной аэробике. Чемпионаты и первенства мира и Европы

- Индивидуальные выступления, Женщины
- Индивидуальные выступления, Мужчины
- Дуэты
- Трио

2 Требования к соревнованиям

2.1 Спортивные дисциплины

- Аэробика (1 человек) Женщины
- Аэробика (1 человек) Мужчины
- Аэробика (2 человека)
- Аэробика (3 человека)

Участник может участвовать в различных соревновательных дисциплинах.

Аэробика (2 человека) – это два участника любого пола. Аэробика (3 человека) – три участника любого пола.

2.2 Возрастные группы

Возраст участников соревнований определяется по году его рождения.

- Мужчины и женщины (18 лет и старше)
- Молодежь (15-17 лет)
- Юниоры и юниорки (13-14 лет)

- Юноши и девушки (11-12 лет)
- Дети 8-10 лет

Аэробика (1 человек): участник должен строго соответствовать возрастной группы.

В категории «дети 8-10 лет» во всех дисциплинах участники должны строго соответствовать возрастной группе.

Аэробика (2 человека) - во всех возрастных группах (кроме дети 8-10 лет) и Аэробика (3 человека) - в группах: юноши и девушки, юниоры и юниорки и молодежь один из участников может быть на год младше (по году рождения) указанного возрастного диапазона.

Аэробика (3 человека) в группе мужчины и женщины: двое из участников могут быть на год младше (по году рождения) указанного возрастного диапазона.

Если участник соревнуется в дисциплине «аэробика (2 человека)» или «аэробика (3 человека)», а также в дисциплине «аэробика (1 человек)», то он должен соревноваться в подходящей возрастной группе своей спортивной дисциплины.

2.3 Замена участников соревнований

До начала соревнований:

Регистрация с использованием Регистрационной формы (FRF) производится, примерно, за 4 недели до начала каждой соревнований и включает в себя регистрацию каждого запасного участника в спортивных дисциплинах.

Во время соревнований:

При необходимости может быть произведена замена (с разрешения главного судьи) только одного участника (из списка запасных) в дисциплинах «аэробика (2 человека)», «аэробика (3 человека)» на протяжении всех соревнований, начиная с отборочного тура.

2.4 Туры соревнований

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

Количество участников в дисциплинах: аэробика (1 человек), аэробика (2 человека), аэробика (3 человека)	Туры соревнований
1-6	Полуфинальный тур + финальный тур
7-11	Отборочный тур + полуфинальный тур + финальный тур
12-24	Отборочный тур + полуфинальный тур (группы 6А+6В) + финальный тур
25 и более	Отборочный тур + полуфинальный тур (группы 8А+7В) + финальный тур

В случае наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера и непреодолимой силы (угрозы распространения вируса, неблагоприятные погодные условия, войны, эпидемии, террористические акты, отключение электроэнергии и пр.), Президиум ОСФ вправе заменить проведение соревнований на дистанционный формат проведения соревнований (все условия проведения соревнований в дистанционном формате определяются в Регламентах проведения дистанционных соревнований, согласно «Положению проведения

дистанционной формы соревнований ФФАР») или перенести время и дату проведения соревнований, изменить количество туров до двух (полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных Групп.

2.4.1 Отборочный тур

Цель тура - отбор 12 сильнейших участников в одной дисциплине, которые продолжат соревнования в полуфинальном туре. В этом туре судьи проверяют программы выступлений на соответствие Правилам, а также соответствие костюма требованиям. В случае выявления несоответствий, представители (тренеры) группы приглашаются к главному судье после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

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

Порядок выступления участников в отборочном туре определяется жеребьевкой, которая выполняется компьютерной программой. Номер, присвоенный каждому участнику после жеребьевки в спортивных дисциплинах: аэробика (1 человек), аэробика (2 человека), аэробика (3 человека) будет определять порядок их выступления в отборочном туре.

2.4.2 Полуфинальный тур

После отборочного тура проводится полуфинальный тур, и порядок выступления участников снова будет определяться жеребьевкой, выполненной компьютерной программой. Цель тура – выявить 6 или более сильнейших участников в каждой спортивной дисциплине полуфинального тура, которые примут участие в финальном туре.

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

Пример:

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

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

Участники разделяются на группы в соответствии с уровнем их подготовки: уровень «А» более высокий, чем уровень «В». Участники с уровнем «В» выступают в полуфинальном туре первыми. Порядок выступления в каждой группе проходит также через систему жеребьевки. Любой спортсмен может изменить свой ранг по результатам выступления, ранг не будет автоматически зафиксирован относительно первоначального расположения в группе «А» или «В».

2.4.3 Финальный тур

После полуфинального тура проводится финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 6 или более участников соревнований. Порядок выступления участников снова будет определяется жеребьевкой, которая выполняется компьютерной программой сразу после окончания полуфинального тура.

Если среди лучших участников данного тура оказывается трое из одного федерального округа (региона), тогда спортсмены дисциплин, занявшие 7 место, допускаются к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших участников данного тура оказывается трое и более участников из одного федерального округа (региона), то к участию в финальном туре допускается участник (и) на 8 месте.

2.5 Регистрационная форма FRF

Регистрация с использованием регистрационной формы FRF производится за четыре недели до начала соревнований и включает в себя регистрацию каждого запасного участника. FRF используется для создания списков элементов, которые должен выполнить участник, и они должны быть представлены не позднее, чем за две недели до начала соревнований. После подачи заявки список выполняемых элементов не может быть изменен до начала соревнований. Никакие изменения в списке элементов не допускаются между турами соревнований.

Заявленные элементы должны быть расположены в списке элементов в правильном хронологическом порядке и разделены на три равные части (33-37 сек.) в зависимости от продолжительности музыкального сопровождения. Например: продолжительность музыки составляет 1 минуту 45 секунд, тогда все трети будут составлять 35 секунд.

Допускается при регистрации представлять список элементов спортивной программы, выполненный без использования регистрационной формы FRF, используя форму заявки и списка элементов спортивной программы (Приложение - заявка).

2.6 Собственные элементы

Чтобы включить элемент, который не входит в список элементов FRF, нужно отправить запрос в ФФАР на включение данного элемента в список допустимых элементов к исполнению. Запрос должен быть отправлен на адрес электронной почты ФФАР не менее, чем за 30 календарных дней до начала соревнований и содержать видеозапись элемента, предлагаемое имя элемента и техническое значение элемента, а также группу элемента. Если предложение будет согласовано, то элемент может быть включен в список «заявленных» элементов.

