

«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- ДУЭТ»,
«СТЕП-АЭРОБИКА-МАЛАЯ ГРУППА» НА 2024 ГОД

Основным нормативным документом для проведения соревнований по спортивным дисциплинам фитнес-аэробики являются Правила по виду спорта «фитнес-аэробика» утвержденные Приказом Минспорта РФ от 26.01.2022 г. №56. Требования к спортивной дисциплине «степ-аэробика».

1. Цели и задачи:

Привлечение большего количества спортсменов и тренеров для создания мини-команд по степ-аэробике для дальнейшей популяризации и развития направления степ-аэробика.

Расширить диапазон выбранных движений и элементов для исполнения в программах выступлений. Привлечь внимание специалистов и тренеров к направлениям в степ-аэробике. Предоставить больше свободы для творчества и возрастания зрелищности в программах выступлений.

2. Спортивные дисциплины.

«Степ-аэробика – дуэт»

«Степ-аэробика – малая группа»

3. Возрастные группы

- «Мальчики и девочки» (7 – 9 лет) – 2017, 2016, 2015 гг.р.;
- «Юноши и девушки» (10 – 13 лет) – 2014, 2013, 2012, 2011 гг.р.;
- «Юниоры и юниорки» (14 – 17 лет) – 2010, 2009, 2008, 2007 гг.р.;
- «Мужчины и женщины» (18 лет и старше) – 2006 г.р. и старше.

Возраст спортсмена/ов, участвующего в соревнованиях, должен соответствовать диапазону в заявленной возрастной группы. Возраст определяется по году рождения спортсмена-участника.

Допускается участие одного спортсмена в дисциплинах «Степ-аэробика – дуэт», «Степ-аэробика – малая группа» другой возрастной группы, которая предшествует заявленной возрастной группе в соревнованиях.

Пример:

а) в команде юниоров «Степ-аэробика – малая группа» есть 3 спортсмена из возрастной группы «юниоры и юниорки» и один спортсмен – из возрастной группы «юноши и девушки»;

б) в команде возрастной группы «мужчины и женщины» «Степ-аэробика – дуэт»: 1 человек из возрастной группы «юниоры и юниорки» (14 лет, или, 15 лет, или 16 лет, или 17 лет) и один спортсмен из возрастной группы «мужчины и женщины».

4. Туры соревнований.

Соревнования могут состоять из одного, двух или трёх туров. Количество туров зависит от числа зарегистрированных Групп.

Отборочный тур. Цель тура – отбор 12 лучших Групп, которые продолжат соревнования в полуфинальном туре. В отборочном туре судьи проверяют программы на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) команды приглашаются к Главному судье соревнований (Главному арбитру), сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов. В случае, если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группе насчитывается 12 и менее команд, то отборочный тур не проводится.

Полуфинальный тур. Цель полуфинального тура – выявить 8 лучших Групп, которые примут участие в финальном туре.

Финальный тур. Цель финального тура – определение победителей и призёров соревнований.

Если в спортивных соревнованиях количество заявленных Групп в одной возрастной группе составляет менее пяти, то соревнования могут проводиться в один финальный тур по решению Главного судьи, если это не противоречит Регламенту конкретных соревнований.

Таблица 1

Количество зарегистрированных Групп	Туры соревнований
1-12	Полуфинальный + финальный тур
13-24	Отборочный тур + полуфинальный тур + финальный тур

5. Требования к выступлению.

5.1. Количество участников в Группе спортивной дисциплины «степ-аэробика - дуэт» составляет 2 человека. Допускается 1 запасной участник.

5.2. Количество участников в Группе спортивной дисциплины «степ-аэробика – малая группа» составляет 3 – 4 человека. Допускается 1 запасной участник.

5.3. Замена участников производится в соответствии с Правилами.

5.4. Спортсмен может принять участие в нескольких дисциплинах на одних соревнованиях. Члены Группы могут быть как в Группе «Степ-аэробика – дуэт», так и в Группе «Степ-аэробика – малая группа» в одном соревновании.

Пример:

а) в Группе «юноши и девушки» в дисциплине «Степ-аэробика – малая группа» есть спортсмены А, В, С, D, и в команде «юноши и девушки» в дисциплине «Степ-аэробика- дуэт» есть спортсмены В, С;

б) в Группе «юниоры и юниорки» в дисциплине «Степ-аэробика - дуэт» есть спортсмены А, В и в Группе «юниоры и юниорки» в дисциплине «Степ-аэробика – малая группа» есть спортсмены А, В, С.

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 Групп.

Пример:

а) в команде в возрастной группе «юноши и девушки» в дисциплине «Степ-аэробика - малая группа» есть спортсмены А, В, С и в команде в возрастной группе «юниоры и юниорки» в дисциплине «Степ-аэробика – малая группа» есть спортсмены А, D, E;

б) в Группе в возрастной группе «юноши и девушки» «Юность», выступающей в дисциплине «Степ-аэробика – малая группа» есть спортсмены А, В, С, но в Группе в возрастной группе «юноши и девушки» «Успех», выступающей в дисциплине «Степ-аэробика – малая группа не могут быть спортсмены А, D, E.

5.5. Программа выступлений.

