

«УТВЕРЖДЕНО»

Президиумом
Общероссийской общественной организации
«Федерация фитнес-аэробики России» (ФФАР)
(протокол № 200 от «27» декабря 2023 г.)

Президент ФФАР



Т.Г. Полухина

ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН
«СИЛОВАЯ АЭРОБИКА – СОЛО», «СИЛОВАЯ АЭРОБИКА – ДУЭТ»,
«СИЛОВАЯ АЭРОБИКА – МАЛАЯ ГРУППА»
(спортивная аэробика FISAF)

Содержание

1. Общие положения
 - 1.1. Определение спортивных дисциплин (спортивная аэробика FISAF)
 - 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. Судейство.
 - 4.1. Судейская коллегия.
 - 4.2. Система оценивания.
 - 4.3. Критерии оценивания
 - 4.4. Критерии выставления оценки судьи за технику исполнения.
 - 4.5. Критерии оценки судьи по аэробике
 - 4.6. Критерии оценки судьи по артистизму
 - 4.7. Критерии оценки судьи по элементам

5. Технический индекс
 - 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. Комбинация элементов
6. Требования к программе выступления
 - 6.1. Хореография выступления

- 6.2. Обязательные элементы
- 6.3. Требования к выполнению элементов
- 6.4. Категории и группы элементов
- 7. Разрешенные и запрещенные элементы
 - 7.1. Разрешенные движения и элементы
 - 7.2. Запрещенные движения и элементы
- 8. Собственные движения и элементы
- 9. Общие требования

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящие Правила по дисциплинам (спортивная аэробика FISAF): «силовая аэробика - соло», «силовая аэробика - дуэт», «силовая аэробика – малая группа» 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 2024 г. по 31 декабря 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: «силовая аэробика - соло» (**power aerobics solo**), «силовая аэробика - дуэт» (**power aerobics duo**), «силовая аэробика – малая группа» (**power aerobics mini group**) 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

- соло женщины;
- соло мужчины;
- дуэт;
- трио.

2 ТРЕБОВАНИЯ К СОРЕВНОВАНИЯМ

2.1 Спортивные дисциплины

- силовая аэробика - соло женщины;
- силовая аэробика - соло мужчины;
- силовая аэробика – дуэт;
- силовая аэробика – малая группа.

Участник может участвовать в различных соревновательных дисциплинах. Силовая аэробика - дуэт – это два участника любого пола. Силовая аэробика – малая группа – это три или четыре участника любого пола.

2.2 Возрастные группы

Возраст участников соревнований определяется по году его рождения.

- мужчины и женщины (19-29 лет);
- молодежь (16-18 лет);
- юниоры и юниорки (13-15 лет);
- юноши и девушки (10-12 лет);

- мальчики и девочки (7-9 лет).

Силовая аэробика - соло: участник должен строго соответствовать возрастной группе.

В возрастной группе «мальчики и девочки» во всех спортивных дисциплинах участники должны строго соответствовать возрастной группе.

- Все команды должны соревноваться в возрастной группе самого старшего спортсмена
- Силовая аэробика - дуэт (все возрастные группы): один участник может быть на одну возрастную группу младше указанного возрастного диапазона.
- Силовая аэробика – малая группа (возрастные группы «юноши и девушки», «юниоры и юниорки», «молодежь»): один участник может быть на одну возрастную группу младше указанного возрастного диапазона.
- Силовая аэробика – малая группа (возрастная группа «мужчины и женщины»): два участника могут быть на одну возрастную группу младше указанного возрастного диапазона.

Если участник соревнуется в спортивной дисциплине «силовая аэробика - дуэт» или «силовая аэробика – малая группа», а также в спортивной дисциплине «силовая аэробика - соло», то он должен соревноваться в подходящей возрастной группе своей спортивной дисциплины.

Пример 1: дуэт в возрастной группе «мужчины и женщины» может состоять из 1 спортсмена возрастной группы «молодежь» и 1 спортсмена возрастной группы «мужчины и женщины».

Пример 2: малая группа в возрастной группе «юниоры и юниорки» может включать в себя 1 спортсмена возрастной группы «юноши и девушки».

Пример 3: в дуэте возрастной группы «молодежь» может быть 1 спортсмен возрастной группы «юниоры и юниорки».

Пример 4: малая группа в возрастной группе «мужчины и женщины» может состоять из 2 спортсменов возрастной группы «молодежь» и 1 спортсмена возрастной группы «мужчины и женщины» в Группе из 3 человек и 2 спортсменов в Группе из 4 человек.

Недопустимо:

Пример 5: в Группе из трёх человек возрастной группы «мужчины и женщины» не может быть 2 спортсменов возрастной группы «юниоры и юниорки» и 1 спортсмена возрастной группы «мужчины и женщины»; в Группе из четырёх человек возрастной группы «мужчины и женщины» не может быть 2 спортсменов возрастной группы «юниоры и юниорки» и 2 спортсменов возрастной группы «мужчины и женщины».

Пример 6: в Группе из трёх человек возрастной группы «юноши и девушки» не может быть 1 спортсмена возрастной группы «юниоры и юниорки» и 2 спортсменов возрастной группы «юноши и девушки».

2.3 Замена участников соревнований

До начала соревнований:

Регистрация участников производится по Заявке (приложение 3), примерно, за 4 недели до начала каждого соревнования и включает в себя регистрацию каждого запасного участника в спортивных дисциплинах. FRF используется для составления списков спортсменов (и их уровня подготовки) и они должны быть представлены не позднее, чем за две недели до начала соревнований главному секретарю соревнований. Для использования формы регистрации списка элементов осуществлять FRF программу FISAF (<http://www.polarcz.com/frf/>).

После отправки список элементов не может быть изменен до начала соревнования, за исключением случаев, когда есть согласование Главного судьи соревнований. Никакие изменения в списке не допускаются между турами соревнований.

Во время соревнований:

При необходимости может быть произведена замена (с разрешения Главного судьи) одного участника (из списка запасных) в спортивных дисциплинах «силовая аэробика - дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» 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 каждой спортивной дисциплине: отборочный и/или полуфинальный и финальный туры (Таблица 1).

