

ПРОЕКТ

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Министерства спорта
Российской Федерации
от « ____ » _____ 2025 г. № ____

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

ВВЕДЕНИЕ

Настоящие правила вида спорта «фитнес-аэробика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее – Федерация) в соответствии с Техническими регламентами Международной Федерации спорта, аэробики и фитнеса (далее – FISAF International), а также некоммерческой организацией Hip Hop Unite, направленными на развитие хип-хоп культуры под эгидой FISAF International.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс сложно координированных аэробных упражнений циклического и ациклического характера (различные виды ходьбы, бега, подскоки и прыжки, махи ногами, приседания, выпады в сочетании с движениями рук, поворотами на месте и передвижениями со сменой направления) с высокой интенсивностью под ритмичное музыкальное сопровождение без пауз в соответствии с хореографией базовой аэробики, силовой нагрузки и танцевальных упражнений.

Вид спорта «фитнес-аэробика», официально зарегистрированный во Всероссийском реестре видов спорта (далее – ВРВС), является одним из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всём мире, собравший лучшее из теории и практики оздоровительной и спортивной аэробики. Своеобразие фитнес-аэробики определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Фитнес-аэробика – достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Соревновательные комбинации отличаются быстрым темпом, резкой сменой положения тела. Занятия фитнес-аэробикой положительно сказываются на здоровье человека. При регулярных тренировках укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, мышцы всего тела, ускоряется обмен веществ, развивается гибкость и пластичность, а также поднимается настроение и улучшается общее физическое состояние организма

Все официальные спортивные соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» проводятся на спортивных сооружениях, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта в соответствии с Федеральным законом № 329 от 4.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ).

Разработанные Правила являются обязательными для всех организаций, проводящих официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия по виду спорта «фитнес-аэробика» (далее –

Соревнования), включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов по виду спорта «фитнес-аэробика» на территории Российской Федерации.

Спортивные ситуации, не нашедшие отражения в настоящей редакции правил, регламентируются в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации, Федерации и международной практикой FISAF International.

Официальные лица (представители общероссийской спортивной федерации, специалисты спортивных сборных команд, представители команд, тренеры, тренеры-преподаватели, спортсмены, судьи, персонал спортсменов), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

Всем официальным лицам запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными п. 3 ч. 4 ст. 26.2 Федерального закона № 329-ФЗ.

В зависимости от характера и обстоятельств совершенного правонарушения за противоправное влияние на результаты официальных соревнований по виду спорта «фитнес-аэробика» применяются, в том числе, но, не ограничиваясь этим, следующие виды санкций:

- дисквалификация;
- штраф.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1. Термины и определения

В Таблице 1 приведены основные термины и определения, применяемые в виде спорта «фитнес-аэробика».

Основные термины и определения

Таблица 1

Формат (Formation)	Изменение положения членов Группы, чтобы создать другой «рисунок» построения, отличающийся от того, в котором они находятся в данный момент
Силовое движение/Силовой шаг (Power move/ Power step)	Прыжок, заскок или забег на степ-платформу
Перемещение (Swap)	Изменение положения членов Группы без изменения основного формата
Зафиксированная позиция	Положение, стоя на одной или двух ногах (положения сидя, лежа) без каких-либо заметных перемещений, шагов или поворотов
Осанка	Голова должна быть поднята, плечи опущены и отведены назад, грудь приподнята, брюшной пресс и ягодицы слегка напряжены. Не допускается переразгибание спины и коленных суставов. При подъёме должны работать лодыжки, а не поясница, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на поясничный отдел позвоночника
Изменение положения (само-отталкивание, перемещение)	Один член Группы, используя тело другого члена/ов Группы, может поменять свое начальное положение при выполнении любого последующего движения/элемента, опираясь на любую часть тела партнера по Группе
Акробатический элемент (Acrobatic Element)	Общий термин для акробатических движений. Акробатические элементы имеют 3 фазы (начало – основная – завершение)
Частота ударов в минуту (Beat Per Minute, BPM)	Единица измерения, указывающая темп музыки и количество ударов в 1 минуту. Чем больше

	количество ударов, тем быстрее темп музыки
Толчок с помощью других спортсменов Группы	Один или несколько членов Группы поддерживают (подталкивают) другого члена/членов для перемещения
Передвижение с помощью других спортсменов Группы	Один или несколько членов Группы поддерживают (подталкивают) другого члена/членов для перемещения
Поддержки	Один или несколько членов Группы, используя тело другого члена/членов Группы, поддерживают свой собственный вес тела. Поддерживающий человек не поднимает, а помогает члену Группы сохранить баланс в движениях
Подъем	<p>Определение: один или несколько членов Группы используют одну или обе руки (ноги, тело), чтобы принять вес другого члена/членов, тем самым поднимая партнера с отрывом его от пола. Партнер, поднимающий другого члена Группы, должен находиться в статическом положении, когда поднятый партнер не имеет контакта с полом:</p> <p>А. При подъемах членам Группы поддержки разрешается делать не более 3 шагов, допускается поворот. Подъем не должен ограничивать интенсивность программы и должен быть безопасным для всех членов Группы. Должны быть продемонстрированы чистое исполнение и безопасность.</p> <p>Б. Из положения лежа или стоя на коленях это положение не должно изменяться во время подъема</p>
Возрастной диапазон	Группы могут состоять из спортсменов разных возрастных групп, принадлежность Группы к возрастной группе определяется по большинству спортсменов конкретной возрастной группы

1.2. Антидопинговое обеспечение

Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга в виде

спорта «фитнес-аэробика», должны регламентироваться правилами и процедурами, базирующимися на основных принципах Всемирного Антидопингового Кодекса, разработанного Всемирным Антидопинговым Агентством (ВАДА), а также на основании документов, выпускаемых Российским Антидопинговым Агентством (РУСАДА) и общероссийской спортивной федерацией. На всех участников – спортсменов, тренеров, руководителей и иных должностных лиц распространяется действие международных (ВАДА) и российских (РУСАДА) норм и правил по проведению допинг-контроля. Участники могут быть подвергнуты антидопинговому контролю в течение всего спортивного сезона.

Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе – категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревновании, и это может привести к последующей дисквалификации.

Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команды, врачи и др.), участвующие в соревнованиях, должны быть осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в действующих или последующих документах, выпускаемых РУСАДА (<http://rusada.ru/documents/all-russian-anti-doping-rules>) ВАДА и общероссийской спортивной федерацией, и несут ответственность за нарушение антидопингового кодекса, а также употребление запрещенных субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА.

В соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, ни один спортсмен или иное лицо, в отношении которого была применена дисквалификация не имеет права во время срока дисквалификации или временного отстранения участвовать в каком-либо качестве в спортивных соревнованиях или иной деятельности, связанной со спортом (за исключением специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программ).

2. СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ

2.1. Спортивные дисциплины

Соревнования по виду спорта «фитнес-аэробика» проводятся по спортивным дисциплинам, в соответствии с ВРВС (Таблица 2).

Спортивные дисциплины вида спорта «фитнес-аэробика»

Таблица 2

Фитнес-аэробика	125 000 1 3 1 1 Я
Наименование спортивных дисциплин	Номер-код
Аэробика	125 001 1 3 1 1 Я
аэробика (5 человек)	125 004 1 3 1 1 Я
степ – аэробика	125 002 1 3 1 1 Я
хип – хоп	125 003 1 3 1 1 Я
хип – хоп – большая группа	125 006 1 3 1 1 Я

В спортивных дисциплинах соревнуются Группы, включая запасных участников. Количество участников Групп отражено в Таблице 3.

Количественный состав Группы при выступлении

Таблица 3

Наименование спортивной дисциплины	Количество спортсменов, человек	Количество дополнительных (запасных) спортсменов, человек
аэробика	6-7	до 2
степ – аэробика	5-7	до 2
аэробика (5 человек)	5	до 2
хип – хоп	5-9	до 2
хип – хоп – большая группа	10-25	до 4

2.2. Половые и возрастные группы спортсменов

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика» и «аэробика (5 человек)» соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

взрослые (мужчины и женщины) (18 лет и старше);

юниоры (юниоры и юниорки) (14 – 17 лет);

кадеты (юноши и девушки) (10 – 13 лет);

дети (мальчики и девочки) (7 – 9 лет).

В спортивной дисциплине «хип-хоп», «хип – хоп – большая группа» соревнования проводятся в возрастных группах:

взрослые (мужчины и женщины) (16 лет и старше);

юниоры (юниоры и юниорки) (12 – 18 лет);

кадеты (юноши и девушки) (7 – 13 лет)

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип – хоп» и «хип – хоп – большая группа» соревнования среди студентов проводятся в возрастной группе «юниоры, юниорки» (17 – 25 лет).

Для соревнований среди студентов возраст участников не должен превышать 25 лет на 1 января года, в котором проводятся соревнования. Нижний порог возраста ограничен требованиями вузов по поступлению на очную форму обучения.

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

При формировании Группы в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)» допускается использовать возрастной диапазон. Спортсмены могут быть только в «соседних» возрастных группах. Например, спортсмены возрастной группы «юниоры и юниорки» могут выступать в возрастных группах «юноши и девушки», «юниоры и юниорки» или «мужчины и женщины». Спортсмены возрастной группы «мужчины и женщины» могут выступать только в возрастной группе «мужчины и женщины» и «юниоры и юниорки». Спортсмены возрастной группы «юноши и девушки» могут выступать в возрастной группе «юноши и девушки», «юниоры и юниорки» и «девочки и мальчики». Если состав Группы имеет равное количество спортсменов из разных возрастных групп, то такая Группа должна выступать в самой старшей возрастной группе, спортсмены которой представлены в Группе. При определении возрастной категории руководствуются возрастом самых старших членов Группы. В состав Группы входят спортсмены не более двух возрастных групп.