3. Требования к выступлению

3.1 Время выступления и длительность музыкального сопровождения

Время выступления – 1 минута 45 секунд. Допускается плюс-минус 5 секунд за пределами продолжительности выступления 1 минуты 45 секунд. Если музыкальное сопровождение выходит за рамки периода от одной минуты сорока секунд до одной минуты пятидесяти секунд (от 1:40 до 1:50), то будет снижена оценка за исполнение на 0,5 балла судьями по артистизму, что может привести к снижению ранга. Время выступления начинается отсчет с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком (это включает в себя звуковой сигнал, если он используется). Ответственность за проверку продолжительности музыки до начала соревнований лежит исключительно на участниках соревнований. Длительность музыки будет представлена с регистрацией FRF и проверяется до начала соревнований. Если она слишком длинная или короткая, то участник уведомляется и получает возможность исправить ошибку. Музыкальное сопровождение и опробование площадки будут доступны на месте проведения для всех участников до начала соревнований.

3.2 Музыкальное сопровождение и BPM

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

- Дети 8-10 лет – 143-156 BPM
- Юноши и девушки/Юниоры и юниорки – 152-160 BPM
- Молодежь/Мужчины и женщины – 152-165 BPM

Вся музыка должна быть представлена в электронном виде с регистрацией участника (группы) с использованием формы FRF. Темп музыкального сопровождения

будет проверяться до начала соревнований. Скорость музыки должна оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления.

Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии, содержит текст, который считается неуместным и/или оскорбительным. Участники не могут сделать запрос на замену музыки после начала соревнований без согласования с главным судьей. Музыка и песни, принадлежащие торговой марке, также не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения.

Во время первого тура соревнований при выявлении нарушений в музыкальном сопровождении, главный судья уведомляет об этом тренера (представителя), и снижение баллов/ранга производится не будет. Если эта музыка будет использоваться в последующих турах, судьи по артистизму снизят оценку в размере 0,5 балла.

После начала соревнований замена музыки не разрешена, если только главный судья не запросит произвести замену или в случае неисправности музыкального оборудования.

3.3 Площадка для выступления

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

3.4 Костюм для выступления

Участника рекомендуется проявлять творческий подход к своему костюму, соблюдая при этом общие требования. Костюм должен отражать уникальность спортивных дисциплин, а также иметь облегающую форму. Костюм должен соответствовать возрастной категории.

Требования для костюма:

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

Участники могут менять свой костюм на каждый тур выступления, но должны учитывать, что если выбранный костюм будет признан неприемлемым, то произойдет снижение балла за артистизм.

3.4.1 Неприемлемый костюм и атрибутика для выступления.

Неприемлемым костюмом для выступления считается следующее:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- масло для тела, краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого участника или изменить качество поверхности пола;

- не разрешается применение атрибутов; это включает, но не ограничивается, стулья, мячи, цепи, мотоциклы, платки и т.д.;
- театральная одежда, включая аксессуары для волос, шляпы, перчатки, солнцезащитные очки и т. д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления;
- волосы средней длины или длинные, не собранные назад или не надёжно закреплённые;
- неопрятный, повреждённый костюм;
- обувь, не подходящая для занятия спортивной аэробикой;
- недостаточная поддержка тела в костюме;
- для женщин: купальник без колготок
- во время выступления нельзя снимать одежду (головные уборы, очки и тп), но прикасаться можно.
- костюм не может представлять или использовать торговую марку
- логотип спонсора более 5 см. x 10 см.
- костюм, отвлекающий от программы выступления
- части костюма, которые могут упасть или повредить поверхность площадки (например: крупные и острые аксессуары, перья). Если будет принято решение, что костюм может повредить поверхность площадки или представлять опасность для участника, то костюм должен быть пересмотрен для следующего тура.
- ювелирные изделия, за исключением обручальных колец;
- любые украшения для пирсинга тела должны быть устранены или закрыты костюмом/лентой под цвет кожи.

3.5 Выход/уход с площадки для выступления

После приглашения к выступлению участник/ или участники (далее – участник) должен незамедлительно выйти на площадку и занять исходное положение. Участник может коротко поприветствовать зрителей перед началом своего выступления.

По окончании выступления участник должен незамедлительно покинуть площадку. Участник также может коротко поприветствовать или поблагодарить за поддержку зрителей.

Чрезмерное позирование, длительное приветствие до начала и после окончания выступления запрещено. Соблюдение этих правил гарантирует, что график соревнований не будет нарушен. За нарушение данного требования судьи по артистизму снижают оценку исполнения на 0,5 балла.

3.6 Фальстарт/прерывание выступления

Фальстарт/прерывание – это когда обстоятельства, вызывающие его, не находятся под контролем участника (участников). Это может включать, но не ограничивается: повреждение объекта, выход из строя оборудования или других предметов на площадке и травма, требующая обеспечения медицинской помощи.

Фальстарт определяется как:

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

Решение о фальстарте принимает главный судья. При фальстарте участник (участников) будет иметь возможность выступить сначала немедленно или в конце дисциплины данной возрастной группы.

Выступление, которое не начинается или прерывается без завершения по вине участника (участников), не считается фальстартом. Это включает в себя, но не ограничивается следующим: падение, неверное движение или действие участников. Если фальстарт не будет засчитан, то участник (участники) будет дисквалифицирован(ы).

3.7 Травма или болезнь между турами соревнований:

При получении травмы или возникновении болезни во время соревнований участники дисциплин должны своевременно сообщить Главному судье о принятом решении отказа от участия в соревнованиях.

Если участник выбывает во время соревнований, то участник, занимающий следующую позицию в рейтинговой системе, будет иметь возможность продолжать участвовать в соревнованиях в следующих турах.

Участник будет проинформирован не позднее, чем за два часа (по возможности) до начала следующего тура.

4. Судейская коллегия соревнований

Судейская коллегия состоит из четырех категорий судей и главного судьи. Категории судей:

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

Состав малой судейской коллегии (5 человек):

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

Состав полной судейской коллегии (7 человек):

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

Главный судья контролирует судейскую коллегия и является высшим техническим органом на соревнованиях. Главный судья несет ответственность за обеспечение последовательного и справедливого применения технических регламентов судейской коллегией и контроль за правильным использованием систем судейства и подведением итогов. Главный судья не ставит баллы за выступление, однако могут возникнуть ситуации, когда подсчет и контроль баллов будут необходимы.

Судьи обязаны придерживаться Правил беспристрастно и добросовестно, а также соответствовать позиции справедливого судейства и Этическому Кодексу. В обязанности судьи входит оценка каждого выступления, в каждом туре соревнований. Система судейства, используемая при подсчете баллов на соревнованиях, представляет собой сравнительный процесс. Это означает, что выступление участников оценивается и сравнивается с программами других участников в определённой группе и спортивной дисциплине. Победителем соревнований становится тот участник, выступление которого соответствует Правилу, превосходя всех остальных участников.

4.1 Система оценивания

Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных судейской коллегией.