Туры соревнований

Таблица 1

Количество участников в дисциплинах «силовая аэробика – соло», «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа»	Туры соревнований
1-12	Полуфинальный тур + финальный тур
13-24	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 или туров соревнований на дистанционный формат проведения (все условия проведения соревнований/туров 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 спортивной дисциплине, которые продолжают соревнования в полуфинальном туре. В этом туре судьи проверяют программы выступлений на соответствие Правилам, а также соответствие костюма требованиям.

При необходимости отборочный тур будет использован для определения участников в группы для участия в полуфинальном туре.

В случае выявления несоответствий, представители (тренеры) группы приглашаются к Главному судье соревнований после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

Если в спортивной дисциплине будет зарегистрировано 12 участников и менее, 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 «силовая аэробика – соло», «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» 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 8 сильнейших участников в каждой спортивной дисциплине полуфинального тура, которые примут участие в финальном туре.

Если в соревновательной дисциплине будет от 7 до 11 участников, то в полуфинальном туре стартовый порядок выступлений определяется без группирования. 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 8 участников соревнований. Порядок выступления участников снова будет определяется жеребьевкой, которая выполняется компьютерной программой сразу после окончания полуфинального тура.

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.

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:

- Мальчики и девочки – 143-152 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 соревнований не запросит произвести замену или в случае неисправности музыкального оборудования.

3.3 Площадка для выступления

Размер предназначенной для выступления площадки 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.

Рекомендуется всем спортсменам использовать площадку полностью, но оставаться во внутренней зоне выступления. В зависимости от степени нарушения выхода спортсменами за пределы обозначенной зоны выступления, Главный судья соревнований может рекомендовать судье/судьям по артистизму снизить оценку на 1 балл.

3.4 Костюм для выступления

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

Требования для костюма:

- костюм должен соответствовать возрастной категории;
- костюм должен быть хорошо подобран для участника так, чтобы судьи могли оценить телосложение и спортивную форму участника;
- костюм должен отражать спортивный характер соревновательных дисциплин аэробики, не быть слишком театральным (например: юбки, платья, много блесток, перья, кисточки и т.п.);
- 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 силовой аэробики;
- допускается использование повязок, 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;
- купальники - стринги недопустимы;
- 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;
- предметы одежды и аксессуары нельзя выбрасывать во время выступления;
- волосы средней длины или длинные, не собранные назад или не надёжно закреплённые;
- неопрятный, повреждённый костюм;
- обувь, не подходящая для занятия силовой аэробикой;
- недостаточная поддержка тела в костюме;
- ювелирные изделия, за исключением обручальных колец и маленьких сережек (гвоздиков);
- любые украшения для пирсинга тела должны быть устранены или закрыты костюмом/лентой под цвет кожи;
- для женщин: купальник без колготок;
- прозрачные колготки;
- костюм не может представлять или использовать торговую марку;
- логотип спонсора более 5 см. x 10 см.;
- костюм, отвлекающий от программы выступления
- части костюма, которые спадают и могут потенциально повредить поверхность пола (например: перья, крупные и острые декоративные аксессуары).
- Обувь:
- с обувью следует носить белые гольфы или носки до щиколоток;
- обувь должна быть зашнурованной, хорошо сидящей, например, спортивная обувь белого цвета.

Предупреждение о снижении баллов за костюм:

За любые костюмы, которые нарушают установленные правила, судьи по артистизму снизят оценку на 0,5 балла. В зависимости от степени любого из вышеуказанных нарушений, Главный судья также может лишить 1 балла – по собственному усмотрению.

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: потеря сознания, травма или падение, после которых нет возможности продолжить выступление. 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. СУДЕЙСТВО.

4.1 Судейская коллегия.

Судьи обязаны придерживаться Правил, Положения/Регламента соревнований беспристрастным и добросовестным образом и в соответствии с Кодексом этики. Судья несет ответственность за оценку каждого выступления в каждом туре соревнований без предубеждения и предопределенности результата. Система судейства, используемая при подсчете очков на соревнованиях, представляет собой сравнительный процесс. Это означает, что выступление участников оценивается и сравнивается с программами других участников в определенной группе и спортивной дисциплине. Победителем соревнований становится тот участник, выступление которого соответствует Правилу, превосходя всех остальных участников.

Судейская коллегия состоит из пяти категорий оценивающих судей: по технике, артистизму, аэробике, элементам и Ведущий судья по силовой аэробике (главный арбитр) (Таблица 2).

Состав судейской коллегии

Таблица 2

Судейские коллегии	
Судейская коллегия 5 человек	Судейская коллегия 7 человек
1х Ведущий судья по силовой аэробике (главный арбитр) 1х Судья по технике 1х Судья по артистизму 1х Судья по аэробике 1х Судья по элементам	1х Ведущий судья по силовой аэробике (главный арбитр) 1х Судья по технике 1х Судья по элементам 2х Судья по аэробике 2х Судья по артистизму

4.2 Система оценивания

Цель системы оценивания состоит в определении места участника соревнований после каждого тура путем выявления лучшего результата, присвоенного судейской коллегией, а не путем суммирования баллов.

Ведущий судья по силовой аэробике (главный арбитр), судьи по технике, артистизму и аэробике рассмотрят свои конкретные критерии для определения оценки из десяти (10) баллов, которая отражает выступление участника/группы. Из этого балла выводится ранг группы - участника (его место среди остальных групп).

Методика оценивания участников судейской коллегией (без учета судьи по элементам) представлена в Таблице 3:

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 ниже).

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 ниже);

В) если участники в группе имеют одинаковое количество набранных баллов, то подсчитывается по самому высокому рейтингу от каждого судьи. (См. фиолетовый раздел ниже).

4. Если одинаковое количество голосов встречается более чем в одном случае внутри группы, команды будут ранжированы в соответствии с решением судьи по технике (ведущего судьи) соревнований.

Методика оценивания участников судейской коллегией

Таблица 3

Например:

Место		C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
	Судьи							
	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 занимает 4-е место

В очень редких случаях, когда два или более участников имеют совершенно одинаковые рейтинги в соревновательном туре, оценка C1 (ведущий судья) будет решать исход. Например:

	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7
	Ведущий судья						
Джон	2	1	3	4	4	3	5
Джэймс	1	2	5	3	3	4	4

Обе команды имеют одинаковый рейтинг, поэтому рейтинг C1 (ведущий судья) решает исход, Джэймс лучше Джона.