Участник Группы не может быть старше возрастной границы возрастной группы, в которой выступает Группа, более чем на пять лет, если один участник старше более чем на пять лет, Группа должна перейти в самую старшую возрастную группу, спортсмены которой представлены в Группе.

Группы должны соревноваться в своей возрастной группе. Например, Группа спортсменов категории «юноши и девушки» не может соревноваться в возрастной группе «юниоры и юниорки», а Группа спортсменов возрастной группы «юниоры и юниорки» не может соревноваться в возрастной группе «мужчины и женщины».

В спортивных дисциплинах «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ-аэробика» допускается участие спортсмена в двух возрастных категориях в разных спортивных дисциплинах. Например, 13-летний спортсмен может

выступать в Группе по спортивной дисциплине «аэробика» в возрастной категории «юноши и девушки» и в Группе в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» в возрастной категории «юниоры и юниорки». Запрещается одновременное участие в Группе спортивной дисциплины «аэробика» в возрастных категориях «юноши и девушки» и «юниоры и юниорки».

В спортивных дисциплинах «хип-хоп», «хип-хоп – большая группа» спортсмен не может выступать более чем в одной Группе в каждой возрастной категории на одном соревновании.

Однако спортсмен, чей возраст соответствует двум возрастным категориям, может участвовать в двух разных возрастных категориях: например, если спортсмену 12 или 13 лет, он может участвовать в «юноши и девушки» и «юниоры и юниорки», а спортсмен, которому 17 или 18 лет, может участвовать в «юниоры и юниорки» и «мужчины, женщины».

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Организационный комитет соревнований

В соответствии с ч. 1 и 1.9 ст. 20 Федеральный закон № 329-ФЗ организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий несут ответственность за организацию и проведение таких мероприятий, а также за обеспечение безопасности таких мероприятий.

Организатор соревнований (далее – Организатор) – юридическое или физическое лицо, которое осуществляет организационное, финансовое и иное обеспечение подготовки и проведения спортивного соревнования.

Кандидатуру Главного судьи соревнований утверждает Президиум Федерации по представлению Президента Федерации на основании предложения, полученного от Председателя судейской коллегии Федерации.

Организатор, совместно с Главным судьей соревнований, отвечает за формирование программы соревнований, подготовку зала соревнований, проверку оборудования, в частности, используемых степ-платформ, и соблюдение всех необходимых требований правил при проведении соревнований.

Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

- площадки и мест для разминки, мест для судей, секретарей;
- вспомогательных помещений (раздевалки для спортсменов – участников соревнований, судейская комната и т.д.);
- мест для зрителей;

музыкального сопровождения;

необходимого количества бланков судейской документации (судейские протоколы, сводные таблицы, таблицы результатов финалов) или автоматизированной системы выставления оценок;

секундомеров;

доски информации;

организацию технической видеосъемки;

наградного материала и атрибутики.

Организатор имеет права и обязанности:

создать Организационный комитет соревнований по подготовке и проведению соревнований (при создании ниже обозначенные полномочия Организатора переходят к Оргкомитету и являются обязательными к исполнению);

формировать программу проведения соревнований и своевременно ознакомить с ней участников мероприятия;

вносить изменения в программу проведения соревнований, за исключением дней приезда и отъезда участников соревнований;

размещать рекламу товаров, работ и услуг в месте проведения спортивного мероприятия.

Организатор следит за порядком в зоне проведения соревнований и имеет право применить к лицам за нарушение этических норм и принципов поведения (оскорбления, угрозы, запугивания, агрессивное поведение, непристойные жесты, неуважительные действия в адрес организаторов соревнований, судей, участников, болельщиков) применить следующие санкции:

предупреждение в устной или письменной формах;

за повторное нарушение удаление из зоны соревнований.

Организатор обязан разработать, утвердить:

Положение о проведении соревнований (Регламент соревнований);

обеспечить подготовку и проведение соревнований в соответствии с требованиями Правил Регламента соревнований;

решить все вопросы материально-технического обеспечения соревнований, обеспечения мер безопасности, медицинского обеспечения, комплектования судейской коллегии;

утвердить Комиссию по допуску спортсменов к участию в соревнованиях (далее – Комиссия по допуску);

обеспечить проведение соревнований с использованием программного обеспечения судейства «ФитнесТур» на всех уровнях физкультурных мероприятий и спортивных соревнований;

подготовить место проведения соревнований, ~~тренировки спортсменов~~, помещения для участников и судей;

в случае отмены соревнований, переноса срока или места проведения, оповестить заинтересованных участников в срок, не менее чем за 15 дней до запланированного ранее срока проведения.

Организатор может назначить Директора соревнований.

Директор соревнований должен:

представить техническое задание по проведению соревнований в дирекцию sportсооружения, в котором проводятся соревнования;

подготовить место проведения соревнований (оформление зала, реклама и рекламные щиты, обеспечить секретариат канцелярскими принадлежностями);

обеспечить соревнования оргтехникой;

определить места для торговых точек (при необходимости);

обеспечить участников, тренеров, судей, оргкомитет аккредитациями;

предоставить участникам информацию по проживанию, питанию и транспорту;

обеспечить почетных гостей пригласительными билетами (при необходимости);

организовать питание для судей и других лиц принимающих участие в организации соревнований.

Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы на соревнованиях. Вспомогательный и технический персонал привлекается Организатором для проведения соревнований в необходимом для этого количестве. Вспомогательный и технический персонал должен быть одет в специальную униформу или иметь специальные опознавательные знаки. Указанные лица в своей работе подчиняются Главному судье соревнований и Организатору.

Организатор обязан предоставить спортсменам – участникам соревнований возможность опробования спортивной площадки.

Организатор назначает (при необходимости) ведущего соревнований и обеспечивает его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

В обязанности ведущего соревнований входит:

объявление Организаторов, состава судейской коллегии;

объявление начала очередного тура соревнований;

информирование спортсменов участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;

в соответствии со сценарием проведения мероприятия, ведущий обязан объявлять: регионы, города, клубы, принявшие участие в соревнованиях.

3.1.1. Общие требования к программе соревнований, разрабатываемой организаторами

По результатам работы Комиссии по допуску к соревнованиям формируется предварительная программа (расписание) соревнований. Окончательная программа (расписание) соревнований вывешивается на доске информации не позднее, чем за 10 минут до начала соревнований.

Время начала отборочных туров, указанное в окончательной программе (расписании) соревнований, не может быть изменено на более раннее.

Соревнования не могут начаться ранее времени, указанного в Регламенте/Положении соревнований.

Спортсмены должны прибыть к месту проведения соревнований в соответствии с Программой соревнований.

3.1.2. Инспектор соревнований

По решению Президиума Федерации на официальные спортивные соревнования может быть назначен инспектор соревнования.

Инспектор руководствуется в своей деятельности уставом Федерации, и Положением об инспекторе соревнований Федерации и другими локальными нормативными актами Федерации.

Инспектор соревнований – официальный представитель федерации или ее уполномоченный делегат на соревнованиях, который по прибытию на место проведения соревнований проводит проверку и делает заключение о проходящем соревновании, а именно:

соответствие места проведения соревнования нормативным требованиям Положения/Регламента соревнований;

проверяет и отслеживает уровень и условия проведения процедуры жеребьевки (спортсменов и судей) (при наличии);

~~Контролирует~~ **проверяет** работу Комиссии по допуску участников; оценивает работу судейских бригад и судейского корпуса в целом; оценивает работу медицинского персонала, обслуживающего соревнования;

проводит инспекцию по проведению соревнований согласно настоящим Правилам.

Инспектор обязан вместе с Главным судьей соревнований изучить следующие аспекты: аккредитацию участников соревнований, материалы

соревнований, место проведения соревнований, безопасность, места для судей, комнату для совещаний, комнату секретариата с компьютером, принтером и доступом в сеть Интернет, вход для судей и официальных лиц, вход для зрителей, раздевалки, местоположение помещений для разминки, местоположение комнаты для проведения тестов на допинг, наличие медицинского персонала (бригады скорой помощи), проверить наличие акта технического осмотра зданий и сооружений.

Инспектор прибывает на место проведения соревнований не позднее, чем за 1 час до начала соревнований.

По вопросам анализа и оценки работы судей:

инспектор имеет право провести совещание с главным судьей соревнования;

вносить предложение по дисквалификации (на временной или постоянной основе) судьи, главному судье соревнований, если стало очевидно, что судья не выполняет свои обязанности;

По окончании соревнований инспектор проверяет судейские протоколы.

По окончании соревнований инспектор составляет отчет и направляет его в федерацию с выводами и предложениями по работе организатора, главного судьи соревнований, судей/арбитров, судейской коллегии.

Инспектор имеет право проинформировать федерацию в письменном виде о любом спортсмене, тренере или официальном лице, поведение которого на данных соревнованиях не соответствует общепринятым моральным и (или) спортивным нормам.

Инспектор должен проинформировать федерацию о действиях главного судьи соревнования, не соответствующих Правилам и положению о соревнованиях.

3.2. Общие требования при проведении соревнований

Условия проведения соревнований определяются положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике, положением о региональных и муниципальных официальных спортивных соревнованиях по фитнес-аэробике, дополнительными регламентами по проведению соревнований (далее – Положение/Регламент соревнований).

Положение/Регламент соревнований составляются Организаторами, проводящими соревнования, в соответствии с настоящими Правилами и не должны им противоречить.

Положение/Регламент соревнований должны быть опубликованы на официальном Интернет-сайте Федерации (для всероссийских соревнований и межрегиональных соревнований) или на сайте/интернет-ресурсе региональной федерации (для соревнований субъекта Российской Федерации, муниципальных образований).

Положение является основанием для командирования спортсменов, тренеров и представителей Группы на спортивные соревнования.