5.5.1. Обязательные движения и элементы в дисциплинах «степ-аэробика – дуэт» и «степ-аэробика – малая группа»:

– две степ-аэробные связки (комбинация движений Low – Impact - степ-аэробика, выполненная на шагах с использованием степ-платформы) на 16 счетов каждая, согласно ударности музыкального сопровождения (исполнение обязательного элемента может быть в любой части программы); степ-аэробная связка может выполняться как в одном направлении всеми участниками группы, так и в разных направлениях;

– высокие маховые движения правой и левой ногами без модификации (угол между ногами не менее 120 гр.) вперед и в сторону (исполнение обязательного элемента может быть в любой части программы). Одно из обязательных маховых движений может быть включено в обязательную часть программы (две степ-аэробные связки Low – Impact). Обязательные маховые движения должны быть выполнены всеми членами группы в одном направлении;

– пауэр – степ при заходе на степ-платформу в количестве трех версий: толчком с одной ноги и приземлением на две ноги; толчком с одной ноги и приземлением на ту же ногу; толчком с двух ног и приземлением на две ноги (исполнение обязательных элементов может быть в любой части программы);

– применение в программе всех шести подходов к степ-платформе (исполнение обязательных элементов может быть в любой части программы).

5.5.2. Время выступления.

Время в программе выступления составляет 1 минута 30 секунд. Допускается увеличение длительности на 5 секунд или уменьшение длительности на 5 секунд (диапазон разрешенного времени от 1 мин.25 сек до 1 мин. 35 сек.). Темп музыки на протяжении всей программы выступления должен быть одинаковый в пределах 130-140 уд./мин.

5.5.3. Площадка для выступления.

Размеры площадки 5 x 5 метров или 7 x 7 метров.

5.5.4. Костюм для выступления:

– костюм спортсмена должен соответствовать спортивной дисциплине «степ-аэробика» (согласно Правил № 56 от 26.01.2022);

- допускаются элементы костюма, которые могут усилить зрелищность программы выступления, но, они не должны влиять на качество выполнения и доступность в демонстрации всех движений и элементов в программе;
- разрешается перемещать элементы в костюме, но не снимать их во время выступления.

5.5.5. Разрешенные движения. Подъемы, поддержки и переходы.

Безопасное и технически верное исполнение подъемов и переходов, чтобы гарантировать безопасность всех спортсменов на площадке. Любые неправильно выполненные движения, которые ставят под угрозу здоровье спортсмена, считаются неприемлемыми. Если во время первого тура соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, главный судья уведомит тренера, и вычет не будет произведен из итоговой оценки. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи (все позиции судейской коллегии) сделают сбавки в размере 0,5, что может привести к снижению рейтинга. Нет ограничений на количество подъемов, поддержек и переходов в упражнениях.

Допускается:

- 1) В подъемах и поддержках членам команды разрешается делать не более 3 шагов, допускается поворот.
- 2) Подъемы и поддержки не должны снижать интенсивность программы выступления и должен быть безопасным для всех членов команды.
- 3) Любые вспомогательные гимнастические / акробатические движения (сальто: назад, вперед, боком; переходы и т.д.), при этом исполнитель/ли должны быть в контакте с другим/ми членом команды всё время.
- 4) Самостоятельное исполнение гимнастических/акробатических элементов (кувырки, перекаты, перекидки, перевороты и т.д.), если одна или обе руки находятся в контакте с полом, при этом спортсмен/ны не должен приземляться вертикально на ноги после самостоятельного исполнения элемента (т.е. элемент должен быть частью программы как переход или перемещение).
- 5) Любые переходы через положение «стойка на руках» (вертикальное положение центра тела).
- 6) Колесо с помощью или без помощи членов команды.
- 7) Для выполнения движений и элементов на поверхности степ - платформы рекомендовано использовать не более 4 счетов (без учета количества счетов на заход и сход со степ-платформы). В программе спортсмены должны как можно больше сделать заходов и сходов со степ-платформы, чтобы продемонстрировать специфику степ-тренировки.
- 8) Пауэр - степ как перемещение со степ-платформы на пол (прыжки с приземлением ног «степ-пол»).
- 9) Пауэр – степ как перемещение от одной степ-платформы к другой (со степа на другой степ).
- 10) Пауэр – степ со степ-платформы и приземлением на пол (одной или двумя ногами) только при исполнении поддержки и взаимодействия в контакте с другим/ми членом группы все время.
- 11). Категория «Прыжки» с приземлением в различные положения (присед, «сит», шпагат и др.), исполнение элементов должно быть безопасным для всех членов команды.

12). Постановка степ-платформы на другую степ-платформу для усиления зрелищности программы выступления, но все движения с использованием степ-платформы должны быть безопасными при исполнении. Степ-платформы должны занимать устойчивое положение.

6. Судейство соревнований «Степ-аэробика – дуэт», «Степ-аэробика – малая группа».

Судейская коллегия состоит из 5-и судей:

1х Арбитр по элементам;

2х Арбитр по технике (главный арбитр Т1);

2х Арбитр по артистизму.

Арбитр по элементам ведёт учёт и определяет соответствие количества и качества обязательных движений и элементов Правилам.

Арбитры по технике и по артистизму выставляют оценки, руководствуясь действующими Правилами по виду спорта «фитнес-аэробика» в дисциплине «степ-аэробика».

Таблица балльной системы для оценивания выступлений судьями.

Таблица 2

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