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 грубыми 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 грубыми 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.

Таблица очков для судей

Таблица 4

Балл	Наименование	Разъяснение
10.0	Идеально	
9.0	Выдающийся	
8.0	Отлично	
7.0	Очень хорошо	

6.0	Хорошо	
5.0	Выше среднего	
4.0	Средне	
3.0	Ниже среднего	
2.0	Слабо	Выступали, но не было одного участника (член группы травмирован или нездоров)
1.0	Очень слабо	
0.0	Недопустимо	Дисквалификация, участник не выступал

4.3 Критерии оценивания.

Цель раздела – описать характеристики видов программ по спортивным дисциплинам «силовая аэробика – соло», «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» (спортивной аэробике FISAF) и как судьи оценивают его.

Ведущий судья по силовой аэробике (далее - главный арбитр).

Главный арбитр руководит работой судейской коллегии и является высшим авторитетом на соревнованиях. Главный арбитр отвечает за обеспечение последовательного и справедливого применения Правил, Положений/Регламентов судейской коллегией, надзор за правильным внедрением систем судейства и подведением итогов. Главный арбитр выставит общую оценку за выступление, что позволит ему(ей) оказывать дальнейшую помощь судейской коллегии при принятии решений относительно тех или иных элементов и выступления.

Главный арбитр при оценивании программы выступления учитывает все критерии в следующем порядке:

1. Техника: 30%
2. Артистизм: 30%
3. Аэробика: 30%
4. Визуальный образ: 10%

Образ, который спортсмен(ы) представляют зрителям и судьям, когда они находятся на соревновательной площадке, чтобы визуально создать привлекательность и зрелищность программы выступления, которая соединяет в единое целое хореографию и музыкальную интерпретацию; эмоции и чувства, которые они передают, благодаря движениям и выражению лица; ощущение X-фактора; музыку и костюмы, командную работу и полный набор занятий аэробикой.

Определять - Сложность после исполнения. Это то, что Главный арбитр будет использовать, чтобы разделить два выступления, которые очень похожи, после того, как он применил все критерии оценивания.

4.4 Критерии выставления оценки судьи за технику исполнения.

Судья по технике рассматривает техническое исполнение, сложность и разнообразие всех аспектов упражнения по аэробике. Исполнение хореографии должно быть в центре внимания наряду с переходами, аэробными движениями (аэробные связи) и другими движениями, включая подъемы, поддержки и т.д. Необходимо принимать во внимание выполнение элементов и обязательных движений, однако они не находятся в центре внимания судьи по технике.

Оценивая выступление, технические судьи рассматривают критерии техники исполнения всего выступления, принимая во внимание технический индекс элементов. Критерии оценки техники исполнения позволяют дать объективную оценку уровня технического исполнения всех элементов, мастерства и способа их выполнения. В Приложении 1 «Описание спортивных элементов и их категории» и Приложении 2 «Ошибки при выполнении и сбавки за ошибки исполнения». Выступления также будут оцениваться по тому, насколько хорошо выполнены хореография и переходы на протяжении всей программы.

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 спортивных дисциплин «силовая аэробика - дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» 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;
- выполнение хореографии (аэробных последовательностей) и переходов.

4.4.1 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).

4.4.2 Качество выполнения элементов:

Техническое исполнение спортивных элементов описано в Приложении 1 «Описание спортивных элементов и их категории» и в Приложении 2 «Ошибки при выполнении спортивных элементов».

Выполнение обязательных движений и элементов:

- правильная осанка;
- контроль движений;
- сохранение положения тела на одном уровне;
- лёгкость исполнения;
- фиксация элементов «статической силы» и «гибкости»;
- амплитуда движений;
- правильное расположение стоп и коленей при отталкивании и приземлении прыжков.

4.4.3 Разнообразие элементов:

1. Отжимания
 - на одной/двух руках;
 - с одной опорной ногой;
 - отжимания с перемещением центра тела в сторону;
 - 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, в 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).

4.4.4 Выполнение хореографии (аэробных последовательностей) и переходов

Критерии выполнения хореографии, когда спортсмены перемещаются по площадке и выполняют подъемы и поддержки.

Выполнение переходов, подъемов, поддержек:

- правильная осанка;
- контроль движения;
- положение тела на одном уровне при исполнении элемента;
- амплитуда движения;
- легкость исполнения.

Выполнение аэробных движений и т.д.:

- правильная осанка;
- контроль движения;
- точное движение всего тела, головы, рук и ног;
- точное расположение тела в пространстве;
- работа коленей и стоп;
- демонстрация «высокоударной» аэробики (подскоки и прыжки);
- скорость и легкость исполнения.

4.5 Критерии оценки судьи по аэробике

Спортивные дисциплины «силовая аэробика - соло», «силовая аэробика - дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» — это умение выполнять сложные элементы и различные комбинации движений под музыку, которые берут свое начало от традиционной аэробики, с высокой интенсивностью и безупречным исполнением.

Выступление продолжительностью 1 минута 45 секунд демонстрирует выносливость сердечно-сосудистой системы и творческий подход благодаря идеальной интеграции всех движений с выбранной музыкой.

Оценка за аэробику

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 движения и 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).

Например:

- «аэробная связка» на 8 счетов: 2 прыжка «джек» (счет 1 – 4), прыжок в высоту «свеча» 5 – 6, шаг на подскоке в сторону 7 – 8;
- «аэробная связка» на 16 счетов: 2 прыжка «джек» (счет 1 – 4), прыжок в высоту «свеча» 5 – 6, присед 7 – 8; далее - прыжок «джек» 1 – 2, перекат 3 – 6 с подъемом, прыжок «свеча» вверх 7 – 8.

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

Критерии Аэробики.

- интенсивность;
- аэробные движения;
- переходы, подъемы и поддержки.

4.5.1

Интенсивность:

1. Качество выполнения всех движений (элементов) во время программы
 - использование разнообразия движений;
 - высота прыжков;
 - большие затраты энергии и сил (использование нескольких частей тела и мышц вместе);
 - правильная осанка;
 - точное исполнение движений рук и ног.
2. Затраты энергии и сил:
 - высокий уровень подготовки сердечно-сосудистой системы, обеспечивающий хорошее качество выполнения элементов;
 - высокий уровень выносливости на протяжении программы выступления;
 - движения, которые требуют высокий уровень затрат энергии.
3. 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.