Положение включает следующие разделы и подразделы:

общие положения, включающие: наименование, статус мероприятия, цели и задачи проведения спортивного соревнования;

место и даты проведения соревнования, включая день приезда и день отъезда участников;

Организаторы: полное наименование (организационно-правовая форма) Организаторов, распределение прав и обязанностей между Организаторами, состав организационного комитета или порядок и сроки его формирования;

программа: расписание соревнований по дням, с указанием дня приезда и дня отъезда;

возрастные группы участников и спортивные дисциплины;

требования к участникам и условия их допуска: условия, определяющие допуск Группы и (или) участников к участию в спортивном соревновании;

судейская коллегия: ФИО Главного судьи соревнований и порядок формирования судейской коллегии;

условия подведения итогов: принципы и критерии определения победителей и призеров;

награждение: условия награждения победителей и призеров;

условия финансирования: сведения об источниках и условиях финансового обеспечения спортивного соревнования;

обеспечение безопасности участников и зрителей: меры и условия, касающиеся обеспечения безопасности участников и зрителей при проведении спортивного соревнования, условия страхования жизни и здоровья участников от несчастных случаев;

подача заявок на участие: сроки и условия подачи заявок на участие в спортивном соревновании, требования к их оформлению, необходимые реквизиты Организаторов для направления заявок.

При необходимости в Положение включаются дополнительные разделы.

Изменения в Положение вносит только организация, утвердившая его. Изменения в Положение вносятся не позднее, чем за 15 дней до начала соревнований.

При наличии в Положении пунктов, противоречащих Правилам, судейская коллегия обязана руководствоваться настоящими Правилами.

Время начала туров, указанных в окончательной программе соревнований, не может быть изменено на более раннее время проведения этих туров. Соревнования не могут начинаться раньше времени, указанного в Положении/Регламенте.

3.3. Туры соревнований

3.3.1. Общая информация

Положение о проведении соревнований должно содержать информацию по количеству туров в соревнованиях.

Все соревнования проводятся как минимум в два тура, в зависимости от окончательного количества зарегистрированных Групп в каждой из спортивных дисциплин вида спорта «фитнес-аэробика»: отборочный и/или полуфинальный и финальный туры.

Туры соревнований для спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)» проводятся в соответствии с Таблицей 4.

Соотношение количества зарегистрированных Групп и туров
соревнований

Таблица 4

Количество Групп	Туры соревнований
1-12	полуфинальный + финальный
13-24	отборочный + полуфинальный (6А+6Б) + финальный
25 и более Групп	отборочный + полуфинальный (8А+7Б) + финальный

В финальный тур проходят 8 лучших Групп в каждой спортивной дисциплине.

Туры соревнований для спортивных дисциплин «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа» проводятся в соответствии с Таблицей 5.

Соотношение количества зарегистрированных Группы и туров
соревнований

Таблица 5

Количество Групп	Туры соревнований*
10 Групп и менее	полуфинальный + финальный
более 10 Групп	отборочный + полуфинальный (максимум 20 Группы) + финальный (максимум 10 Группы)

* Количество этапов может быть изменено Главным судьей соревнований в зависимости от расписания (программы) соревнований.

Порядок выступлений Групп в каждом туре определяется жеребьевкой, проводимой с помощью компьютерной программы. Каждой Группе присваивается номер, который будет определять порядок ее выступления в туре.

3.3.2. Отборочный тур

Для спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)» цель отборочного тура – проверка судьями программы выступлений Групп на соответствие Правилам, включая костюм для выступления. В случае выявления несоответствий, официальные представители/тренеры Группы приглашаются к Главному судье соревнований, сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 12 или менее Групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие программ выступлений Групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

Помимо определения соответствия Правилам, задачей отборочного тура является определение 12/15 Групп-участников с самым высоким рейтингом, которые пройдут в полуфинальный тур. Если зарегистрировано 12 – 24 Групп/ы в той или иной спортивной дисциплине, то в полуфинальный тур проходят 12 сильнейших Групп в одной спортивной дисциплине. Если зарегистрировано 25 и более Групп в той или иной спортивной дисциплине, то в полуфинальный тур проходят 15 из них.

Для спортивных дисциплин «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа» целью отборочного тура является отбор 20 лучших Групп, которые продолжают соревнования в полуфинальном туре. В отборочном туре спортивные судьи проверяют программы Групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители/тренеры Группы приглашаются к главному судье соревнований, сразу после окончания данного тура в данной спортивной дисциплине для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной спортивной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 10 или менее Групп, то отборочный тур не

проводится, а проверка на соответствие программ выступлений Групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

3.3.3. Полуфинальный тур

После отборочного тура состоится полуфинальный тур, где порядок выступлений снова будет выбран компьютером случайным образом.

Цель этого тура для спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)» – определить 8 Групп-участников с самым высоким рейтингом, которые пройдут в финальный тур. Если в спортивной дисциплине будет от 7 до 11 Групп, то в полуфинальном туре будет разыгран стартовый порядок без группирования Групп для выступления в полуфинальном туре.

Для спортивных дисциплин «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа» целью полуфинального тура является выявление 10 лучших Групп, которые примут участие в финальном туре.

Система группирования будет использоваться, когда в полуфинальном туре в спортивной дисциплине будет 12/15 Групп.

Группы будут распределены либо в подгруппу «А», либо «Б» в соответствии с их уровнем подготовки, продемонстрированным на выступлении в туре. Подгруппа «Б» выступает в полуфинальном туре первой. В подгруппе «А» находятся Группы с более высоким уровнем подготовки – они в полуфинальном туре выступают после подгруппы «Б».

Рекомендованное количество Групп в подгруппе «А» и подгруппе «Б», в зависимости от количества Групп в полуфинальном туре, от 6 до 8.

Компьютер случайным образом определит порядок выступления участников в каждой подгруппе, и это будет порядок выступлений в полуфинальном туре.

3.3.4. Финальный тур

После полуфинального тура состоится финальный тур. Цель финального тура – определить призеров и победителей соревнований, сформировать общий рейтинг всех Групп участников финального тура. Порядок выступления участников финального тура будет случайным образом определен компьютером сразу после окончания полуфинального тура.

3.3.5. Форс-мажорные обстоятельства

В случае наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера и непреодолимой силы (например: угроза распространения вируса, война, эпидемия, угроза террористического акта),

Президиум Федерации вправе изменить формат проведения соревнований на дистанционный (все условия проведения соревнований в дистанционном формате определяются в Регламентах проведения дистанционных соревнований, согласно «Положению проведения дистанционной формы соревнований по фитнес-аэробике») или перенести время и дату проведения соревнований, а также изменить количество туров до двух (полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных Групп.

3.4. Программа выступлений

Обязательных элементов не существует. Участники Групп должны избегать любых движений, которые могут навредить здоровью или привести к травме.

3.5. Замены

3.5.1. Перед началом соревнований

Регистрация Группы производится до начала соревнований и включает в себя также регистрацию каждого запасного участника Группы.

Замена после регистрации допускается в количестве максимум двух участников любой Группы во всех дисциплинах, кроме дисциплины «хип – хоп – большая группа». В дисциплине «хип – хоп – большая группа» допускается замена до четырех человек.

При наличии уважительных причин, таких как болезнь, травма, обстоятельства личного характера, запрос о замене участников подается Главному судье соревнований в течение двух недель до начала соревнований. Главный судья соревнований имеет право запросить документ, подтверждающий наличие уважительных причин (справка, сертификат и иной документ, подтверждающий наличие уважительной причины).

3.5.2. Во время соревнований

Два спортсмена в Группе могут быть заменены любым из зарегистрированных на данных соревнования запасных спортсменов данной Группы, начиная с отборочного тура до финального тура соревнований, если это необходимо, в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)», «хип – хоп», и четыре спортсмена в Группе – в спортивной дисциплине «хип – хоп – большая группа».

Все замены в Группе проводятся с письменного уведомления Главного судьи соревнований до начала соревнования данного тура и фиксируются в стартовом протоколе до начала данного тура.

В случае если тренер не подал заявление о замене в установленные сроки, допускается подача заявления о замене участника в течение проведения соревнований на согласование Главному судье соревнований. любым из зарегистрированных спортсменов.

3.6. Условия страхования участников соревнований

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в комиссию по допуску участников на каждого участника спортивных соревнований. Ответственность за достаточность страхового покрытия спортсменов, направленных и заявленных на участие в соревнованиях, несут командирующие спортсменов организации и спортсмены лично. Оригинал страхового полиса на каждого участника соревнований предъявляется Главному секретарю соревнований или его заместителю на Комиссии по допуску участников.

3.7. Медицинское обеспечение мест соревнований

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» и в соответствии с иными нормативно-правовыми актами в сфере здравоохранения, регламентирующие проведение официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий.

На соревнованиях во время их проведения должен присутствовать врач либо другой медицинский работник, имеющий право оказывать квалифицированную первую медицинскую помощь.

Для экстренной медицинской помощи спортсмену (его эвакуации) обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту выступления спортсменов. Медицинский персонал соревнований должен иметь четкие отличительные знаки на одежде.

В случае если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий пострадавшего доставляют в ближайший медицинский пункт объекта спорта. При необходимости пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.

При проведении спортивных соревнований врачом соревнований составляется отчет, который направляется главному судье соревнований. Отчет содержит следующие сведения: количество участников соревнований, характеристика условий и мест проведения соревнований, число обращений за медицинской помощью, число госпитализированных, причины госпитализации, виды оказанной медицинской помощи, результаты.

Врач соревнования несет ответственность за оказание первой медицинской помощи во время соревнования.

Врач соревнования:

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- по поручению организатора и/или организации, проводящей соревнования или главного судьи соревнований, дает заключение о возможности или невозможности продолжения спортсменом выступления в случае травмы или его болезни;
- при необходимости, оказывает первую медицинскую помощь участникам и зрителям соревнований.

