

«УТВЕРЖДАЮ»  
Президент  
Общероссийской общественной организации  
«Федерации фитнес-аэробики России»



Т.Г. Полухина  
2023 г.

## ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН СТЕП-АЭРОБИКА - БОЛЬШАЯ ГРУППА АЭРОБИКА - БОЛЬШАЯ ГРУППА

Основным нормативным документом для проведения соревнований по фитнес-аэробике в спортивных дисциплинах степ-аэробика-большая группа, аэробика-большая группа являются Правила по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденные Приказом Минспорта РФ от 26.01.2022 г. №56 (далее Правила).

### Цели и задачи:

- Привлечение большего количества спортсменов, специалистов и тренеров для формирования спортивных Групп по степ-аэробике и аэробике для дальнейшей популяризации и развития вида спорта фитнес-аэробика;
- вовлечение большего количества детей, подростков и взрослого населения к системе физических нагрузок и спортивных занятий на основе принципов фитнес-тренировки;
- повышение роли массового вида спорта «фитнес-аэробика» в рамках проекта «Спорт – норма жизни!»;
- развитие Фестивального движения в рамках проведения официальных спортивных соревнований;
- обеспечение доступности широким слоям населения принимать участие в фестивальном движении и соревновательной деятельности в виде спорта «фитнес-аэробика».

### 1. Спортивные дисциплины.

- степ-аэробика - большая группа
- аэробика - большая группа

### 2. Возрастные категории.

В спортивных дисциплинах «степ - аэробика большая группа», «аэробика - большая группа» соревнования проводятся в следующих возрастных категориях:

- дети 5-8 лет;
- кадеты 7-12 лет;

- юниоры 10-15 лет;
- взрослые 14 лет и ст.

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

Допускается участие 2 - х спортсменов из другой возрастной категории, которая предшествует возрастной категории, заявленной в соревнованиях.

### **3. Туры соревнований.**

Все соревнования проводятся в два тура (полуфинальный и финальный туры). Если в спортивных соревнованиях количество заявленных Групп в одной возрастной категории составляет менее трех, то соревнования проводятся в один финальный тур.

### **4. Требования к выступлению.**

4.1 Количество участников в спортивных дисциплинах «степ-аэробика - большая группа», «аэробика - большая группа» составляет - 8–25 человек. Допускаются запасные участники в количестве до 4 человек (0 - 4 запасных участника).

4.2 Замена участников производится в соответствии с Правилами.

4.3 Любой спортсмен может принять участие в одной и той же дисциплине, но в разных возрастных группах, спортсмен не может принять участие в одной и той же дисциплине и в одной возрастной группе в составе разных команд.

4.4 Программа выступлений. В программе обязательных элементов не существует. Участники Групп должны избегать любые движения, которые могут навредить здоровью или привести к травме. В возрастной группе дети допускается не более 50% движение низко ударной аэробики (low imp.)

4.5 Костюм для выступления.

Все костюмы должны соответствовать требованиям, прописанным в Правилах (пункт 4.4.1, 4.4.2.)

4.6 Площадка для выступления.

Размеры площадки для спортивных дисциплин «степ-аэробика - большая группа» и «аэробика - большая группа» - минимум 10 м x 10 м. (прочие требования к площадке пп 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4 Правил)

4.7 Время выступления.

Для спортивных дисциплин «степ-аэробика - большая группа», «аэробика - большая группа» время выступления составляет 1 минута 45 секунд. Отсчёт времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал в начале программы. Допускается увеличение или уменьшение времени выступления до пяти секунд (1 мин. 45 сек. +/- 5 сек.)

4.8 Музыкальное сопровождение и скорость музыки.

Дисциплина «степ-аэробика большая группа»

Темп музыки должен соответствовать возрастной группе и оставаться неизменным на протяжении всего выступления. Таблица 1.

Возрастная группа	Минимальное значение БРМ (ударов в минуту)	Максимальное значение БРМ (ударов в минуту)
Дети (5 - 8 лет)	117	125

Кадеты (7-12 лет)	122	130
Юниоры (10-15 лет)	128	135
Взрослые (14 лет и старше)	130	140

#### Дисциплина «аэробика- большая группа»

Темп музыки должен соответствовать возрастной группе и оставаться неизменным на протяжении всего выступления. Таблица 2.

Возрастная группа	Минимальное значение ВРМ (ударов в минуту)	Максимальное значение ВРМ (ударов в минуту)
Дети (5 - 8 лет)	125	135
Кадеты (7-12 лет)	128	138
Юниоры (10-15 лет)	135	145
Взрослые (14 лет и старше)	140	150

#### 4.9 Оборудование

Соревнования в спортивной дисциплине «степ-аэробика - большая группа» проводятся с использованием степ-платформ. Высота степ-платформ должна быть не более 15 см. для возрастных групп: дети и кадеты и не более 20 см. – юниоры и юниорки, мужчины и женщины. Количество степ-платформ должно соответствовать количеству спортсменов на площадке.

### 5. Судейство соревнований.

Система судейства соответствует Правилам.

5.1 Фальстарт в соответствии с утверждёнными Правилами по фитнес-аэробике

5.2 Судейство в спортивной дисциплине «степ-аэробика - большая группа» в соответствии с Правилами (раздел 8).

5.3 Судейство критериев в спортивной дисциплине «аэробика - большая группа» в соответствии с Правилами (раздел 9).