4.5.2 Аэробные движения

1. Интенсивность аэробных движений:

- а. высокоударная аэробика;
- б. равномерное распределение элементов/движений в программе;
- в. вертикальные уровни в пространстве:
 - партер;
 - приседания;
 - аэробика на шагах (low-impact - низкоударная);
 - высокоударная аэробика (hi-impact);
 - высокие движения (определяются положением в воздухе- прыжки из высокоинтенсивных элементов (например: хич кик, аэроджек и т.д.), которые не оцениваются как элементы Категории Прыжки).
- г. уровни в движениях ног:
 - первый уровень движения от пола до линии пояса;
 - второй – от пояса до линии плеч;
 - третий - линия плеча и выше;
- д. применение различных рычагов (длинные, короткие) в движениях ног и рук;
- е. скорость движений (не скорость музыки);
- ж. 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 высокударной аэробике;
 - использование различного темпа в движениях;
 - движения со сложной координацией исполнения в руках и ногах вместе.
- в. Положение тела и координация
- повороты, приседания (полуприседы, полные и т.д.).
- г. Различные направления движений в дисциплинах «дуэты» и «трио»

4.5.3 Переходы, подъемы и поддержки

1. Интенсивность

- разнообразие движений (различные переходы, подъемы и поддержки);
- дополнительные движения руками;
- дополнительные повороты;
- скорость движений (не музыки);
- разнообразие в направлениях относительно судей, членов группы между собой;
- вертикальные уровни (положение центра тела в пространстве).

2. Качество исполнения

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

3. Сложность

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

Определять - сложность после исполнения в сочетании с качеством исполнения аэробики (исполнение сложной аэробики, элементов, переходов, поддержек и т.п. будут иметь значение только при качественном исполнении). Судьи по аэробике применяют данный принцип судейства для рассмотрения двух близких программ после применения всех критериев судейства.

4.6 Критерии оценки судьи по артистизму

Оценка 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 артистизма:

- соблюдение принципов хореографии;
- оригинальность;
- соответствие хореографии спортивным дисциплинам;
- визуальный образ;
- использование пространства для выступления;

- разнообразие движений в хореографии;
- музыкальное сопровождение;
- синхронность;
- презентация программы выступления.

4.6.1 Принципы хореографии

1. 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.

2. Динамика программы (время, задействованное пространство, энергичность):

- Использование темпа, акцентов, ритма музыки, пространства и энергии исполнения взаимосвязаны и должны демонстрироваться на протяжении всего выступления, а не только в конце. Во время выступления динамика выступления должна меняться и быть разнообразной.

Пример: применение движений от задней линии площадки к передней с использованием «акцентов» в музыке.

3. 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 фазы, и их использование вместе или по отдельности (в дуэтах и трио).

4. Структура музыки на повторениях:

- 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 спортивных дисциплин (SA FISAF), используя непредсказуемые перемещения, входы в элементы и выходы из элементов без риска для правильного исполнения этих элементов.

Примечание: Силовая аэробика (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 интересной и индивидуальной для спортсмена.

4.6.2 Оригинальность

1. Отличие от других, индивидуальность программы.
2. Произведение хорошего впечатления на зрителя.
3. Индивидуальный стиль (свой почерк).
4. Непредсказуемость хореографии и перемещений.
5. Взаимодействие и интерактивная хореография между спортсменами (в дуэтах и трио):
 - касания с другими членами команды;
 - смена рисунка формата, перемещения членов дуэта/трио внутри формата (swap - своп);
 - взаимодействия эмоций друг к другу;
 - зеркальные движения между партнерами.

4.6.3 Соответствие хореографии

1. К тематике спортивных дисциплин «силовая аэробика – соло», «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» (SA FISAF).
2. Хореография, музыка и костюмы соответствуют возрастной группе.
3. Выполнение хореографии соответствует уровню технической подготовки спортсмена.

4.6.4 Визуальный образ

Образ, который спортсмены демонстрируют зрителям и судьям, когда они находятся на площадке выступления, чтобы сделать хореографию визуально привлекательной:

1. Использование всего пространства.
2. Применение форматов с различными рисунками (линия, круг, треугольник (дуэт/малая группа) и т.д.).
3. Расстояние между спортсменами в программе.
4. Положение на площадке выступления.
5. Перемещения.
6. Размещения элементов, переходов, аэробных движений.
7. Подъёмы и поддержки, взаимодействия.
8. Различные направления в движениях (вперед/назад/в сторону и т.д.).
9. Передвижения относительно друг друга (в дуэтах и малых группах).

4.6.5. Использование пространства (площадки) для выступления

1. Креативность в передвижениях по площадке (рисунки, линии, изменения форматов).
2. Использование всей площадки для выступления (выступление не должно происходить только в центральной части).
3. Различные уровни в движениях программы:
 - Партер
 - Стоя
 - В воздухе
4. В спортивной дисциплине «силовая аэробика – малая группа»:
 - Рисунки (линии, диагонали, треугольник)
 - Длительность (как быстро происходит изменение движений и рисунков)
 - Креативный подход в хореографии при изменении позиций между членами Группы
5. Размещение элементов, переходов, аэробных движений и т.д.
6. Смена позиций (в дуэтах и малых группах):
 - Скорость (то, сколько счетов прошло до изменения)
 - Креативный подход в хореографии при изменении позиций между членами Группы
 - Разнообразие в положении тела на площадке
 - Расстояние между спортсменами в программе
 - Смена хореографии должна сопровождаться движением руками
7. Использование хореографии в пределах площадки для выступления 7х7 метров

4.6.6 Разнообразие движений в хореографии

1. Аэробные движения
 - 1.1 Руками:
 - Использование всех планов (горизонтальный, вертикальный, боковой) и направления рук.
 - Движения плечами, локтями, кистями.
 - Движения пальцев и головы.
 - Прямые и круговые движения.
 - Смена движений в ритм музыки.
 - Симметричные и ассиметричные движения.
 - Использование «рычагов» (длинные и короткие).
 - 1.2 Ногами:
 - Высоко ударная аэробика.
 - Повороты.
 - Смена движений в ритм, следование темпу музыки.
 - 1.3 Координация рук и ног вместе
 - Использование противоположных «планов»:
 - руками;
 - ногами;

- тела (в дуэтах и малых группах).