Врач соревнований имеет право запретить спортсмену дальнейшее участие в соревнованиях, в случаях:

- получения спортсменом травмы;
- заболевания во время соревнования или обострения хронического заболевания;
- наличия жалоб на плохое самочувствие.

3.8. Требования к месту проведения соревнований по фитнес-аэробике

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

К основным требованиям к месту проведения соревнований относится:

- объект спорта, внесенный в реестр объектов спорта, в котором проходят соревнования, должно быть оснащено соответствующим

количеством раздевалок, санузлов, подсобных помещений, соответствовать требованиям противопожарной безопасности;

- спортивное сооружение и техническое оборудование перед соревнованиями должны быть тщательно осмотрены и приняты Главным судьей соревнований;

- в спортсооружении, в котором проводятся соревнования, должны быть специально оборудованные помещения (зоны) для судейской коллегии, медицинского работника;

- Организаторы обязаны проинформировать участников соревнований о соблюдении правил противопожарной, антитеррористической и экологической безопасности.

Организаторам рекомендовано ведение видеосъемки соревнований, которая потом передается Главному судье соревнований для приложения к отчету о соревнованиях. Видеозапись может быть использована, в том числе и для разрешения спорных ситуаций.

3.9. Место проведения соревнований

Соревнования проводятся на площадке с твердым, гладким (деревянным или синтетическим типа «спортивный линолеум») покрытием с четко обозначенными границами по всему периметру.

Зона для выступлений в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)» имеет площадь 9 на 9 метров, зона для выступлений в дисциплинах «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа» – минимум 10 x 10 метров. Зоны для выступлений четко обозначены линией контрастного цвета шириной от 5 до 10 см. Внешний край линии образует границу области для выступления, то есть линия находится внутри «рабочей» области.

Площадка выступления находится на расстоянии не менее 1,5 метра от всех сторон подиума при его использовании на соревнованиях.

Необходимо, чтобы все спортсмены/Группы в полной мере использовали площадь, но оставались внутри отмеченной соревновательной зоны.

В спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)» выход за пределы зоны для выступлений во время соревнований может повлечь за собой снижение баллов. В зависимости от степени нарушения Главный судья соревнований может рекомендовать арбитрам по артистизму снизить оценку на 0,5 балла.

Разминочно-тренировочная зона для подготовки Группы к выступлению, в зависимости от технической возможности спортивного объекта, может быть организована, как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении. Если разминочно-тренировочная зона организована в зале для соревнований, то рекомендовано отделить ее (например: ширма, баннер) от основной соревновательной площадки.

Зона ожидания выхода на площадку для соревнований (место ожидания старта) – место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только спортсменами очередных стартовых номеров и их тренерами. Тренеры остаются в месте ожидания старта до тех пор, пока выступают их спортсмены. Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.

Зона размещения музыкального и видео оборудования – звукооператорская зона. Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в количестве, определенном Главной судейской коллегией и Организатором соревнований.

Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи): медицинский персонал необходимо размещать в безопасной зоне недалеко от основной площадки.

Зона для участвующих Группы, но не выступающих в настоящее время, должна быть организована на зрительских трибунах в зрительской зоне. Зрительская зона (места для зрителей) должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние.

Опробование площадки доступно для всех участников на месте проведения до начала соревнований согласно программе соревнований.

3.10. Время выступления и длительность музыки

Для спортивных дисциплин «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)» время выступления составляет 1 минута 45 секунд \pm 5 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:40 – 1:50), будут снижены оценки арбитрами по артистизму, что приведет к снижению ранга.

Для спортивной дисциплины «хип – хоп» время выступления составляет 2 минуты \pm 5 секунд. Отсчет времени начинается с первого

слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 – 2:05), будут снижены оценки судьями по хип – хопу, что может привести к снижению ранга.

Для спортивной дисциплины «хип – хоп – большая группа» стандартное время выступления составляет 2 минуты 30 секунд \pm 5 секунд. Отсчет времени начинается с первого слышимого звука и заканчивается последним слышимым звуком, включая в себя звуковой сигнал, если он используется в начале фонограммы. Группам, время выступления которых выходит за пределы (2:25 – 2:35), будут снижены оценки судьями по хип – хопу, что может привести к снижению ранга.

Длительность музыкального сопровождения, представленного при регистрации каждой Группой во всех спортивных дисциплинах, проверяется предварительно до начала соревнования (судьей по музыке). Если длительность музыкального сопровождения имеет отклонения от допустимого времени, то Группа уведомляется, получая возможность исправить ошибку.

3.11. Музыкальное сопровождение

3.11.1 Требования к музыкальному сопровождению

Вся музыка должна быть представлена в электронном виде при регистрации Групп на соревнования.

Длительность музыкального сопровождения, представленной при регистрации каждой Группой во всех спортивных дисциплинах, проверяется предварительно до начала соревнования. Если длительность музыкального сопровождения имеет отклонения от допустимого времени, то Группа уведомляется, получая возможность исправить ошибку.

Опробование площадки и музыкального сопровождения доступно для всех участников на месте проведения до начала соревнований.

Запись должна быть предоставлена в форматах MP3, OGG и WAV, с качеством звука не ниже 256 кбит/с. Тренер или представитель команды должен иметь при себе музыкальный носитель (флэш-накопитель) с музыкой для выступления на случай непредвиденных обстоятельств и необходимости замены.

Музыку можно заменить во время проверки до начала соревнований. Замена музыкального сопровождения после начала соревнований производится только по требованию Главного судьи соревнований или в случае неисправности звукового оборудования.

Все упражнения должны полностью выполняться с музыкальным сопровождением. Музыка должна иметь цельный и законченный характер (разрешена аранжировка). Бессвязное соединение разных музыкальных фрагментов не допускается. Не допускается использование музыкального сопровождения, которое, по мнению Главного судьи соревнований и Главной судейской коллегии, содержит текст неподобающего и/или оскорбительного содержания.

Спортсменам разрешается повторить упражнение только в случае «форс-мажорной» ошибки со стороны Организатора, подтвержденной Главной судейской коллегией (например, отключение электричества, неисправность звуковой аппаратуры).

Во время воспроизведения не соответствующей упражнению музыки спортсмены должны немедленно (в течение 10 с.) прекратить выполнение упражнения, как только они поняли, что музыка не соответствует их упражнению. В подобных случаях спортсмены должны покинуть площадку и вновь выйти на нее (после приглашения на выход) для выполнения упражнения под свою собственную музыку.

Протесты на не соответствующую музыку после окончания упражнения, при условии, что команда не покинула площадку, а выполнила упражнение под не соответствующую музыку, не принимаются.

Подбор музыки для соревновательного упражнения призван помочь определить структуру и темп движений. Музыка подчеркивает стиль, хореографию и выразительность движений спортсменов. Музыка должна подходить и соответствовать возрасту спортсменов и спортивной дисциплине, в которой выступает Группа, и усиливать впечатление от упражнения.

Музыка для выступления может быть оригинальной или аранжированной версией без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко/громче, чем мелодия).

Помимо длительности музыкального сопровождения, важным критерием является темп музыки или BPM (bpm, англ. beats per minute, удары в минуту). Команды должны использовать подходящую музыку с четко различимым темпом (BPM). Темп музыки должен находиться в пределах, указанных для каждой возрастной категории.

Если темп звучания музыки в спортивных дисциплинах не соответствует разрешенным параметрам, то после предупреждения тренера в полуфинальном туре арбитр по артистизму снижает оценку, что может повлечь снижение ранга в целом.

Музыкальное сопровождение может быть заменено только по согласованию с Главной судьей соревнований, в случае наличия нарушения требований, предъявляемых настоящими Правилами к музыкальному сопровождению.

Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин

Таблица 6

Спортивная дисциплина	Возрастные группы	Темп, ударность в мин.	Длительность музыкального сопровождения (мин/сек)
Аэробика (5 человек)	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	150-160	1:40 – 1:50
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	150-160	1:40 – 1:50
	мальчики и девочки	143-155	1:40 – 1:50
Степ – аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	130-140	1:40 – 1:50
	мальчики и девочки	128-135	1:40 – 1:50
Хип – хоп	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	Любой	1:55 – 2:05
	мальчики и девочки	Любой	1:40 – 1:50
Хип – хоп – большая группа	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	Любой	2:25 – 2:35

Музыкальное сопровождение и скорость музыки для спортивных дисциплин «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)»:

темп музыки (bpm) проверяется до начала соревнований на соответствие требованиям к данным спортивным дисциплинам, согласно возрастным группам (Таблица 6);

темп музыки должен оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления.

Для спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» звуковые эффекты должны быть минимальными, а структура музыки должна сочетаться с поставленной хореографией.

Музыкальное сопровождение для спортивных дисциплин «хип - хоп», «хип – хоп – большая группа»:

темп музыки может быть любой на протяжении всего выступления;
разрешается использовать звуковые эффекты и оригинальные композиции;

не рекомендуется использовать слишком сложную музыку, которая содержит много редакционных изменений, звуковые эффекты которой мешают чистому и продолжительному исполнению хип – хоп.

3.11.2. Неприемлемое музыкальное сопровождение

Не разрешается использовать музыку, текст которой содержит ненормативную лексику.

Музыка и текст песни, принадлежащие торговой марке, также не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения.

Если во время первого тура (отборочного или полуфинального) соревнований используется неприемлемая музыка, недопустимая продолжительность музыки, неверный темп музыки, ненормативная лексика, то Главный судья соревнований обязан уведомить об этом тренера/представителя, при этом снижение баллов/ранга не осуществляется. Если эта же музыка будет использована в последующих турах, арбитры по артистизму (спортивных дисциплин: «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика 5 (человек)») и судьи по хип – хоп (спортивных дисциплин: «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа») снизят баллы, что может привести к снижению ранга Группы.