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

Например:

Место	Судьи	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	
	Виктория	3	4	2	3	1	1	1	
	Элла	1	3	5	4	2	3	3	
	Лука	6	5	1	1	3	2	4	
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2	
В данной ситуации большинства за первое место нет (есть только 3 первые позиции), поэтому первая позиция не найдена. В этом случае система ранжирования найдет большинство первых и вторых мест.									
Первое Место	Виктория	3	4	2	3	1	1	1	Виктория имеет большинство первых и вторых мест (в зеленом цвете), поэтому занимает первое место
	Элла	1	3	5	4	2	3	3	У Эллы присутствует только две первые и одна вторая позиция
	Лука	6	5	1	1	3	2	4	Лука имеет 3 лучших позиции: 2 первые и 1 вторую
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	Андреа имеет 3 лучших позиции: 1 первая и 2 вторые позиции
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2	Катерина имеет 2 вторых позиции
Так как были использованы первый и второй рейтинги, система ранжирования теперь найдет большинство из трех лучших (3,2,1) для 2-го места, как показано желтым цветом ниже.									
Второе Место	Элла	1	3	5	4	2	3	3	У Эллы 5 позиций, что является большинством (1,2,3 места)
	Лука	6	5	1	1	3	2	4	У Луки 4 наибольшие позиции
	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	У Андреа 4 наибольшие позиции
	Катерина	4	2	4	5	6	5	2	У Катерины 2 наибольшие позиции
Далее рейтинговая система находит третье место. Лука и Андреа имеют по 4 позиции первой, второй и третьей позиций, которые являются большинством, поэтому система ранжирования находит «кто лучше» между этими двумя позициями. Это показано фиолетовым цветом ниже									
Третье место	Лука	6	5	1	1	3	2	4	Судьи 3,4,5,6 и 7 считают, что Лука лучше Андреа, поэтому занимает 3-е место
Четвёртое место	Андреа	2	1	3	2	5	4	5	Судьи 1 и 2 считают, что Андреа лучше, чем Лука, поэтому

В очень редких случаях, когда два или более участников имеют совершенно одинаковые рейтинги в соревновательном туре, оценка С1 (ведущий судья) будет решать исход. Например:

	С1 Ведущий судья	С2	С3	С4	С5	С6	С7
Джон	2	1	3	4	4	3	5
Джэймс	1	2	5	3	3	4	4

Обе команды имеют одинаковый рейтинг, поэтому рейтинг С1 (ведущий судья) решает исход, Джэймс лучше Джона.

Методика оценивания участников судейской коллегией (без учета судьи по элементам):

1. В случае, когда четыре или более судей присуждают участнику одинаковый или наивысший рейтинг, это называется «метод большинства».
2. Если ни один участник не наберет большинство голосов на определенной позиции, будет проведено новое сравнение и будут задействованы места, начиная с самой низкой позиции и выше. (См. зеленые разделы выше).
3. Если более чем один участник набирает большинство голосов, то применяется следующее:
 - А) те участники, которые достигли большинства, объединяются в группу.
 - Б) участник с наибольшим количеством голосов становится победителем. (См. желтый раздел выше).
 - В) если участники в группе имеют одинаковое количество набранных баллов, то подсчитывается по самому высокому рейтингу от каждого судьи. (См. фиолетовый раздел выше).
4. Если одинаковое количество голосов встречается более чем в одном случае внутри группы, команды будут ранжированы в соответствии с решением С1 (ведущего судьи) соревнований.

Система оценивания для судьи по элементам:

Программа подведения итоговой оценки (компьютерная программа) судьи по элементам учитывает уровень сложности и выполнение каждого элемента. Судья по элементам использует системную программу, которая "вычитает" значение элементов в соответствии с качеством исполнения, т. е. каждый элемент оценивается как полное, половинное или нулевое значение. Затем программа вычисляет процент правильного исполнения и сложности элементов, что и определяет итоговую оценку судьи по элементам.

Пример: Участник имеет значение технического индекса перед выступлением в 51,5 балла (сложность). Он выполняет свою программу на 52,91%, которое является значением выполнения элементов после выступления и получает итоговое значение 104,41. Это значение и будет определять рейтинг спортсмена.

(Разъяснения (фидбек) о выполнении элементов можно получить после соревнований.)

Судья по элементам контролирует оценку за исполнения элементов следующим образом:

1. Полное значение дается, если элемент выполнен правильно.
2. Половина значение дается, если есть только одна незначительная ошибка.
3. Нулевое значение дается, если есть две незначительные ошибки или одна большая (грубая) ошибка.

4. Нулевое значение плюс 1.0 вычит от общего технического индекса будет произведён, если присутствует две грубые ошибки.

5. Нулевое значение плюс вычит общего значения элемента (технический индекс) будет произведён, если есть две или более грубых ошибок и/или выполнение элемента выполнено с опасностью получить травму.

Первый пример: Начальный технический индекс (ТИ): 70 – в списке элементов с прыжком страдл. Если прыжок страдл выполняется с двумя ошибками, произойдет следующее; Из ТИ вычитается один балл $(70 - 1) = 69$ • Теперь общее значение технического индекса составляет 69, а не 70.

Второй пример: Начальный технический индекс (ТИ): 70 – в списке элементов с прыжком страдл. Если прыжок страдл выполняется с более, чем двумя ошибками, произойдет следующее; Из ТИ вычитается весь технический показатель страдл 3,5 балла $(70 - 3,5) = 66,5$ • Теперь общее значение технического индекса составляет 66,5, а не 70.

Третий пример: Начальный технический индекс (ТИ): 70 – в списке элементов с прыжком страдл. Если прыжок страдл выполняется с риском получения травмы, то произойдет следующее; из ТИ вычитается весь технический показатель страдл 3,5 балла $(70 - 3,5) = 66,5$ • Теперь общее значение технического индекса составляет 66,5, а не 70.

5. Технический индекс

Цель технического индекса - дать объективную оценку технического уровня выполнения элементов и того, каким образом они выполняются в программе.

Технический индекс состоит из трех компонентов (технических показателей):

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

5.1 Технический индекс и сложность элементов (показатель сложности)

Технический индекс учитывает сложность каждого элемента, а также комбинированные элементы в программе. Каждому элементу присваивается уровень сложности, определяемый требованиями к физической форме и координационным способностям.

Пример:

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

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

Сложность к базовому движению + 0,5 (трицепс)

Технический индекс с показателем сложности для отжимания на трицепс на одной руке и ноге: $3,5 + 0,5 = 4,0$

5.2 Технический индекс и исполнение элементов (показатель исполнения)

Технический индекс учитывает выполнение каждого элемента в программе.