1.4 Разнообразие переходов

- Различные перемещения.
- Дополнительные движения руками.
- Направление движения.
- Повороты.
- Скорость.
- Слитность.

1.5 Разнообразие подъемов и поддержки

- Различные перемещения.
- Дополнительные движения руками.
- Направление движения.
- Повороты.
- Слитность.

4.6.7 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.
- Выбор музыки в соответствии с возрастом (особенно для возрастных групп «мальчики и девочки» и «юноши и девушки»).

2. Интерпретация музыки:

- Соответствие музыки и движений.
- Отражение темы музыки движениями.
- Использование музыки/темпа одинаково всеми спортсменами (попадание синхронно в ритм).
- Соответствие темпа музыки техническому уровню спортсмена.
- Использование текстов песен или музыкальных инструментов, структуры музыки.

4.6.8 Синхронность

1. Выполнение движений в одно время.

2. Одинаковый уровень исполнения.

3. Одинаковый уровень качества выступления

4.6.9 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.

Определять - креативность, разнообразие и экспрессию в хореографии программы выступления.

4.7 Критерии оценки судьи по элементам

Судья по элементам рассматривает только выполнение обязательных элементов и элементы, заявленные в списке элементов. Судья не принимает во внимание разнообразие или сложность выступления. 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 судьями по

технике. Дуэты и малые группы оцениваются как единое целое, что означает, что каждый участник должен показать схожие способности и исполнение.

4.7.1 Оценка за выполнение элементов

Судья по элементам при оценивании учитывает все критерии выполнения обязательных и дополнительных элементов. Судья оценивает отклонения от идеального исполнения каждого элемента. Приложение 1 - «Описание спортивных элементов и их категории» и Приложение 2 - «Описание элементов, ошибки при выполнении и сбавки за ошибки исполнения».

4.7.2 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.

Руководство по снижению баллов при выставлении оценки за выступление

Таблица 5

Описание	Снижение/Балл	Судья
Артистизм		
Костюм: Слишком короткий/ слишком открытый/ не соответствующий возрасту/ неаккуратно прибранные волосы в причёску, согласно правил/чрезмерное количество украшений-камней в волосах/спадающая с ноги обувь/отрывающаяся подошва обуви.	1 балл	Судья(и) по артистизму
Украшения: Не допускаются украшения: кольца в пупке, пирсинг на теле, кольца на пальцах, серьги в ушах (допускается 1 маленькая пара «гвоздиков», разрешены обручальные кольца).	1 балл	Судья(и) по артистизму
Музыка: Нецензурная брань / открытый сексуальный подтекст / неправильный ритм / неправильная длина / разный ритм на протяжении всего трека (музыка должна быть одинаковой на протяжении всего трека).	1 балл	Судья(и) по артистизму
Хореография: Откровенно сексуальный подтекст / несоответствие возрасту.	1 балл	Судья(и) по артистизму
Незначительные нарушения		
Вызывающая поза или хореографические движения не допускаются до того, как участник займет исходное положение или до его выхода.	снижение балла до 0,5 балла	Судья(и) по артистизму
Выход за пределы соревновательной площади	От степени нарушения зависит, следует ли снизить баллы (на усмотрение главного судьи) Снижение оценки	Судья(и) по артистизму

	до 0,5 балла	
Основные нарушения		
Неправильный подобранный список элементов (FRF-регистрационная форма: уровень подготовки и т.д.) или несоответствие минимальным / максимальным требованиям к уровню подготовки Группы-участника	снижение балла до 0,5 балла (на усмотрение главного судьи)	Все судьи
Недопустимые / запрещенные движения	снижение балла до 0,5 балла (на усмотрение главного судьи)	Все судьи

Пожалуйста, обратите внимание: в зависимости от степени любого из вышеуказанных нарушений, Главный арбитр также может снизить оценку исполнения на 1 балл - это будет сделано только по его собственному усмотрению. Главный арбитр может также оценивать исполнение программы выступления с учетом смягчающих обстоятельств.

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. Разнообразие 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. Полный список элементов, ошибок и их описание в Приложениях 1 и 2.

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 формы 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.

Внимание!

- 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.

Примечание:

1. Приземление с прыжка (с одной/ двух ног) считается частью элемента прыжка, а не отдельными элементами (прим.: приземление в шпагат после прыжка)
2. Элементы категории «статическая сила»:

- при выполнении двух силовых элементов из одной группы в списке элементов указываются двумя отдельными элементами;

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

- при использовании двух элементов статической силы из одной группы, второй элемент теряет половину технического значения.

3. Переходы при исполнении элементов не должны включаться в список элементов FRF, как собственные движения. Переходы определяются как:

- как связь между аэробикой и элементом как на входе в элемент, так и на выходе из него;
- как взаимосвязь исполнения одного элемента с другим элементом;
- как взаимосвязь аэробики с выполнением поддержки или взаимодействием;
- связь от одного движения к другому движению.

4. В дисциплинах «силовая аэробика - дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» 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.

Например: Высокий угол «V-опен» (группа - высокие углы, категория «Статическая сила»), за которым следует горизонтальный угол «ноги вместе» (группа горизонтальные упоры, категория «Статическая сила»).

6. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ

6.1 Хореография выступления

Программа выступлений должна демонстрировать креативность и сложность с хорошей техникой исполнения всех элементов и движений в сочетании с выбранной музыкой. Она развивает многие аспекты здорового тела и физические качества, такие как ловкость, сила, гибкость, координация и аэробная выносливость. Программа выступления спортивных дисциплин «силовая аэробика – соло», «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» - это также захватывающее и эстетически привлекательное выступление.

Выступление должно содержать три обязательных элемента:

- 4 последовательных прыжка «Джек»;
- 4 последовательных высоких маха вперед;
- 4 последовательных отжимания.

Обязательные упражнения должны выполняться последовательно, идентично в каждом повторении (на 8 счетов, согласно BPM, для каждого обязательного элемента). Дуэты и малые группы в программе выступления должны взаимодействовать друг с другом и могут использовать подъемы и поддержки.