3.12. Требования к костюму спортсменов для соревнований

3.12.1. Костюмы в дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)»

Костюмы должны соответствовать возрасту спортсменов, отражать спортивный характер, хорошо облегать фигуру, чтобы судьи могли оценить «форму» спортсмена. Костюм не должен быть слишком театрализованным (слишком много блёсток, перья, меха, бахрома, кисточки). Допускается логотип спонсора размером не более 5x10 см. Участники могут менять костюм для каждого тура соревнований, но любой выбранный костюм, несоответствующий правилам приведет к снижению оценки исполнения за артистизм, что может привести к снижению ранга.

Спортивная обувь должна быть зашнурована и подобрана по размеру спортсмена.

Допускаются обручальные кольца и серьги-гвоздики.

Костюм может состоять:

обтягивающий комбинезон, купальники, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки/ велосипедные брюки /легинсы/колготки);

необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок белого цвета в дисциплинах «аэробика», «аэробика (5 человек)», «степ – аэробика»;

разрешается использовать напульсники и ремни (пояса).

3.12.2. Недопустимые костюмы/реквизит для выступления в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)»

Неудовлетворительным костюмом для вышеуказанных дисциплин считается следующее:

костюм неприемлемо короткий или откровенный;

купальники-стринги;

недостаточная «поддержка» тела в элементах костюма;

слишком театрализованный и отвлекающий от выступления костюм;

масло для тела, краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут изменить поверхность пола и/или поставить под угрозу безопасность любого участника Группы или изменить поверхность пола;

не разрешается применение реквизита (это включает, но не ограничивается помпонами, мячами, тростями, зонтами, шарфами, вейлами, веерами, платками, стулья, мячи, мотоциклы, цепи);

костюм или детали костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола и/или повлиять на безопасность спортсменов во время выступлений (крупные украшения, перья, камни, заколки);

предметы одежды или аксессуары нельзя выбрасывать во время выступления;

костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо торговую марку;

использование логотипа спонсора размером более 5x10 см;

волосы средней длины или длинные не зачёсанные назад или ненадёжно закреплённые близко к лицу, выпадающие пряди волос;

обувь, не подходящая для занятий фитнес-аэробикой;

ювелирные украшения, кроме обручальных колец и сережек-гвоздиков; любые украшения пирсинга на теле должны быть сняты, либо заклеены лентой телесного цвета.

В случае использования Группой неприемлемого костюма, который может причинить вред поверхности площадки или другим участникам, Главный судья соревнований имеет право потребовать внести изменения в костюм перед следующим туром соревнований.

Если во время первого тура соревнований костюм выступления будет признан неприемлемым, то Главный судья соревнований уведомит об этом тренера и снижение оценки за выступление в данном туре произведено не будет.

Если неприемлемый костюм все же будет использован в последующих турах, оценка арбитрами по артистизму будет снижена на 0,5 балла.

В случае смены и использования неприемлемого костюма Группой в финальном туре оценка арбитрами по артистизму будет снижена на 0,5 балла без предупреждения.

3.12.3. Костюмы в дисциплинах «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа»

Участники должны быть одеты в соответствующую одежду для своего выступления. Разрешена любая одежда, подходящая для культуры и различных стилей хип-хопа.

Форменная одежда/костюмы для всех групп должны быть соответствующими возрасту участников, выполняющих номер. Откровенная одежда не допускается.

Форменная одежда/костюмы принимаются, если они соответствуют номеру/сценарию. Однако театральные костюмы не принимаются (например, костюмы персонажей мультфильмов, ролей из фильмов). Для категорий «кадеты» и «юниоры» откровенные костюмы, содержащие темы для взрослых, строго запрещены.

3.11.4. Недопустимые костюмы/реквизит для выступления в спортивных дисциплинах «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа»

Неприемлемый костюм для выступления в спортивных дисциплинах «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа»:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и другое);
- театрализованный костюм;

масло и краска для тела, чрезмерное количество косметических средств для тела или волос, которые могут поставить под угрозу безопасность любого участника Группы или изменить поверхность пола;

не разрешается применение реквизита (это включает, но не ограничивается стульями, мячами, цепями);

во время выступления не разрешается снимать элементы костюма, в том числе шляпы, очки или одежду, однако, работа с элементами костюма (например: подъем шляп) не запрещается;

не разрешается меняться одеждой (свитера, кепки) во время выступления и ронять ее на пол;

раскраска лица, не относящаяся к макияжу, не рекомендуется и может иметь негативное влияние на выразительность и эмоциональность выступления Группы, сказываясь, таким образом, на общей оценке исполнения.

Банданы, ремни и подобные аксессуары можно использовать в качестве части костюма, но нельзя использовать в качестве реквизита в хореографии Группы.

В случае использования Группой неприемлемого костюма, который может причинить вред поверхности площадки или другим участникам, Главный судья может потребовать внести изменения в костюм перед следующим туром соревнований.

Если во время первого тура соревнований костюм выступления будет признан неприемлемым, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера и снижение оценки за выступление в данном туре произведено не будет.

Если неприемлемый костюм все же будет использован в последующих турах, оценка арбитрами по хип-хопу будет снижена на 0,5 балла.

В случае смены и использования неприемлемого костюма Группой в финальном туре оценка арбитрами по хип-хопу будет снижена на 0,5 балла без предупреждения.

3.13. Начало / конец выступления

После того, как участники будут представлены, они должны войти в зону выступления и быстро занять свою стартовую позицию. Участник может кратко поприветствовать аудиторию перед тем, как занять свою стартовую позицию.

Во всех турах соревнований участник должен незамедлительно покинуть зону выступления после завершения своего выступления. Участник

может кратко поблагодарить или выразить признательность аудитории перед своим выходом.

Запрещено чрезмерное позирование, длительное приветствие с использованием хореографических связок и движений до начала выступления и после окончания выступления.

Вызывающая поза или хореографические движения не допускаются до того, как участник займет исходную позицию или до его выхода. Соблюдение этого правила свидетельствует об уважении и гарантирует, что расписание не будет нарушено. Участники, нарушившие данное правило, будут оштрафованы арбитрами по артистизму или арбитрами по «хип-хопу», а оценка участников будет снижаться на 0,5 при каждом нарушении правила.

3.14. Фальстарт/Заминка при выступлении

Фальстарт/заминка определяется как:

техническая проблема, препятствующая началу выступления после выхода участника/ов на сцену;

техническая или медицинская проблема, препятствующая продолжению выступления после его начала.

Допустимый фальстарт/заминка – это когда обстоятельства, вызвавшие его, находятся вне контроля участника(ов).

Это может включать, но не ограничивается этим:

повреждение частей оборудования;

выход из строя оборудования или наличие посторонних предметов на площадке для выступления;

травмы, при которых необходима медицинская помощь.

Недопустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, могут контролироваться Группой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами:

пропуская первый сигнал музыкального сопровождения, Группа не начинает свое выступление;

Группа забывает свою программу – выступает «в разнобой, регулярно сбиваясь»;

падение участников Группы, приводящее к полной остановке выступления.

Решение о том, что считать фальстартом/заминкой, принимается исключительно по усмотрению Главного судьи соревнований. Если это будет расценено так, то у участника будет возможность выступить заново сразу или в конце тура.

Выступление, которое не началось или прервано без завершения по вине участника, не рассматривается как фальстарт/заминка. Это включает, но не ограничивается этим: потерей сознания, травмой или падением (после которых невозможно продолжение выступления). Если ситуация не будет определена как допустимый фальстарт/заминка, Группа-участник будет дисквалифицирована.

В случае получения спортсменом(ами) травмы во время выступления:

Группа должна немедленно прекратить выступление;

спортсмену(ам) следует незамедлительно оказать первую помощь.

Если травма или заболевание получено спортсменом(ами) между турами выступления:

у Группы есть возможность перейти в следующий тур соревнований (если они прошли квалификацию) с членом Группы или без него, если количество спортсменов в Группе соответствует требованиям, согласно следующим Правилам: Группа по дисциплине Аэробика не может сократиться до 5 человек и перейти в категорию Аэробика (5 человек) из-за травмы или болезни участника после начала соревнований.

Группа имеет возможность продолжить соревнования, произведя замену (при наличии запасных участников Группы) спортсмена. В этом случае Группа должна сообщить о факте замены незамедлительно до начала следующего тура Главному судье соревнований с указанием данных спортсмена, которого заменяют и данных спортсмена, на которого заменяют;

у Группы есть возможность сняться с соревнований, если выбран этот вариант, Группа должна уведомить Главного судью соревнований, как можно скорее и минимум за два часа до следующего тура;

в случае если Группа выбывает во время соревнований, то по решению Главного судьи соревнований данная Группа опускается вниз турнирной таблицы с баллом 0,1 на последнее место либо следующая по рейтингу Группа получает возможность принять участие в следующем туре;

следующая отборочная Группа будет проинформирована как можно скорее об изменении стартового списка следующего тура.

3.15. Оборудование

Соревнования в спортивной дисциплине «степ – аэробика» проводятся с использованием степ-платформ. Организаторы соревнований предоставляют Группам степ-платформы для выступления (не менее одного комплекта).

Требования к высоте степ-платформы в соответствии с возрастными группами:

«мужчины и женщины» – минимальная высота степ-платформ составляет 20 см;

«юниоры и юниорки» – высота степ-платформы должна быть не менее 15 см;

«юноши и девушки» – высота степ-платформ должна быть не более 15 см;

«мальчики и девочки» – высота степ-платформы не более 15 см.; разрешено использование различных типов степ-платформ, которые оптимально по высоте и размеру могут быть подобраны тренером Группы для данной возрастной группы.

Количество степ-платформ должно быть равно количеству спортсменов на площадке.