5.2.1 Если выполнение элемента соответствует правильному техническому исполнению, то технический индекс умножается на единицу ($\times 1,0$) и присваивается высший показатель.

5.2.2 Если выполнение элемента не соответствует правильному техническому исполнению и имеет одну незначительную ошибку, то индекс умножается наполовину ($\times 0,5$) и дается половина от технического показателя.

Пример:

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

Согнутые колени (незначительная ошибка) - $4,0 \times 0,5$

Общее значение = 2,0

5.2.3 Элемент не имеет никакого технического показателя и оценивается в ноль единиц, если:

а) элемент не выполняется полностью

б) присутствует 2 и более незначительные ошибки

в) присутствует одна или несколько грубых ошибок

г) элемент выполнен в неправильном порядке (относительно регистрационной форме FRF)

д) присутствуют 2 грубые ошибки, что приведет к дополнительному снижению общего технического показателя на одну (1.0) единицу.

е) присутствует более двух грубых ошибок и/или опасное выполнение элемента и спортсмен рискует получить травму; в данном случае будет вычтено общая стоимость элемента из начального технического индекса.

5.3 Технический индекс и разнообразие элементов (показатель разнообразия)

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

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

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

- Прыжок «страдл» в отжимание – 4.0
- Прыжок «страдл» в отжимание с поворотом на 180 градусов – 4.5
- Прыжок «страдл» в отжимание с поворотом на 360 градусов – 5.0

Самый сложный элемент получает наивысший технический индекс; элемент, следующий по сложности, получает половину технического индекса, а наименее сложный элемент не получает никакого значения, даже если его выполнение выполнено корректно.

1 выполнение элемента – «страдл» в отжимание, следовательно, $4,0 \times 0 = 0$

2 выполнение элемента – «страдл» в отжимание с поворотом на 180 градусов, следовательно, $4,5 \times 0,5 = 2,25$

- 3 выполнение элемента – «страдл» в отжимание с поворотом на 360 градусов, следовательно, $5.0 \times 1.0 = 5.0$

5.4 Оценивание технического индекса

Все участники до начала соревнований должны предоставить официальный список технических элементов своих программ. Это позволяет судьям иметь соответствующий судейский материал и информацию о потенциале технического индекса участника. Элементы должны быть перечислены в заявленном списке в правильном порядке и расставлены в соответствии с каждой третьей частью программы.

Элементы категории «Прыжки»:

- элементы, которые не перечислены в списке, но выполнены в программе, при выставлении оценок судьями учитываться не будут;
- за элементы, которые заявлены в списке, но не выполнены будут вычтены значения технических индексов из общего показателя
- элементы, выполненные в неправильном порядке, рассматриваться не будут.
- приземление с прыжка (выполненные с одной ноги, с двух ног) считается частью элемента прыжка, а не отдельными элементами (пример: приземление в шпагат после прыжка)

Элементы категории «статическая сила»:

- при выполнении двух силовых элементов из одной группы в списке элементов указываются двумя отдельными элементами. При использовании двух элементов статической силы из одной группы, второй элемент теряет половину технического значения.

Например: высокий угол «ноги врозь» и высокий угол «ноги вместе» - это два разных элемента и выполняться они должны отдельно, между ними должен быть переход/хореография. У каждого элемента должно быть начало и конец. При выполнении двух элементов из одной группы вместе – в списках элементов указывается только один из них, также один из них может считаться входом во второй элемент.

- переходы при исполнении элементов не должны включаться в список элементов FRF, как собственные движения. Переходы определяются как:
 - a. как связь между аэробикой и элементом как на входе в элемент, так и на выходе из него.
 - b. как взаимосвязь исполнения одного элемента с другим элементом.
 - c. как взаимосвязь аэробики с выполнением поддержки или взаимодействием
 - d. связь от одного движения к другому движению

В дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)» участники должны выполнять все элементы синхронно. При выполнении элементов в разное время, они оцениваться не будут.

5.5 Комбинация элементов

«Комбинация» определяется, как последовательное исполнения элементов друг за другом без перерыва. "Комбинация" применяется только к элементам категорий прыжки и статическая сила. «Комбинация» добавляет 1,0 значение к техническому показателю, когда оба элемента выполняются технически правильно. Если одному элементу присвоено половинное (50%) или нулевое значение (0%), то оба элемента оцениваются отдельно без учета «комбинации».

«Комбинация» может быть применена только в том случае, если элементы принадлежат к разным группам в пределах одной и той же категории элементов.

6. Хореография

Программа выступлений должна демонстрировать креативность и сложность с хорошей техникой исполнения всех элементов и движений в сочетании с выбранной музыкой.

В программе должны демонстрироваться элементы в сочетании с максимальным количеством аэробных связок. В дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)» участники должны взаимодействовать друг с другом и могут выполнять поддержки.

Программа должна вызывать интерес и эстетическое удовольствие при просмотре.

6.1 Обязательные упражнения

В программу включены 3 обязательных упражнения:

- 4 прыжка (джек)
- 4 высоких маха вперед
- 4 отжимания

Обязательные упражнения должны выполняться последовательно, идентично в каждом повторении. Каждое из четырех повторений обязательного упражнения должно выполняться на одном и том же месте без заметного перемещения или поворота, с одинаковой амплитудой и скоростью движения.

6.1.1 Требования к выполнению обязательного упражнения «4 джека»:

- прыжки выполняются лицом к основному направлению
- допускаются вариации движений рук при каждом повторяющемся движении ног
- положение стоп - «ноги вместе» как в начальной, так и в конечной позиции каждого повторяющегося прыжка, стопы полностью соприкасаются с полом в этих позициях
- расстояние между стопами в позиции «ноги врозь» должно быть не меньше ширины плеч; стопы могут быть развернуты или параллельны друг другу

6.1.2 Требования к выполнению обязательного упражнения «4 высоких маха вперед»:

- поочередное исполнение махов обеими ногами в сагиттальной плоскости
- махи вперед выполняются прямыми ногами, начинать движение можно как с правой, так и с левой ноги
- махи выполняются боком к основному направлению; все спортсмены в аэробике (2 человека) и в аэробике (3 человека) находятся в одном направлении
- допускаются вариации движений рук при каждом повторяющемся движении ног
- положение стоп в начальной и конечной позициях каждого повторяющегося маха «ноги вместе», стопы полностью соприкасаются с полом в этих позициях
- подъем ноги на маховом движении должен быть исполнен не ниже уровня талии

6.1.3 Требования к выполнению обязательного упражнения «4 отжимания»:

- движения в плечах, руках и кистях должны быть идентичными при каждом отжимании
- допускаются вариации в движениях ног при каждом повторении
- отжимания выполняются боком к основному направлению; все спортсмены в аэробике (2 человека) и в аэробике (3 человека) находятся в одном направлении
- начальное и конечное положение: кисти полностью касаются пола на протяжении всех повторов, локти выпрямлены и находятся под мышечным контролем
- при выполнении отжимания угол сгибания в локтях должен составлять минимум 90 градусов
- одна или обе ноги всегда должны находиться в контакте с полом

- не допускается движения в коленях и бедрах, которые могут помочь выполнить отжимание

Программа должна содержать элементы и как можно больше аэробных связок. В дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)» участники должны взаимодействовать друг с другом и могут выполнять поддержки.