6.2 Обязательные элементы выступления.

Программа выступления должна включать выполнение четырех (4) последовательных, идентичных повторений (без заметного перемещения) каждого из следующих трех (3) обязательных элементов:

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

6.2.1 Задействование частей тела

Задействованные части тела в обязательных элементах:

- высокие махи вперед - нижняя часть тела, бедра и торс;
- прыжки «Джек» - нижняя часть тела, бедра;
- отжимания - плечи и руки, торс.

6.2.2 Последовательность

Каждое из четырех (4) повторений обязательного элемента выполняется без перерыва. Перерывом считается, когда основная группа мышц отдыхает или задействована в другом элементе во время или между каждым повторением обязательных элементов.

6.2.3 Идентичность

Каждое из четырех (4) повторений обязательных элементов выполняется с одинаковым, т.е. без заметной разницы, начальным и конечным положением, ритмом, диапазоном и направлением движения, скоростью и использованием основной группы мышц.

Каждый участник дуэта или малой группы должен выполнять каждое из своих повторений обязательного элемента одинаково, одновременно, в унисон и лицом в одном направлении с другими участниками малой группы или дуэта.

6.2.4 Сохранение позиции

Каждое из четырех (4) повторений обязательного элемента должно выполняться в одном и том же месте без заметных перемещений или поворотов.

6.2.5 Прыжки «Джек»

- Нижняя часть тела (пояс нижних конечностей - ПНК) является «целевой частью тела», поэтому каждое движение стоп, икр, бедер и тазобедренных суставов должно быть идентичным.
- Допустимы вариации движений рук при каждом повторении.
- Прыжки выполняются лицом к основному направлению.
- Исходное и конечное положение для каждого повторения - стопы (пятки и пальцы ног) вместе. Пятки должны соприкасаться с полом как в положении «ноги врозь», так и вместе.
- Минимальные требования к выполнению:
 - Положение «ноги врозь» при приземлении ног должно быть по крайней мере таким же широким, как и внешняя сторона плеч, т.е. по крайней мере на ширине плеч, а пятки должны соприкасаться с полом.
 - Стопы могут находиться в развернутом или параллельном друг другу положении, однако положение должно быть одинаковым в каждом повторении.

6.2.6 Высокие махи ногами

- Нижняя часть тела (пояс нижних конечностей - ПНК) является «целевой частью тела», поэтому каждое движение стоп, икр, бедер и тазобедренных суставов должно быть идентичным.
- Допустимы вариации движений рук при каждом повторении.
- Махи выполняются боком к основному направлению (боком к судьям); каждый спортсмен в спортивных дисциплинах «силовая аэробика – дуэт» и «силовая аэробика – малая группа» должен смотреть в одну и ту же сторону.
- В положении начальной и конечной позициях (ноги вместе) каждого маха стопы полностью соприкасаются с полом в этих позициях
- Минимальный подъем ноги при исполнении повторяющихся махов - до уровня талии

- Амплитуда каждого маха не должна заметно отличаться.
- Необходимо использовать чередование махов, т.е. Левая-Правая-Левая- Праваяили П-Л-П-Л.
- Направление каждого маха должно быть прямо вперед (в сагиттальной плоскости). Махи, выполненные в диагональ вперед или махи, вывернутые наружу не засчитываются в исполнении.

6.2.7 Отжимания

- Плечи, предплечья и кисти рук являются «целевыми частями тела», поэтому каждое движение плеч, предплечий и кистей рук должно быть идентичным.
- Допустимы вариации движений ног для каждого повторения.
- Обязательное расположение спортсмена при исполнении - боком к основному направлению (боком к судьям). Каждый участник дуэта/малой группы должен смотреть в одну и ту же сторону.
- Исходное и конечное положения для каждого повторения - это когда обе кисти рук соприкасаются с полом, а локти находятся в выпрямленном (разгибание) положении, но не зафиксированы.
- Минимальный уровень выполнения отжимания - это когда обе руки согнуты в локтях и угол между плечом и предплечьем составляет не более 90 градусов.
- Кисти рук должны оставаться в исходном положении и поддерживать контакт с полом на протяжении выполнения каждого отжимания (отжимания на одной руке и отжимания с опусканием на локти, круговые и т.п. не могут квалифицироваться как обязательные элементы)
- Одна или обе ступни должны постоянно соприкасаться с полом. Положение ног может изменяться во время отжимания, но они не должны смещаться в точку выше положения бедер (боковое направление при исполнении) во время мышечного сокращения (сгибание рук).
- Во время мышечного сокращения (разгибание рук и движение корпуса вверх) не допускается помощь коленями или бедрами. Требования исполнения отжимания: плечи, бедра и ступни должны быть расположены на одной линии.

6.3 Требования к выполнению элементов

Программа выступлений должна содержать определенное количество элементов, согласно требованиям для каждой возрастной группы (см. таблицу 6):

- 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.

**Обязательные требования к выполнению элементов в спортивных дисциплинах
«силовая аэробика - соло», «силовая аэробика - дуэт»,
«силовая аэробика – малая группа»
по возрастным группам:**

Таблица 6

Возрастные группы	Мужчины/ Женщины 19 + лет	Молодежь 16-18 лет	Юниоры/ Юниорки 13-15 лет	Юноши/ Девушки 10-12 лет	Мальчики и девочки 7-9 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. - 16	Миним. - 13 Макс. - 15	Миним. - 12 Макс. - 14	Миним. - 11 Макс. - 13	Миним. - 11 Макс. - 13

6.4 Категории и группы элементов

Программа выступлений должна включать: исполнение элементов из разных категорий «отжимания», «статическая сила», «прыжки» и «гибкость»; выполнение требований к разнообразию элементов для получения высокого индекса технического разнообразия и баллов по аэробике и артистизму.

6.4.1 Требования к разнообразию элементов для получения хорошего показателя, аэробных и артистических результатов:

Категория «Отжимания»:

- на двух руках;
- на «грудные мышцы»;
- на «трицепс»;
- «петля»;
- круговые;
- 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.