Рекомендации по высоте степ-платформы должны учитывать уровень физической подготовки и технические навыки спортсменов, а также угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу. Коленный сустав первой поднимаемой ноги не должен сгибаться под углом более 90 градусов. Все члены одной Группы на соревнованиях используют степ-платформы одного типа, одинаковой высоты во всех турах соревнований.

Не разрешается дополнительно наносить логотипы и изображения торговых марок на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

3.16. Заявка на участие

К участию во всероссийских, межрегиональных соревнованиях допускаются спортсмены Российской Федерации в соответствующих возрастных группах, при условии соблюдения Правил, выполнившие требования Положения/Регламента, своевременно подавшие заявки на участие в соревнованиях, выполнившие требования Комиссии по допуску участников.

Заявочные взносы со спортсменов, не достигших возраста 18 лет не взимаются.

Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей выполнение работ/оказание услуг по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Все заявки на чемпионат и первенство России, Кубок России, всероссийские соревнования, а также межрегиональные соревнования должны быть подтверждены руководителем региональной Федерации,

руководителем органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, в случае отсутствия в субъекте Российской Федерации региональной федерации, руководителем спортивной организации, направляющей спортсменов. Образец формы заявки представлен в Приложение № 1 к настоящим Правилам.

Заявки на региональные и муниципальные соревнования должны быть подтверждены руководителем спортивной организации, направляющей спортсменов.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования, в сроки, указанные в Положении/Регламенте соревнований.

В предварительной заявке для участия во всероссийских и межрегиональных соревнованиях должно быть указано:

- наименование спортивной дисциплины, в которой участвуют спортсмены/Группы;

- наименование Группы на русском языке (при наличии наименования на английском языке, указывается два наименования);

- федеральный округ, субъект Российской Федерации, город, который представляют спортсмены;

- наименование организации, которую представляют спортсмены;

- возрастная группа, в которой выступают спортсмены;

- ФИО (полностью) тренера Группы, контактный телефон, электронная почта;

- ФИО (полностью) представителя Группы (если тренер является представителем Группы, указываются данные тренера) контактный телефон, электронная почта;

- описание стилей, используемых в программе (для дисциплин: «хип-хоп», «хип-хоп - большая группа»);

- описание музыкального произведения, используемого в программе (указываются исполнители и авторы музыкального произведения, темп);

- ФИО спортсменов (полностью), как основного состава, так и запасных спортсменов, дата рождения, спортивный разряд, номер лицензии спортсмена, виза врача.

От каждого официального представителя в зависимости от статуса соревнований (регион, муниципалитет, спортивная школа) в предварительной заявке должна быть представлена кандидатура судьи для участия в судействе соревнований. Необходимо указать ФИО полностью, действующую судейскую категорию.

Для региональных и муниципальных соревнований в заявке не указывается федеральный округ и субъект Российской Федерации. Вся остальная информация обязательна к представлению в комиссию по допуску участников.

3.17. Комиссия по допуску участников соревнований, ее состав и обязанности

Все вопросы о допуске участников к соревнованиям, в том числе связанные с принадлежностью к физкультурно-спортивной организации, а также их спортивной квалификации, решает Комиссия по допуску участников.

Комиссия по допуску участников формируется Организатором (Организационным комитетом соревнований). Главный судья соревнований руководит работой Комиссии по допуску и обеспечивает выполнение следующих ее функций в сроки и в том месте, которые были указаны в Положении/Регламенте:

прием оригиналов заявок от тренеров или представителей Группы на участие в соревнованиях и регистрацию участников соревнований;

проверка документов, подтверждающих право участников и официальных лиц на участие в соревнованиях;

оформление протоколов регистрации участников, тренеров и судей.

Комиссия по допуску участников после проверки всех представленных документов спортсменами и (или) их тренером /представителем принимает решение о допуске спортсменов для участия в соревнованиях. Решение Комиссии по допуску участников оформляется протоколом (если иное не предусмотрено Положением/Регламентом).

Оформленные протоколы участников соревнований, председатель Комиссии по допуску участников передает в Главную судейскую коллегию.

Комиссия по допуску участников вправе отказать в участии в соревновании любому спортсмену, не имеющему права участия в соревновании в соответствии с настоящими Правилами, Положением/Регламентом, не предоставившему в полном объеме необходимые документы или предоставившему документы, не соответствующие установленным требованиям, а также по состоянию здоровья, согласно данным в заявке (по заключению врача) и дисквалифицированным спортсменам.

Ответственность за прибытие на соревнования спортсменов (Группы), которые не были допущены к участию в соревнованиях Комиссией по

допуску, несут командирующие организации и (или) спортсмены и (или) их тренеры лично.

Решение о допуске к соревнованиям принимается на основании предъявленных тренером/представителем спортсменов следующих документов:

- документ, подтверждающий возраст спортсмена;
- документ, подтверждающий спортивную квалификацию (при необходимости);
- документ, подтверждающий допуск врача к соревнованиям;
- документ, подтверждающий наличие медицинской страховки (полис обязательного медицинского страхования и полис страхования от несчастного случая).

Допуск к участию в соревнованиях определяется Регламентом/Положением. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Группы и спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие сверку заявок (если такое предусмотрено Положением) и, соответственно, не внесенные в стартовый лист на момент окончания работы Комиссии по допуску участников, не могут принять участие в соревнованиях.

На основании результатов работы Комиссии по допуску участников к соревнованиям формируется стартовый лист. Результаты Комиссии по допуску участников являются окончательными, Группы не могут быть внесены в стартовый лист после завершения ее работы.

3.18. Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований

При нарушении Правил или Положения/Регламента соревнований участники, тренер или представитель Группы могут стать объектом дисциплинарных взысканий со стороны Главной судейской коллегии соревнований.

Дисциплинарные меры (спортивные санкции), применяются к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных Группы и другим участникам соревнований за противоправное влияние на результаты текущих соревнований, которые указаны в Положении о Дисциплинарном комитете ФФАР.

Дисциплинарные меры, применяемые к участникам соревнований, тренерам и представителям Группы:

устное замечание - делается при незначительном нарушении Правил или Положения/Регламента;

официальное предупреждение, предъявляется в случае:

сознательное нарушение мер безопасности;

присутствие в запрещенной зоне;

неподобающее поведение на спортивной площадке;

неуважительные манеры по отношению к судьям и должностным лицам;

неспортивное поведение;

не участие в церемонии открытия и закрытия соревнований или участие в не допустимой одежде (отсутствие спортивной формы);

не участие в церемонии награждения медалью или участие в не допустимой одежде (отсутствие спортивной формы);

дисквалификация на данных соревнованиях:

повторное нарушение (повторное совершение действия, указанного в пункте б);

имеются серьезные нарушения Правил;

зарегистрирована неявка на старт;

неспортивное поведение, непристойные выражения, оскорбительное поведение по отношению к судьям, официальным лицам, Организаторам, тренерам, представителям Группы, другим участникам или к кому-либо из зрителей;

фальсификация или подлог документов, умышленный обман судейской коллегии.

Дисквалификация применяется в случаях, установленных настоящими Правилами. При дисквалификации Группы Главный судья соревнований следует следующей процедуре:

при нарушении Правил, Положения/Регламента соревнований Главный судья соревнований выносит письменное предупреждение участнику (участникам) о возможной временной дисквалификации в рамках контролируемых им соревнований. Письменное предупреждение заверяется подписью Главного судьи соревнований, а копия хранится в архиве соревнований (передается в дисциплинарный комитет Федерации);

при повторных нарушениях Главный судья соревнований имеет право принять решение об отстранении (временной дисквалификации) Группы (участников) с данных соревнований, письменно сообщив о выявленных нарушениях в дисциплинарный комитет Федерации;

при принятом решении об отстранении (временной дисквалификации) Группы с данных соревнований, Главный судья соревнований должен дать

письменное уведомление Главному секретарю соревнований об удалении результатов Группы из итоговых таблиц. Главный секретарь соревнований извещает Группу об отстранении (временной дисквалификации) в письменном виде с подписью Главного судьи соревнований.

Виды дисциплинарных мер, применяемых к спортивным судьям Главным судьей соревнований:

- устное замечание;
- письменное предупреждение;
- отстранение от судейства с занесением в карточку учета судейской деятельности.

Спортсменам, тренерам, представителям команд, судьям запрещается оказывать противоправное влияние на результаты спортивных соревнований, а также запрещается участвовать в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования в соответствии с требованиями, установленными п. 3 ч. 4 ст. 26.2 Федерального закона № 329. В случае нарушения вышеуказанных правил спортсменами, тренерами, представителями команд Группа дисквалифицируется с соревнований в полном составе. В случае нарушения вышеуказанных правил судьями, они отстраняются от судейства соревнований.

Представители Группы, судьи, члены Оргкомитета, его представители не имеют права:

- предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы с целью повлиять на результаты соревнования или же на спортивные результаты участников;

- принимать деньги или какие-либо льготы с целью оказать влияние на результаты соревнования, свои собственные спортивные результаты, а также на результаты других участников;

- предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы для получения привилегированной информации о соревновании с целью проведения или попытки проведения операции пари на этом соревновании до того, как такая информация станет общедоступной;

- передавать третьим лицам полученную в силу своей профессии или занимаемой должности привилегированную информацию о соревновании (в личных интересах) до того, как такая информация станет общедоступной.

За действия, указанные выше, на любое лицо, допустившее подобные действия, правомочный на это орган общероссийской спортивной федерации может наложить следующие санкции:

отстранение от участия в соревновании – запрет принимать участие в данном соревновании или в нескольких соревнованиях. Во всех случаях исключение из соревнования не влечёт за собой возврат заявочного взноса;

аннулирование результата – наказание в виде снятия баллов/рейтинга, которые спортсмен/Группа имеет в общем протоколе соревнований;

дисквалификация – полное и окончательное лишение права дисквалифицированному лицу или организации принимать участие в соревновании(ях). Решение о дисквалификации и уровне/количестве «запретных» соревнований может быть объявлено только правомочным органом Федерации.