6.2 Требования к выполнению элементов:

Программа выступлений должна содержать определенное количество элементов, согласно требованиям в каждой возрастной группе (см.таблицу):

- выполнение минимальных требований по количеству элементов для каждой категории элементов;
- при невыполнении минимальных требований, за каждый недостающий элемент все судьи снижает оценку за исполнение на 0,5 балла в каждом туре соревнований;
- согласно требованиям, существует максимальное количество исполнения элементов для каждой возрастной группы, которые нужно выполнять;
- все элементы рассматриваются в хронологическом порядке заявленного списка, но не более максимального количества элементов, согласно требованиям;
- выполненные элементы в программе, но не заявленные в списке элементов оцениваться не будут.

Требования к элементам в дисциплинах «аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человека)», «аэробика (3 человека)» по возрастным к группам:

Таблица №1

Возрастные группы	Мужчины/ Женщины 18+	Молодежь 15-17 лет	Юниоры/ Юниорки 13-14 лет	Юноши/ Девушки 11-12 лет	Дети 8-10 лет
Обязательные элементы	3	3	3	3	3
Количество элементов категории «Отжимания»	Миним. - 2 Макс. - 4	Миним. - 2 Макс. - 3	Миним. - 2 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 2	Миним. - 1 Макс. - 2
Количество элементов категории «Статическая сила»	Миним. - 2 Макс. - 3	Миним. - 2 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3
Количество элементов категории «Прыжки»	Миним. - 5 Макс. - 8	Миним. - 5 Макс. - 7	Миним. - 5 Макс. - 7	Миним. - 5 Макс. - 7	Миним. - 5 Макс. - 7
Количество элементов категории «Гибкость»	Миним. - 1 Макс. - 2	Миним. - 1 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3	Миним. - 1 Макс. - 3
Итоговое значение дополнительных элементов	Миним. - 10 Макс. - 13	Миним. - 10 Макс. - 12	Миним. - 9 Макс. - 11	Миним. - 8 Макс. - 10	Миним. - 8 Макс. - 10
Общее количество элементов	Миним. - 13 Макс. -	Миним. - 13 Макс. -	Миним. - 12 Макс. - 14	Миним. - 11 Макс. - 13	Миним. - 11 Макс. - 13

	16	15			
--	----	----	--	--	--

6.3 Категории и группы элементов:

Программа выступлений должна включать: исполнение элементов из разных категорий «статическая сила», «отжимания», «гибкость» и «прыжки»; выполнение требований к разнообразию элементов для получения высокого индекса технического разнообразия, аэробного балла и балла за артистизм: (Приложение № 1 «Таблица элементов»).

6.3.1 Группы «отжимания»:

- на двух руках
- на «грудные мышцы»
- на «трицепс»
- «петля»
- круговое
- отжимание с опусканием на предплечья
- на правой руке
- на левой руке
- на одной руке и правой ноге
- на одной руке и левой ноге

В программе, использованные элементы «отжимания» должны принадлежать к разным группам. Например, если вы выполняете два или более отжиманий на двух руках, одно должно быть на «грудные мышцы», а другое- на «трицепс». При выполнении двух или трех отжиманий на одной руке следует использовать сначала одну руку, а затем – другую.

6.3.2 Группы «статическая сила»:

- горизонтальные упоры (угол «ноги врозь» / «ноги вместе»)
- планше
- безопорное планше
- высокие углы

6.3.3 Группы «прыжки»:

- а. Аэро-джек
- б. Группировка
- в. Фронтальный шпагат
- г. Пируэт (вертикальный поворот)
- д. Группа Баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с приземлением в отжимание
- е. Баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с одной ноги с приземлением в отжимание
- ж. Баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с двух ног с приземлением в отжимание
- з. Пайк
- и. Страдл
- к. Фронт жете
- л. Страдл жете

Прыжки («jump» и «leaps») должны демонстрировать различные позиции в воздухе и различные позиции при отталкивании и приземлении:

А. Минимум один прыжок, выполненный с приземлением на две ноги (джамп) и на одну ногу (жете)

Б. Использование позиций в воздухе (минимум):

а. один прыжок в позиции фронтального шпагата

б. один прыжок в позиции страдл

в. один прыжок с поворотом

г. один прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе», включая прыжок «козак»)

В. Минимум один прыжок с приземлением на:

а. одну/две ноги

б. в положение «сит»/ «шпагат» (фронтальный, страдл)

в. в отжимание (разрешенные в зависимости от возрастной группы)

6.3.4. Гибкость:

а. фронтальный шпагат (продольный)

б. поперечный шпагат (страдл)

в. комбинация шпагатов

г. позиция «сит» (страдал сит)

В программе должен быть показан уровень гибкости всех шпагатов и складок.

А. При выполнении двух или трех элементов на гибкость, один должен демонстрировать уровень гибкости фронтального шпагата, а второй- страдл (поперечного шпагата).

Б. Элементы на гибкость можно выполнять на полу или в положении стоя.

7. Оценивание спортивной программы.

(цель раздела – описать характеристики упражнения по спортивной аэробике FISAF и как судьи оценивают его)

7.1 Оценка исполнения за технику:

Судья по технике рассматривает качество исполнения, сложность и разнообразие всех выполняемых элементов, а также выполнение обязательных элементов и всех других движений, таких как переходы, аэробные связки, подъемы, поддержки и т. д.

Есть четыре категории элементов, которые должны быть включены в программу, это: статическая сила, отжимания, прыжки и гибкость. Значение каждого элемента определяется техническим индексом, который используется техническими судьями. Исполнение участников дисциплин «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)» оценивается как единое целое (что означает одинаковый уровень демонстрации упражнения каждого спортсмена)

Оценивая выступление, технические судьи рассматривают критерии техники исполнения всего выступления, принимая во внимание технический индекс элементов. Критерии техники исполнения позволяют дать объективную оценку уровня технического исполнения всех элементов, мастерства и способа их выполнения. В приложении № 2 (в проекте - «Описание элементов, ошибки при выполнении и сбавки за ошибки исполнения»)

Технические критерии:

- сложность элементов

- качество выполнения элементов
- разнообразие элементов

7.1.2 Сложность элементов:

1. Общее значение технического показателя зависит от сложности, разнообразия и исполнения каждого элемента. С технической точки зрения, наилучшая программа - это наименьшее количество элементов с наибольшим техническим индексом (*только при правильном выполнении элемента*)

2. Постановка сложных элементов должна быть сбалансирована на протяжении всей программы (*равномерное размещение в каждой 1/3 части программы*).