Категория «Статическая сила»:

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

Категория «Прыжки»:

- аэро-джек;
- группировка;
- фронтальный шпагат;
- пируэт (вертикальный поворот);
- баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с приземлением в отжимание;
- баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с одной ноги с приземлением в отжимание;
- баррел – рол («barrel roll» горизонтальный поворот) с двух ног с приземлением в отжимание;
- пайк;
- страдл;
- фронт жете;
- 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. Число элементов во время прыжка должно включать следующий минимум:

- один прыжок в позиции фронтального шпагата;
- один прыжок в позиции страдл;
- один прыжок с поворотом;
- один прыжок, демонстрирующий позицию «пайк» (складка «ноги вместе», включая прыжок «козак»).

В. Минимум один прыжок с приземлением на:

- одну/две ноги;
- в положение «сит»/«шпагат» (фронтальный, страдл);
- в отжимание (разрешенные в зависимости от возрастной группы).

Категория «Гибкость»:

- фронтальный шпагат (продольный);
- поперечный шпагат (страдл);
- комбинация шпагатов;
- позиция «сит» (страдал сит).

В программе должна быть продемонстрирована гибкость во всех основных суставах как с левой, так и с правой стороны, гибкость в положении фронтального и поперечного шпагатов с особым вниманием к тазобедренному суставу.

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. РАЗРЕШЁННЫЕ И ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Первоочередной задачей является безопасное выполнение подъемов, поддержек и переходов, чтобы гарантировать безопасность всех спортсменов на площадке выступления. Любые движения, которые выполняются недостаточно хорошо и ставят под угрозу здоровье спортсмена, считаются недопустимыми.

Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, Главный арбитр по силовой аэробике уведомит тренера, и вычет балла из оценки за неприемлемый элемент не будет произведен. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи сделают вычет в размере 0,5 балла при выставлении оценки, что может привести к снижению ранга.

7.1 Разрешённые движения и элементы

Тренеры и хореографы спортивных программ могут воспользоваться большим объемом свободы выбора элементов и креативности в постановках. В программе выступления допустим более широкий диапазон разрешенных движений и элементов.

ПРИМЕЧАНИЕ: Подъемы и поддержки могут усилить взаимодействие членов дуэтов/малых групп, визуальный образ и креативность выступления, но не следует рисковать уменьшением количества «аэробных связей».

7.1.1 Подъемы/поддержки

В подъеме членам группы поддержки разрешается делать не более 3 шагов, допускается поворот. Подъем не должен снижать интенсивность программы и должен быть безопасным для всех членов группы. Должны быть продемонстрированы чистое исполнение и безопасность, в противном случае судейская коллегия может сделать сбавку в 0,5 балла.

Подъемы можно выполнять до 3 раз во время выступления; никаких нетограничений на то, где должны находиться участники во время исполнения.

7.1.2 Переворот в воздухе с поддержкой

Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается с переворотом вперед, назад или вбок, прежде чем приземлиться на ноги или принять различные положения на полу. Обязательно должен поддерживаться контакт с другими членами группы.

7.1.3 Перемещение через стойку на руках

Движения, которые включают в себя "прохождение" положения стойки на руках с вертикальным положением центра тела, считаются переходными и являются приемлемыми. Должен быть плавный переход, который выполняется безопасно, без целенаправленного заметного удержания.

7.1.4 «Колесо» без посторонней помощи

Гимнастическое движение, при котором тело перемещается боком, когда ноги принимают положение «ноги врозь» во время стойки на руках. Допускается выполнение "колеса" на предплечьях (локти согнуты) или с использованием тела другого спортсмена в качестве основы (в качестве опоры) как переход в партерную линию или как подъем/поддержка.

7.1.5 Варианты переворота вперед/назад

Гимнастическое движение, при котором спортсмен отталкивается с одной ноги, перемещает свое тело через перевернутое положение в воздухе, чтобы приземлиться на пол. Спортсмены не должны приземляться вертикально (приземление на ноги в полный рост), если их не поддерживают члены группы (малая группа/дуэт). При исполнении переворота одна или две руки должны соприкасаться с полом, если другие участники не поддерживают тело партнера.

7.2 Запрещённые движения и элементы

Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, Главный арбитр по силовой аэробике 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.

7.2.1 Вспомогательный толчок

Один или несколько членов группы подталкивают другого члена/ов.

7.2.2 Поворот на полу на коленях

Движение, при котором тело совершает более одного оборота (360 градусов), полностью перенося вес только на колени.

7.2.3 Гимнастический мост

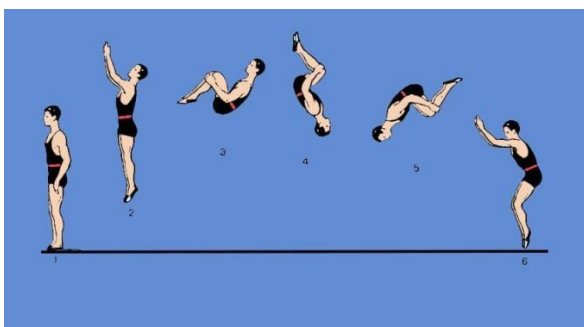
Гимнастическое движение, при котором тело лежит на спине и затем отталкивается вверх в выгнутое дугой положение спины (прогиб в спине). Вес тела находится на руках, а ноги либо стоят на полу, либо отрываются от него.

7.2.4 Элементы статической силы с поворотом более чем на 720 градусов Движение, при котором тело поворачивается более чем на 720 градусов в элементах категории «Статическая сила» при выполнении одного элемента.

7.2.5 Сальто в воздухе (рис.1)

Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается кувырком вперед, назад или вбок в воздухе (в фазе полета), прежде чем приземлиться на ноги или в различные положения на полу.