Временная дисквалификация – дисквалификация, ограниченная временными рамками. Временная дисквалификация на период её действия приводит к потере права на участие в любых соревнованиях, проводимых на территории России или на территориях любых стран – членов FISAF, в зависимости от того, является ли эта временная дисквалификация национальной или международной. Временная дисквалификация делает недействительными все заявки на участие в любых соревнованиях, проходящих в течение срока её действия, и приводит к потере взносов, уплаченных за любую такую заявку.

3.19. Обязанности и права спортсменов – участников соревнований

Спортсмен обязан:

строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как в местах проведения соревнований, так и вне их;

знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно выполнять настоящие Правила, программу соревнований;

проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к судьям, тренерам, спортсменам, официальным представителям других Группы, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему соревнования;

быть готовыми к выступлениям в соответствии с расписанием соревнований;

выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

обязаны принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;

соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

Спортсмен имеет право:

своевременно получать необходимую информацию о ходе соревнований, программе соревнований, изменениях в программе соревнований;

обращаться в судейскую коллегию только через официального представителя своей Группы;

быть оцененными корректно, честно и в соответствии с правилами судейства;

иметь возможность знать оценку за выступление в соответствии с Правилами;

полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независящей от них причине, с разрешения Главного судьи соревнований;

после окончания соревнований (не позднее 2-х рабочих дней после окончания соревнований) получить через представителя Группы полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревнованиях;

находиться на соревнованиях в местах, специально отведенных для спортсменов в указанное организационным комитетом время;

опробовать площадку перед соревнованиями.

Спортсменам запрещается:

использовать грубую или ненормативную лексику;

находиться в зоне, отведенной для судейской коллегии;

критиковать тренеров/официальных представителей других Группы/спортсменов других Группы, зрителей, судей словом или жестом, а также с использованием сети Интернет.

Нарушение данных правил поведения влечет дисквалификацию всей Группы.

Участники могут быть сняты с соревнований Главным судьей соревнований за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям и в соответствии с п.3.18 настоящих Правил.

3.20. Представители Группы, тренеры

Во время выполнения программы тренеру (или члену делегации) не разрешается общаться со спортсменами или судьями. За любое грубое,

недисциплинированное и оскорбительное поведение тренеров во время выступления своих спортсменов, Группа-участник будет наказана: предупреждение от Главного судьи соревнований.

Посредником между судейской коллегией соревнований и участниками (тренерами) Группы является представитель Группы или тренер при его отсутствии. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем Группы.

Если Группа не имеет представителя или он отстранен от соревнования по каким-либо причинам, его обязанности выполняет назначенный для исполнения этих обязанностей тренер или спортсмен. Организационный комитет должен быть своевременно проинформирован в письменном виде об официальном лице, назначенном представителем Группы.

Представитель Группы, тренеры не могут быть одновременно спортивным судьей или врачом данных соревнований.

Представитель Группы выполняет следующие функции:

заявляет Группы на соревнование;

участвует в проводимых Главным судьей соревнований брифингах и совещаниях для представителей и тренеров Групп;

может получать в секретариате соревнования документацию с итоговыми результатами соревнования в установленное время;

несет ответственность за дисциплину участников Группы, и обеспечивает своевременную явку их на соревнования.

Представитель Группы имеет право присутствовать в отведенной зоне во время выступления спортсменов своей Группы.

Представитель Группы обязан:

соблюдать нормы спортивной этики, проявлять уважения, быть вежливым по отношению к тренерам/официальным представителям других Группы, спортсменам, судей, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования;

знать настоящие Правила, регламенты (положения) о соревнованиях и выполнять их предписания;

присутствовать на Комиссии по допуску участников к соревнованиям;

сдавать фонограммы своих участников соревнований; контролировать и отвечать за поведение болельщиков Группы;

выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;

не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права, не нарушая права других участников;

не вступать в дискуссию с судьями и/или другими официальными лицами во время соревнований;

не совершать никаких других противоправных действий;

вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;

участвовать во всех протокольных церемониях.

Представителю Группы запрещается:

критиковать тренеров/официальных представителей других Группы, спортсменов, зрителей, судей словом (устно или с помощью публикации в сети Интернет) или жестом;

использовать грубую или ненормативную лексику;

поощрять неспортивное поведение.

Представитель Группы может быть отстранен от участия в соревнованиях по решению Главного судьи соревнований в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии.

Тренеры и представители Группы на соревнованиях должны придерживаться в одежде спортивного или делового стиля.

3.21. Протесты

При возникновении чрезвычайных обстоятельств протест должен быть подан Главному судье соревнований представителем Группы/тренером в течении одного часа после завершения соревнований в данной спортивной дисциплине.

Размер залога за протест составляет 10,0 тыс. рублей.

Если протест удовлетворён, то залог за подачу протеста в размере 10,0 тыс. рублей возвращается лицу, подавшему протест.

Если протест не удовлетворён, то залог в размере 10,0 тыс. рублей остается у Организаторов.

Протесты рассматриваются всеми членами судейской бригады и Главным судьей соревнований. Решения по поданному протесту принимаются простым большинством голосов судейской бригады. При этом вынесенное решение для этой Группы будет являться окончательным. Принятое решение является окончательным.

Время рассмотрения протеста устанавливается Главным судьей соревнований в рамках проведения данных соревнований.

На всех турах протест должен быть представлен Главному судье соревнований по окончании тура, но не позднее, чем через один час после окончания выступления в данном туре в данной спортивной дисциплине данной возрастной группы в письменной форме представителем Группы.

В случае равенства голосов, решающим голосом является голос Главного судьи соревнований. Принятые решения по протесту должны быть оформлены Протоколом и подписаны Главным судьей соревнований и озвучены представителю Группы, подавшему протест.

Видеозаписи, прилагаемые к протесту, не рассматриваются, кроме видеосъемки, которая производится устройствами, установленными и применяемыми Главной судейской коллегией соревнований.

Протесты, поданные после окончания соревнований, не рассматриваются.

3.22. Проведение соревнований по фитнес-аэробике дистанционно

Проведение соревнований дистанционно – это формат проведения спортивных и физкультурных соревнований, других мероприятий, при котором взаимодействие участников соревновательного процесса осуществляется дистанционно с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет».

Дистанционные соревнования по фитнес-аэробике проводятся согласно настоящим Правилам.

Особенности проведения соревнований дистанционно:

без сбора участников на общем для них месте проведения соревнований;

комиссия по допуску проходит дистанционно;

изменена организационная работа.

При проведении соревнований дистанционно вместо собрания представителей Группы и судей проводится онлайн видеоконференция с помощью облачной конференц-платформы, предоставляющей собой сервис видеотелефонии, которая используется в качестве программного приложения, установленного на персональный компьютер или смартфон.

Судейская коллегия данного соревнования работает, находясь в пределах территории Российской Федерации, если иное не установлено Положением о соревновании. Место работы судья организывает самостоятельно, если иное не установлено Положением о соревновании.

Спортсмены данного соревнования выступают, находясь в своем субъекте Российской Федерации согласно поданной заявке, если иное не установлено Положением о соревновании.

Место выступления Группы организуется и оборудуется в соответствии с настоящими Правилами и Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

Спортивные дисциплины и характер проведения соревнований, требования к участникам соревнования должны соответствовать настоящим Правилам.

При выполнении соревновательной программы спортсмен должен быть одет в соответствии с настоящими Правилами.

Соревнования в спортивной дисциплине «степ - аэробика» проводятся с использованием степ-платформ в соответствии с настоящими Правилами.

Музыкальное сопровождение должно отвечать требованиям настоящих Правил.

Технические требования к онлайн-вещанию:

горизонтальная съемка;

формат записи mp4, разрешение 1920 x 1080, full HD;

обязательное использование штатива при съемке;

световые эффекты не допускаются;

спортсмены должны попадать в кадр целиком, все движения должны быть хорошо видны, обрезание/выпадение из кадра рук и ног не допускается;

на заднем плане не допускается использование баннеров организаций, федераций или клубов, а также зеркал; допускается обычный спортивный зал с минимально возможным количеством цветов в оформлении; в кадре должны быть только спортсмены;

не допускается использование видео и аудио фильтров; ускорение, применение видеоэффектов и видеомонтажа видеозаписи (съемка должна производиться в режиме реального времени); в случае их использования Группа будет дисквалифицирована и не будет допущена к участию в следующем туре;

размеры площадки, в соответствии с настоящими Правилами, должны быть размечены перед записью (мелом, пластырем, полосками бумаги и иными возможными средствами). Границы площадки должны быть видны судьям при просмотре.

Участники соревнований несут полную ответственность за своё поведение на соревнованиях, проводимых дистанционно, а также за все, что транслируется в эфир.

Выступление Группы и работа судейской коллегии происходит с использованием информационной телекоммуникационной сети «Интернет» в

режиме онлайн, если другое условие не установлено Положением о соревновании.

Судьи самостоятельно выставляют оценки всем участникам онлайн, в соответствии с порядком выступлений.

В случае необходимости Главный судья соревнований или главный арбитр инициирует судейский брифинг на облачной платформе.

Финальный протокол с окончательными оценками после подписания протокола Главным судьей соревнований и Главным секретарем соревнований размещается на официальном сайте Федерации в течении двух рабочих дней после окончания соревнований.

По итогам соревнований в дистанционном формате выявляются победители и призеры на основании настоящих Правил.

4. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. Общие требования к формированию судейской коллегии

Спортивный судья – это физическое лицо, уполномоченное Организатором обеспечить соблюдение правил вида спорта и Положения/Регламента, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию.

Члены судейской коллегии – аттестованные судьи с соответствующей судейской категорией, предусмотренной квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика» и обладающие соответствующими навыками, знаниями и умениями согласно Положению о спортивных судьях.

