

«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
СТЕП-АЭРОБИКА - БОЛЬШАЯ ГРУППА
ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА - БОЛЬШАЯ ГРУППА

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

1. Цели и задачи.

- привлечение большого количества спортсменов, специалистов и тренеров для формирования спортивных Групп по степ-аэробике и аэробике для дальнейшей популяризации и развития вида спорта фитнес-аэробика;
- вовлечение большого 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».

2. Спортивные дисциплины.

- «Степ-аэробика - большая группа»
- «Танцевальная аэробика - большая группа»

3. Возрастные группы.

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

- «Мальчики и девочки» - 5-8 лет;
- «Юноши и девушки» – 7-13 лет;
- «Мужчины и женщины» - 12 лет и старше.

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

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

4. Туры соревнований.

Все соревнования проводятся в два тура (полуфинальный и финальный туры). Если в спортивных соревнованиях количество заявленных Групп в одной возрастной группе составляет менее трех, то соревнования могут проводиться в один финальный тур по решению Главного судьи, если это не противоречит Регламенту конкретных соревнований.

5. Требования к выступлению.

5.1. Количество участников в Группе спортивных дисциплин «степ-аэробика - большая группа», «танцевальная аэробика - большая группа» составляет 8 – 25 человек. Допускаются запасные участники в составе Группы до 4 человек (0 - 4 запасных участника).

5.2. Замена участников производится в соответствии с действующими Правилами.

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

5.4. Программа выступлений.

В программе обязательных элементов не существует. Участники Групп должны избегать любые движения, которые могут навредить здоровью или привести к травме.

5.4.1. В дисциплине «степ-аэробика – большая группа» в возрастной категории «мальчики и девочки» 5-8 лет **рекомендуется** при перемещении степ-платформ не поднимать полностью вес степ-платформы (приподнимать один край степ-платформы либо передвигать по полу).

Запрещается менять рисунки (Formation) внутри программы, поднимая степ-платформы полностью.

Все акробатические элементы, которые могут использоваться в программе должны быть частью хореографии и применяться только с целью усиления зрительного образа или для перестроения, но не с целью демонстрации технической акробатической подготовки (например: боковой кувырок – как переход от степ-платформы к другой степ-платформе; колесо через степ-платформу как переход от одного подхода к другому подходу к степ-платформе)

5.4.2. В дисциплине «танцевальная аэробика – большая группа» в возрастной категории «мальчики и девочки» 5-8 лет допускается не более 50% движений аэробики, выполненной на шагах (низко ударная аэробика - Low impact).

Запрещается использование акробатических связок.

5.5. Костюм для выступления.

5.5.1. В дисциплинах «степ-аэробика – большая группа» и «танцевальная аэробика – большая группа» все костюмы должны соответствовать требованиям, прописанным в Правилах (пункт 4.4.1, 4.4.2.).

5.5.2. Допускается:

- использовать шорты и однослойные юбки, сочетания юбок и шорт;
- допустимая длина юбки от линии талии (или ниже) до 1/3 бедра спортсмена;

- при использовании шорт и юбок обязательное использование плотных не прозрачных колготок.

5.5.3. Не допускается:

- пышные и расклешенные юбки «эффект балетной пачки»;
- фасон юбки «солнце», «полу-солнце»;
- длина юбки ниже от 1/3 бедра спортсменки;
- костюм с открытыми участками более 2/3 части бедра без колготок;
- тонкие, прозрачные колготки;
- излишне театрализованный костюм;
- костюм или детали костюма, которые могут влиять на безопасность спортсменов во время выступлений (крупные украшения, перья, камни, заколки и т.п.);
- использование крупных головных уборов и париков.

5.6. Время выступления.

Для спортивных дисциплин «степ-аэробика - большая группа», «танцевальная аэробика - большая группа» время выступления составляет:

- в возрастной группе «мальчики и девочки» 5-8 лет - 1 мин 30 сек
- в возрастных группах «юноши и девушки» 7 - 13 лет и «мужчины и женщины» 12 лет и старше 1 мин 45 сек.

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.

Таблица 1

Возрастная группа	Минимальная продолжительность программы	Максимальная продолжительность программы
«мальчики и девочки» 5-8 лет	1 мин 25 сек	1 мин 35 сек
«юноши и девушки» 7 -13 лет	1 мин 40 сек	1 мин 50 сек
«мужчины и женщины» 12 лет и старше	1 мин 40 сек	1 мин 50 сек

5.7. Музыкальное сопровождение и скорость музыки.

5.7.1. Дисциплина «степ-аэробика - большая группа».

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

Таблица 2

Возрастная группа	Минимальное значение BPM (ударов в минуту)	Максимальное значение BPM (ударов в минуту)
«мальчики и девочки» 5-8 лет	117	128
«юноши и девушки» 7-13 лет	122	133
«мужчины и женщины» 12 лет и старше	130	140

5.7.2. Дисциплина «танцевальная аэробика - большая группа»

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

Таблица 3

Возрастная группа	Минимальное значение ВРМ (ударов в минуту)	Максимальное значение ВРМ (ударов в минуту)
«мальчики и девочки» 5-8 лет	125	140
«юноши и девушки» 7-13 лет	135	145
«мужчины и женщины» 12 лет и старше	140	155

6. Площадка для выступления.

Размеры площадки для спортивных дисциплин «степ-аэробика - большая группа» и «танцевальная аэробика - большая группа» - минимум 10 м x 10 м, максимум 15 x 15 м (прочие требования к площадке пп 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4

7. 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 «мальчики и девочки», «юноши и девушки» и не более 20 см для возрастной группы «мужчины и женщины».

Количество степ-платформ должно соответствовать количеству спортсменов на площадке.

В возрастных группах «мальчики и девочки» 5-8 лет и «юноши и девушки» 7-13 лет допускается использование платформ не стандартных, облегчённых платформ.

8. Судейство соревнований.

8.1. Система судейства в дисциплине «Степ-аэробика - большая группа» соответствует Правилам в дисциплине «степ-аэробика» (раздел 8).

8.2. Система судейства в дисциплине «Танцевальная аэробика - большая группа» соответствует Правилам в дисциплине «аэробика 5 человек» (раздел 9).

8.3. Фальстарт в соответствии с действующими Правилами.