

«УТВЕРЖДЕНО»

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

Президент ФФАР



Т.Г. Полухина

## ПРАВИЛА СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ХИП-ХОП ДУЭТ»

Основным нормативным документом для проведения соревнований по фитнес-аэробике в спортивной дисциплине «хип-хоп – дуэт» является Правила по виду спорта «фитнес-аэробика», утвержденные Приказом Минспорта РФ от 26.01.2022 г. №56.

### 1. Спортивные дисциплины

- хип-хоп – дуэт

### 2. Возрастные группы.

В спортивной дисциплине «хип-хоп – дуэт» соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- Юноши, девушки 7-13 лет
- Юниоры, юниорки 12-18 лет
- Мужчины, женщины 16 лет и старше
- Сеньоры 35 лет и старше

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

### 3. Туры соревнований

Все соревнования проводятся минимум в два тура, в зависимости от числа зарегистрированных участников. При участии менее 5 групп, Главный судья может принять решение о проведение соревнований в один тур.

Отборочный тур	Проводится при участии более 20 групп
Полуфинальный тур	Максимум 15 групп, при участии не более 20 и менее групп, все заявленные группы
Финальный тур	Максимум 7 групп

#### **4. Требования к выступлению**

Количество участников в спортивной дисциплине «хип-хоп – дуэт» составляет 2 человека. Не допускается запасной участник (0 запасных участника).

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

## **Площадка для выступления**

Размер площадки для спортивной дисциплины «хип-хоп – дуэт» - минимум 5x5м, максимум 10x10м.

## **5. Время выступления**

Для спортивной дисциплины «хип-хоп – дуэт» время выступления составляет 1 минута 15 секунд - 1 минута 30 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал в начале программы.

## **6. Судейство соревнований**

Система судейства соответствует Правилам по виду спорта «фитнес- аэробика»

Примечание: Хореография хип-хоп дуэта должна быть хорошо проработана и демонстрировать креативность, оригинальность и техническое мастерство. Хореография должна иметь прочную основу в танцевальных стилях хип-хопа и в то же время включать в себя уникальные и инновационные элементы, установленный порядок которых должен иметь четкую структуру, переходы и динамичные моменты, подчеркивающие сильные стороны дуэта.

Партнерский аспект танцевального дуэта в стиле хип-хоп предполагает скоординированные движения и взаимодействие между двумя танцорами. Важно продемонстрировать прочную основу техники партнерства. Дуэт должен показать четкую связь и коммуникацию между партнерами. Это включает в себя поддержание зрительного контакта, физическое прикосновение и ощущение общей энергии на протяжении всего номера. Эффективная коммуникация улучшает синхронность и обеспечивает плавные переходы и взаимодействия.

Если хореография состоит из минимального количества взаимодействий и партнерства, то в результате может получиться менее цельное выступление с неслаженной и неотшлифованной подачей.