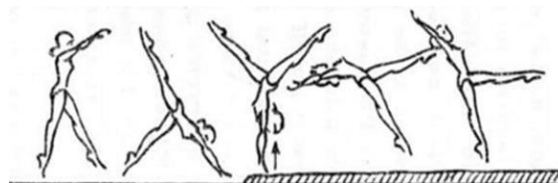
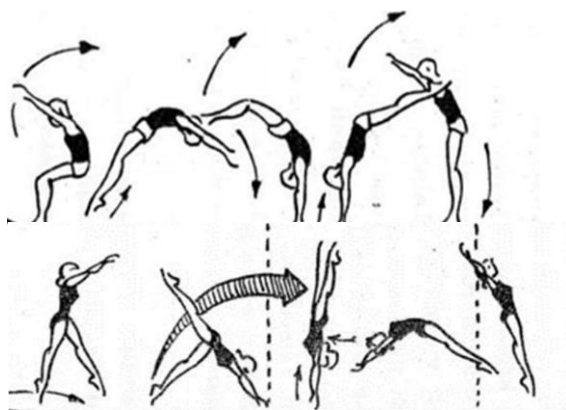
Рисунок 1



7.2.6 Варианты переворота назад (фляк) без посторонней помощи или переворота (с толчком рук) в обратном направлении (рис.2)

Гимнастическое движение, при котором после толчка ногами тело перемещается назад/вперед, переходя через перевернутое положение в воздухе. Затем руки выполняют толчок от пола, а ноги опускаются вниз, чтобы приземлиться прямо «стоя на полу» или в положении на пол. Во время движения не должно быть чрезмерного прогиба в спине. Если элемент (любой формы) выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве опоры, это все равно считается недопустимым.

Рисунок 2

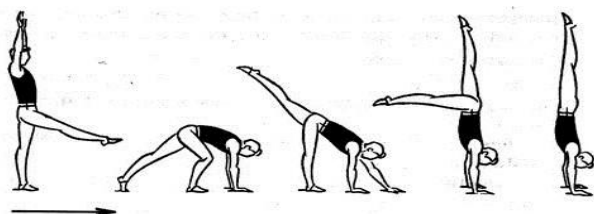


7.2.7 Стойка на руках (рис.3)

Гимнастическое движение, при котором тело полностью опирается на кисти или локти, и тело фиксировано удерживается в вертикальном положении. Стойка на руках определяется положением центра всего тела, а не положением ног. Например, ноги могут быть согнуты или выпрямлены, или одна согнута, а другая выпрямлена и т.д. Тело, находящееся в вертикальном положении - это считается стойкой на руках.

Примечание: Движения, которые включают прохождение положение "через" стойку на руках, без целенаправленного заметного удержания в линии стойки, считаются переходными движениями и являются приемлемыми.

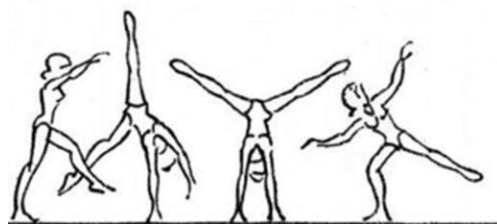
Рисунок 3



7.2.8 Колесо, выполняемое самостоятельно и с посторонней помощью (рис.4)

Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается через стойку на руках/руке (предплечьях) боком, прежде чем приземлиться на ноги. При использовании тела другого члена группы в качестве опоры/основы также считается неприемлемым.

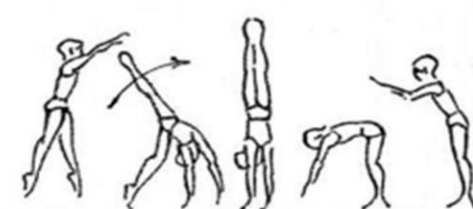
Рисунок 4



7.2.9 Рондат (рис.5)

Гимнастическое движение, при котором толчком опорной ноги и маховым движением другой ноги тело продвигается вперед, проходя через положение «стойки на руках» с поворотом 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 - курбет) чтобы приземлиться в положение стоя.

Рисунок 5



7.2.10 Возрастная группа «Дети»

- Свободное падение в позицию «отжимание» на две/одну руки.
- Приземление в шпагат после прыжка.

- Элементы из категории «статическая сила», выполненные с поворотами.
- Все элементы из категорий «статическая сила» и «отжимания», выполняемые на одной руке.

7.2.11 Возрастная группа «Юноши/Девушки»

- Приземление из свободного падения на одну руку
- Свободное падение в позицию «отжимание»
- Отжимания на одной руке
- 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.

7.2.12 Возрастная группа «Юниоры/Юниорки»

- Отжимание на одной руке и одной ноге
- Допускается только один прыжок при приземлении в положение «отжимание»
- Прыжки с поворотом в приземление «отжимание»

7.2.13 Возрастная группа «Молодежь»

- Прыжки с приземлением на одну руку

8. СОБСТВЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ЭЛЕМЕНТЫ

Чтобы включить элемент (как собственный элемент), который не включен в список FRF программы, нужно сделать запрос по электронной почте в ФФАР / Технический комитет (ТК) предварительно за пять недель до соревнований. Запрос должен включать видео элемента, предлагаемое имя элемента, значение ТИ (технического индекса) и значок элемента, а также категорию элемента. После согласования ФФАР будет принято решение о допустимости или недопустимости элемента к исполнению в программе выступления.

9. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

9.1 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. Дух спорта - это торжество человеческого духа, тела и разума, и характеризуется следующими ценностями:

- Этика, честная игра и порядочность
- Здоровье
- Достижение результатов
- Характер и знания
- Жизнерадостность
- Командная работа
- Самоотверженность и целеустремленность
- Уважение к правилам и законам
- Уважение к себе и другим участникам
- Смелость
- Социальная солидарность

9.2 Дисквалификация

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.

9.2.1 Регламент дисквалификации

Главный арбитр по силовой аэробике 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 арбитром по силовой аэробике и Главным судьей соревнований, 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 соревнований принимает решение о его дисквалификации.

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

9.3 Антидопинговое обеспечение.

Федерация фитнес-аэробики России 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/en/index.ch2>

ЗАЯВКА
по видам силовой аэробики ФФАР

ВИД ПРОГРАММЫ
ФИО группы/спортсмена:

ГОРОД/регион/округ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА:

ТРЕНЕР (ФИО полностью)

КОНТАКТЫ		
раб:	факс:	e-mail:

МУЗЫКА		
название композиции: автор музыки:	исполнитель:	автор текста:

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ УЧАСТНИКОВ	ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ	ГОД РОЖД.	ДОМАШНИЙ АДРЕС	РАЗРЯД по фитнес- аэробике	ВИЗА ВРАЧА
1						
2						
3						
4	Запасные:					

Тренер/представитель спортсмена/ов (ФИО) _____ (подпись)

Руководитель спортивной организации/ РСФ (ФИО) _____
 _____ (печать, подпись)