7.1.3 Качество выполнения элементов:

1. Требования к исполнению обязательных и дополнительных элементов:

- правильная осанка
- контроль движений
- сохранение положения тела на одном уровне
- лёгкость исполнения
- фиксация элементов «статической силы» и «гибкости»
- амплитуда движений
- положение коленного сустава и стоп при выполнении элементов

2. Выполнение переходов, подъемов, поддержек:

- правильная осанка
- контроль движений
- сохранение положения тела на одном уровне
- лёгкость исполнения
- диапазон движений

3. Выполнение движений аэробики:

- правильная осанка
- контроль движений
- точное расположение тела в пространстве
- работа коленей и стоп
- демонстрация «высокоударной» аэробики (подскоки и прыжки)
- скорость и легкость исполнения

7.1.4 Разнообразие элементов:

1. Отжимания

- две руки и/ или одна рука
- правая/ левая опорная нога
- грудные мышцы /трехглавые мышцы («трицепс»)
- отжимание с опусканием на предплечья(петля) или круговое отжимание

2. Прыжки

- толчок с одной ноги и двух ног
- в фазе полёта демонстрация различных позиций (фронтальный шпагат, страдл, положение «пайк», поворот и т.д.)
- позиции приземления (на одну ногу/ две ноги, в «сит», в шпагат, отжимание)

3. Статическая сила

- горизонтальные упоры
- планше
- высокие углы

4. Гибкость

- поперечный (страдл) и фронтальный шпагаты
- демонстрация одинаковых уровней гибкости и подвижности суставов (правая и левая стороны)
- использование различных положений (стоя/партер)

Определять - Сложность после исполнения. Технические судьи применяют данный принцип судейства для рассмотрения двух близких программ после применения всех критериев судейства.

7.2 Оценка исполнения элементов:

Судья по элементам при оценивании учитывает все критерии выполнения обязательных и дополнительных элементов. Судья оценивает отклонения от идеального исполнения каждого элемента. (Приложения № - описание элементов и ошибок при выполнении элементов)

7.2.1 Критерии оценивания элементов

- правильная осанка
- контроль движений
- положение тела на одном уровне при исполнении элемента
- лёгкость исполнения
- удержание статических элементов и элементов на гибкость
- амплитуда движений
- правильное расположение стоп и коленей при отталкивании и приземлении прыжков
- соответствие описанию элементов и ошибкам выполнения элементов

7.3 Оценка исполнения аэробики.

7.3.1 Выставление балла за аэробные движения:

Спортивные дисциплины «аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человек)» и «аэробика (3 человека)» — это умение выполнять сложные элементы и различные движения под музыку, которые берут свое начало от традиционной аэробики, с высокой интенсивностью и безупречным исполнением. Программа выступления с продолжительностью в 1 минуту 45 секунд демонстрирует хорошую выносливость сердечно-сосудистой системы и творческий потенциал с идеальной интеграцией всех движений с выбранной музыкой.

Все движения должны соответствовать движениям «высокоударной» (high impact) аэробики и демонстрировать высокий уровень интенсивности, сложности и качества, а также демонстрировать высокий уровень сердечно-сосудистой выносливости и энергетических затрат, постоянно поддерживаемый на протяжении всего выступления, что свидетельствует о физическом состоянии спортсмена.

Судья по аэробике рассматривает все элементы, переходы и аэробные шаги. Аэробная связка определяется как соединение в единое целое аэробных шагов, состоящее минимум из 8 счетов базовых аэробных движений:

- на основе высокой ударной нагрузки в движениях аэробики
- непрерывное исполнение, что определяет высокий уровень работы сердечно-сосудистой системы
- движения с различным контрастным темпом исполнения (ритмический рисунок движения)
- движения с применением различных вертикальных уровней (особенно партер)

Аэробная связка (минимум 8 непрерывных счетов) может начинаться на любом счете музыки. Все движения и аэробные шаги должны выполняться в сочетании с музыкальным темпом.

7.3.2 Критерии оценивания аэробики.

- интенсивность
- аэробные движения
- переходы, подъемы и поддержки

Интенсивность

1. Качество выполнения всех движений (элементов) во время программы:
 - использование разнообразия движений
 - высота прыжков
 - большие затраты энергии и сил
 - правильная осанка
 - точное исполнение движений рук и ног вместе
2. Расход энергии при исполнении
 - высокий уровень выносливости на протяжении программы выступления
 - движения, которые требуют высокий уровень затрат энергии
2. Сложность программы:
 - общее значение технического индекса по отношению к количеству и категории (групп) элементов и их правильному исполнению
 - сбалансированность количества и значений технического индекса элементов в каждой трети (35 секунд) программы
 - хронологический порядок элементов, требующих наибольших затрат энергии

Аэробные движения

1. Интенсивность аэробных движений:
 - высокоударная аэробика
 - равномерное распределение аэробных элементов/движений в программе
 - вертикальные уровни в пространстве:
 - а. партер
 - б. приседания
 - в. аэробика на шагах (низкоударная аэробика)
 - г. высокоударная аэробика
 - д. высокие движения (положение в воздухе (прыжки из высоко интенсивных элементов - Хич кик, Аэроджек и т.д., не оценивающиеся как прыжковые элементы)
 - уровни в движениях ног:
 - а. первый уровень движения от пола до линии пояса
 - б. второй – от пояса до линии плеч
 - в. третий - линия плеча и выше
 - применение различных рычагов (длинные, короткие) в движениях ног и рук
 - скорость движений (не скорость музыки)
 - использование площадки и пространства (переходы, перемещения)
2. Качество исполнения аэробных движений:
 - точное движение всего тела, головы, рук и ног
 - целенаправленное и точное положение рук и ног
 - правильная осанка
3. Сложность аэробных движений:

а) движения рук должны включать в себя:

- использование всех плоскостей и направлений
- движения в плечах, локтях, запястьях
- движения пальцев кисти
- движения по дуге/кругу
- использование (контртемпа) резкие движения в руках (используя ритмический рисунок в музыке)
- симметричные и ассиметричные движения
- различная длина рычага и уровни амплитуды

б) движения ног должны включать в себя:

- работа ног и ступней в аэробике
- использование быстрого темпа
- движения со сложной координацией исполнения в руках и ногах вместе
- перемещение и движения тела
- использование движений с поворотами
- различные направления движений в дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)»

Переходы, подъемы и поддержки

1. Интенсивность в переходах, подъемах и поддержках:

- разнообразие движений
- дополнительные движения руками
- дополнительные повороты
- скорость движений (не музыки)
- разнообразие в направлениях относительно судей, членов
- вертикальные уровни

2. Качество исполнения в переходах, подъемах и поддержках:

- точное движение всего тела, головы, рук и ног
- целенаправленное и точное положение рук и ног
- правильная осанка

3. Сложность в переходах, подъемах и поддержках:

- направление (к судьям, друг к другу)
- вертикальные уровни
- дополнительные повороты
- скорость движения
- виды движения
- дополнительные движения руками, направления

Рассматривают: риск вместе с качеством исполнения (исполнение сложной аэробики, элементов, переходов, поддержек и т.п. будут иметь значение только при качественном исполнении)

7.4 Оценка исполнения артистизма

Выставление баллов за артистизм

Критерии оценивания артистизма в данных спортивных дисциплинах оценивают творческий подход и соединение в одну «художественную основу» движения аэробики, танцевальных движений и музыки в исполнении программы. Судьи по артистизму

учитывают способность спортсмена/ов выполнять танцевальные движения и выполнять аэробную хореографию, соответствующую структуре выбранной музыки.

Критерии оценки исполнения за артистизм

- хореография
- музыкальное сопровождение
- синхронность
- презентация

7.4.1 Хореография

1. Принципы хореографии.

а. Целостность программы:

Соответствие музыке и движениям. Соединение жанра музыки с хореографией, костюмом и представлением программы. Сбалансированность 4-х принципов: музыка + хореография + костюм + презентация. (Пример: латина - стиль движений на основе латинских танцев, костюм и подача упражнения)

б. Динамика программы: (время, пространство, энергия)

- использование темпа, акцентов, ритмов музыки
- использование всего пространства и энергии, затраченной при исполнении на протяжении всего выступления (не только в конце)
- применение разнообразия в динамике (например, движение от задней части площадки к передней и использование акцентов в музыке)

в. Контрастность и разнообразие хореографии в программе:

- заметный контраст и изменения движений, динамики, темпа или пространственного дизайна (плавные движения/ прерывистые движения, перемещения/ неподвижность, громкие и тихие музыкальные фразы и их использование вместе или по отдельности)

г. Повторения музыкальной структуры

В музыке есть повторяющиеся фрагменты (припев, куплет, проигрыш). Движения должны иметь разнообразие в исполнении, используя ритмические рисунки и акценты в музыке и нести развитие и непрерывность динамики в программе.

Элементы должны быть интегрированы в хореографию спортивной аэробики, используя непредсказуемые перемещения, входы в элементы без риска правильного исполнения этих элементов.

Спортивная аэробика FISAF - привлекательный вид спорта с художественной составляющей основой, в которой используются танцы и музыка. В упражнении должны использоваться принципы хореографии, чтобы судьи и аудитория могли слышать различные музыкальные фрагменты (естественная музыкальная структура) и видеть движения, соответствующие этим фрагментам. Эти принципы также помогут сделать программу выступления более интересным и индивидуальной для спортсмена,

2. Оригинальность

- отличаться от других, индивидуальность программы
- производить впечатление на зрителя
- индивидуальный стиль
- непредсказуемость хореографии и перемещений
- взаимодействие и интерактивная хореография между спортсменами:
 - а. прикосновения к партнеру
 - б. смена формата, перемещения внутри формата (swap -своп)
 - в. взаимодействия эмоций друг к другу
 - г. противоположные плоскости между партнерами

3. Соответствующая хореография

- для спортивных дисциплин «аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)»
- хореография, музыка и костюмы соответствуют возрастной группе
- выполнение хореографии соответствует уровню технической подготовки спортсмена.

4. Зрительный образ

- использование всего пространства
- применение форматов с различными рисунками (линия, круг, треугольник(дуэт/трио))
- расстояние между спортсменами в программе
- направления, смена позиций в элементах и движениях
- размещения элементов, переходов, аэробных движений
- подъёмы и поддержки, взаимодействия
- различные направления в движениях (вперед/назад/в сторону и т.д.)

5. Использование площадки для выступления

- креативность в передвижениях по площадке (рисунки, линии, изменения форматов)
- использование всей площадки для выступления
- различные уровни (партер/воздух/стоя)
- размещение элементов, переходов, аэробных движений и т.д.
- смена позиций в дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)»
- использование хореографии в пределах площадки для выступления 7х7 метров

6. Разнообразие движений

- аэробные движения
- движения рук
- движения ног
- одновременная работа движений рук и ног
- использование противоположных планов
- разнообразие в переходах и перемещениях
- разнообразие подъёмов, поддержек

7.4.2 Музыкальное сопровождение

1. Выбор музыки

- четкий ритм музыкального сопровождения (BPM)
- музыка, соответствующая спортивным дисциплинам
- изменение/редактирование музыки должно быть минимальным
- оригинальность и разнообразие музыкального материала выбранной музыки
- соответствие структуры музыки выполнению элементов
- соответствие возрастной группе и уровню физической подготовки спортсмена

2. Использование музыки

- соответствие музыки и движений (отражение темы музыки движениями)
- использование музыки/темпа одинаково всеми спортсменами в дисциплинах аэробика (2 человека), аэробика (3 человека).
- соответствие темпа музыки техническому уровню спортсмена
- использование текстов песен или музыкальных инструментов, структуры музыки

7.4.3 Синхронность

- 1 Выполнять движения в одно время
- 2 Одинаковый уровень исполнения
- 3 Одинаковый уровень качества выступления

7.4.4 Презентация программы

1. Способность «представить» и «станцевать» программу
2. Способность «обыграть» музыку движениями
3. Способность продемонстрировать уверенность и выразить эмоции
4. Выражение эмоций на лице
5. Уверенность
6. Способность предотвратить волнение и проявить энтузиазм
7. Костюм для выступлений

8. Разрешённые движения

8.1 Разрешённые подьёмы

Подъем – это, когда участник или участники («аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)» используют одну или обе руки, чтобы принять вес другого участника с отрывом его от пола.

Подъемы допустимы в начальной и конечной позах программы. Разрешен также один дополнительный подъем во время программы.

Участник(и), выполняющие подъем должны находиться в статическом положении, когда поднятый партнер не соприкасается с полом:

- из положения стоя допускается один шаг, но другая нога должна быть неподвижной во время подъема
- из положения лежа или стоя на коленях- положение остается неизменным

8.2 Разрешённые поддержки

Поддержкой считается, если:

- 1) При исполнении взаимодействия вес тела спортсмена частично поддерживается рукой/руками партнера, исключая полное удержание всего веса тела участника.
- 2) Участник(и) является основой для другого участника, чтобы свой вес приподнять от пола.

Поддержки могут выполняться как в положении стоя, так и на полу (на коленях, сидя, лежа и т. д.) Количество поддержек во время программы не ограничено.

Примечание: Подъемы и поддержки могут быть дополнением к взаимодействию, визуальному образу и креативности программы, но они не должны уменьшать количество аэробных связок в программе.

8.3 Передвижение с помощью партнеров в дисциплинах «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)»

Один участник использует тело другого для самостоятельного перемещения.

1. Сальто и перевороты назад и их вариации, как подъёмы (руки /плечи не касаются пола). Все вариации переворотов назад выполняются с ассистированием другого участника. Эти движения возможны только для дуэтов и трио.

2. Вариации колеса (руки и плечи, не касаются пола). Все вариации колеса выполняются с ассистированием другого участника. Эти движения возможны только для дуэтов и трио.

3. Перевороты вперед, как подъёмы. Все вариации переворотов вперед выполняются с ассистированием другого участника. Эти движения возможны только для дуэтов и трио.

9. Запрещённые движения

Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, главный судья уведомит об этом представителя (тренера), и сбавки при выставлении оценки производится не будут. Если этот элемент будет выполнен в последующие туры, то все судьи вычтут из оценки исполнения 0,5 балла.

Запрещённые движения:

9.1 Сальто

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

9.1.2 Передвижение с помощью партнеров - один или несколько участников продвигают другого участника.

9.1.3 Варианты сальто назад или переворота без посторонней помощи.

Гимнастическое движение, в котором тело перемещается назад в воздухе, проходя через позиции перевернутого положения тела. Затем руки/предплечья отталкиваются от пола, а ноги опускаются вниз на пол в положение стоя. Во время движения не должно быть чрезмерного прогиба в спине. Сальто назад (любой формы), выполненное с использованием тела другого спортсмена в качестве опоры, считается недопустимым.

9.2 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.

9.3 Стойка на руках

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

9.4 Колесо без посторонней помощи

Гимнастическое движение, при котором руки/кисти соприкасаются с полом, а тело перемещается боком, проходя через положение стойки на руках. Колесо, выполненное на предплечьях или выполненное с использованием тела партнера в качестве опоры, также считается неприемлемым.

9.5 Поворот на полу на коленях

Движение, в котором тело вращается более чем на один оборот с опорой на коленях.

9.6 Переворот вперёд без посторонней помощи

Гимнастическое движение, выполненное с толчком одной ноги и опорой рук на полу, перемещает тело в пространстве через перевернутое положение. После толчка руками, тело приземляется в положение стоя. Переворот вперёд (любой формы) выполненный с использованием тела другого спортсмена в качестве опоры, также считается неприемлемым.

9.7 Статические элементы с поворотом более 720 градусов

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

9.8 Рондат

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

9.9 В возрастной группе «юноши и девушки 11-12 лет»

- Свободное падение с приземлением на одну руку
- Приземление в отжимание после прыжка
- Отжимания на одной руке
- Угол (высокий угол) на одной руке
- Планше на одной руке

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

9.10 В возрастной группе «дети 8-10 лет»

- Приземление в шпагат после прыжка
- Элементы из категории «статическая сила», выполненные с поворотами
- Свободное падение с приземлением на две руки

9.11 В возрастной группе «Юниоры и юниорки 13-14 лет»

- Свободное падение с приземлением на одну руку

10. Общие требования

10.1 Правила/нормы поведения

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

10.2 Дисквалификация

10.2.1 Участник может быть дисквалифицирован за нарушение общих правил поведения:

- этика, честная игра и честность;
- соблюдение Правил, Регламентов и предписаний;
- уважение к себе и другим участникам соревнований.

10.2.2 Процедура дисквалификации

Главный судья выносит письменное предупреждение участнику о том, что он нарушает Правила, Положение или Регламент. Если данное нарушение не будет устранено, участник может быть дисквалифицирован.

Письменное предупреждение должно быть подписано главным судьей, оригинал должен быть передан участнику, а копия должна быть сохранена для официального учета.

Если после предупреждения участник продолжает нарушать Правила или Положение (Регламент), то Главный судья принимает решение о его дисквалификации.

После принятия решения, Главный судья письменно уведомляет главного секретаря об удалении результатов дисквалифицированного участника из итоговых протоколов. Главный судья также извещает участника о его дисквалификации.

10.2 Антидопинговое обеспечение

ООО «ФФАР» осуждает использование препаратов, повышающих работоспособность и допинг-практики, поскольку это противоречит этике спорта и потенциально вредно для здоровья спортсменов.

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

**Возрастные требования в спортивных дисциплинах
«аэробика (1 человек)», «аэробика (2 человека)» и «аэробика (3 человека)»**

Возрастная группа	Возраст участника	Дисциплины
Мужчины/женщины	18 лет и старше	аэробика (1 человек) - мужчины, аэробика (1 человек) - женщины аэробика (2 человека) аэробика (3 человека)
Молодежь	15-17 лет	аэробика (1 человек) - мужчины, аэробика (1 человек) - женщины аэробика (2 человека) аэробика (3 человека)
Юниоры/юниорки	13-14 лет	аэробика (1 человек) - мужчины, аэробика (1 человек) - женщины аэробика (2 человека) аэробика (3 человека)
Юноши/девушки	11-12 лет	аэробика (1 человек) - мужчины, аэробика (1 человек) - женщины аэробика (2 человека) аэробика (3 человека)
Дети	8-10 лет	аэробика (1 человек) - мужчины, аэробика (1 человек) - женщины аэробика (2 человека) аэробика (3 человека)

Примечания к приложению:

Аэробика (1 человек): участник должен строго соответствовать возрастной группе.
Аэробика (2 человека): один из участников может быть на год младше (по году рождения) указанного возрастного диапазона (кроме возрастной группы 8-10 лет). В категории «дети 8-10 лет» во всех дисциплинах участники должны строго соответствовать возрастной группе.

Аэробика (3 человека): один из участников может быть на год младше (по году рождения) указанного возрастного диапазона (кроме возрастной группы 8-10 лет- во всех дисциплинах участники должны строго соответствовать своей возрастной группе. В возрастной группе мужчины и женщины 18 лет и старше, где возможно участие двух спортсменов на год младше (по году рождения)).

Если участник соревнуется в дисциплине «аэробика (2 человека)» или «аэробика (3 человека)», а также в дисциплине «аэробика (1 человек)», то он должен соревноваться в подходящей возрастной группе своей спортивной дисциплины.

Вы можете участвовать в различных дисциплинах, но вы должны оставаться в своей возрастной группе.

Настоятельно рекомендуется, чтобы один участник не выступал более четырех раз (в видах программ) на одних соревнованиях. ФФАР и организаторы соревнований не несут ответственности за индивидуальное расписание спортсменов.