Количественный состав судейской коллегии соревнований, порядок назначения судейской коллегии, квалификация спортивных судей определяется квалификационными требованиями к спортивным судьям по виду спорта «фитнес-аэробика» и на основании настоящих Правил.

Перед каждым официальным физкультурным мероприятием и спортивным соревнованием Главный судья соревнований должны провести совещание для информирования участвующих судей об организации судейства.

Все судьи, назначенные на соревнования, обязаны присутствовать на судейских брифингах в своих спортивных дисциплинах на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

В своей работе судьи обязаны придерживаться настоящих Правил и Положения/Регламента соревнований, быть беспристрастными и добросовестным образом и в соответствии с Позицией международных судей

FISAF и Кодексом этики судей оценивать выступления спортсменов (Группы).

Система судейства, используемая при подсчете баллов на соревнованиях, представляет собой сравнительный процесс.

Судейские коллегии в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ – аэробика», «аэробика (5 человек)» (далее – дисциплины – Аэробика) могут состоять из 7 или 5 судей.

Судейские коллегии в спортивных дисциплинах «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа» (далее – дисциплины Хип-хопа) состоят из 5 судей по оценке.

4.2. Права и обязанности спортивных судей

Спортивный судья по фитнес-аэробике должен:

иметь квалификационную категорию спортивного судьи, соответствующую статусу соревнований, и книжку спортивного судьи для отметок об оценке судейства соревнований;

участвовать во всех совещаниях и инструктажах (брифингах) для судей;

быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с Программой соревнований;

записывать содержание соревновательной программы собственными символами;

вести себя профессионально и этично;

быть одетым в форму согласно дресс-коду спортивных судей.

Дресс-код для судей: судьи обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, утвержденной Федерацией, или деловом стиле «белый верх, черный низ».

Судья имеет право:

использовать компьютер и другое информационное оборудование; вести учет собственных оценок.

Судья обязан:

знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта Правил и правил поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;

оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро, в случае сомнения решать вопрос в пользу спортсменов;

быть подготовленным к судейству на всех судейских должностях;

прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек;

присутствовать на всех официальных брифингах и семинарах для судей;

во время соревнований не покидать своего места, не вести разговоров со спортсменами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями, не пользоваться личными средствами связи (запрещено наличие телефона и других средств связи в зоне судейства во время соревнований).

За нарушение правил пользования личными средствами связи во время судейства Главным судьей выносится предупреждение судье, за повторное нарушение снижается его рейтинг.

Ответственность за некорректное судейство, включая ошибки в оценивании и непрофессиональное поведение, определяется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, внутренними регламентами и дисциплинарными положениями Федерации.

4.3. Главная судейская коллегия

4.3.1. Состав Главной судейской коллегии

Соревнованием руководит Главная судейская коллегия. В состав Главной судейской коллегии соревнований (далее – ГСК) входят: Главный судья соревнований, главный секретарь, заместитель главного секретаря, главный арбитр спортивной дисциплины «аэробика», главный арбитр спортивной дисциплины «степ – аэробика», главный арбитр спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)», главный арбитр спортивных дисциплин «хип - хоп».

Главную судейскую коллегия соревнований формирует судейская коллегия Федерации, которую утверждает Президиум Федерации.

На региональных соревнованиях судейскую коллегия утверждает региональная федерация по фитнес-аэробики (в зависимости от статуса соревнований) соответствующего субъекта Российской Федерации.

4.3.2. Главный судья соревнований

Главный судья соревнований отвечает за проведение соревнований в соответствии с действующими Правилами и Положением/Регламентом соревнований, руководит спортивной частью соревнований в целом, при назначении своего заместителя контролирует его работу, работу секретариата и комиссии по допуску участников соревнований.

Обязанности Главного судьи соревнований:

- проверить подготовку мест соревнований, оборудования и инвентаря;
- провести инструктаж судей перед началом соревнований;

проводить жеребьевку судей (если жеребьевка предусмотрена Положением\Регламентом соревнований);

руководить соревнованиями, следить за их проведением;

организовать обеспечение информацией участников, судей, зрителей, руководителей Группы, представителей прессы, радио и телевидения.

Главный судья соревнований возглавляет судейскую коллегию, его мнение является решающим. Главный судья соревнований несет ответственность за обеспечение последовательного и беспристрастного применения судьями и участниками соревнований Правил и Положения/Регламента соревнований, ведет контроль за точным применением судьями систем выставления баллов/рейтинга и сведением результатов.

В исключительных случаях Главный судья соревнований может входить в состав оценивающих судейских бригад, то есть быть ранжирующим судьей.

Главный судья соревнований проводит брифинги спортивных судей до начала соревнований и между турами соревнований. Главный судья соревнований может при необходимости включить дополнительные брифинги для судей в программу соревнований.

Главный судья соревнований решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований. При необходимости, проводит совещания с тренерами и представителями спортивных Группы.

Главный судья соревнований имеет право:

приостановить проведение соревнований при возникновении неблагоприятных условий, либо грубых нарушений Правил, которые мешают проведению соревнований;

вносить изменения и дополнения в программу соревнований;

принимать решение о допустимом фальстарте, на основании этого, допускать Группу для повторного исполнения программы;

принимает решения об отстранении Группы от соревнований при выявленных грубых нарушениях Правил, Положения (Регламента) или Кодекса этики спортсмена, письменно сообщив о данных нарушениях в дисциплинарный комитет Федерации;

отстранять от судейской практики в соревнованиях тех судей, которые грубо нарушают Правила, Положение (Регламент) или Кодекс этики судей, письменно сообщив о данном нарушении в Судейский комитет Федерации;

разрешать изменение состава участников Группы в турах соревнований в соответствии с Правилами;

разрешать замену музыкального сопровождения.

4.3.3. Заместитель Главного судьи соревнований

Заместитель Главного судьи соревнований назначается по решению Главного судьи соревнований из числа главных арбитров соревнований, которые подчиняются Главному судье. Назначенный заместитель Главного судьи вместе с Главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение в пределах своих компетенций. В отсутствие Главного судьи/или по его поручению выполняют его функции.

4.3.4. Главный секретарь соревнований

Главный секретарь соревнований организует и руководит работой секретариата, полностью отвечает за оформление всей документации, относящейся к соревнованиям по фитнес-аэробике, и подчиняется Главному судье соревнований.

Главный секретарь соревнований обязан:

- организовать всю работу секретариата;
- подготовка предварительной документации для судей и руководителей Групп;
- подсчет результатов каждого тура соревнований;
- осуществлять контроль за соответствием итоговых результатов, обрабатываемых компьютерной программой;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;
- совместно с Комиссией по допуску участников осуществить допуск участников к соревнованиям;
- подготовить отчет Комиссии по допуску участников (количество участников по годам рождения, общее количество участников, участников, имеющих спортивные звания и спортивные разряды);
- подготовить всю техническую документацию (судейские протоколы, стартовые протоколы, графики опробования, программу соревнований, график соревнований и другую документацию при необходимости);
- сформировать списки участников, и всего состава Группы по спортивным дисциплинам и возрастным группам;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- участвовать в проведении всех технических совещаний;
- совместно с Главным судьей соревнований проводить жеребьевку судей и участников;

уведомляет в письменном виде (с визой Главного судьи соревнований) участника (участников) соревнований о принятых решениях Главным судьей соревнований при наличии грубых нарушений Правил, Положения (Регламента) соревнований;

подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;

архивирование судейской документации соревнований и сдача их организации, проводящей соревнования;

в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований; раздать результаты соревнований всем представителям Группы.

4.3.5. Заместитель главного секретаря

Заместитель главного секретаря подчиняется главному секретарю соревнований.

В отсутствие главного секретаря выполняет обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами.

Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

Обязанности заместителя главного секретаря:

подготовка предварительной документации для судей и руководителей Группы;

обеспечение условий проведения и организация работы комиссии по допуску;

обеспечение всем необходимым материалом судей для проведения судейской практики и судейских брифингов;

размещение информации о соревнованиях, стартовых протоколов, судейских протоколов по результатам туров соревнований на информационной доске;

обеспечение доступа к информации о ходе соревнований для спортсменов, тренеров и представителей Группы;

подготовка наградной атрибутики для церемонии награждения.

4.3.6. Главный арбитр

Главные арбитры назначаются Президиумом Федерации, подчиняются Главному судье соревнований и в его отсутствие могут выполнять его функции.

Главные арбитры назначаются по спортивным дисциплинам:

главный арбитр по технике (аэробика);

главный арбитр по технике (степ-аэробика);

главный арбитр по артистизму (аэробика (5 человек));
главный арбитр (хип-хоп).

Главный арбитр, спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек), независимо от направленности, рассмотрит программу каждой Группы со следующей разбивкой по критериям:

техника (45%);
артистизм (45%);
визуальный образ (10%).

Визуальный образ – образ, который спортсмены представляют зрителями судьям, когда они находятся на сцене, для визуализации хореографии (музыкальная интерпретация и хореография вместе: чувства, которые они передают, и то, насколько привлекательно они придают хореографии вид благодаря движениями выражению лица. Привлекательность, ощущение специфики, музыка, хореография, костюмы, командная работа, полный комплекс аэробики).

Критерий сравнения – сложность после выполнения (выполненная сложность) – уровень сложности можно определить только после его качественного исполнения. Это то, что главный арбитр будет использовать, чтобы разделить два выступления команд, которые очень похожи после того, как применили все критерии оценки.

Главный арбитр спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек), независимо от направленности, выставляет место Группам, которое будет решающим в случае равных мест (ранг), выставленных арбитрами по спортивной дисциплине.

Главный арбитр (хип-хоп) оценивает выступление каждой Группы по хип-хопу по критериям судейства, выставляет балл и ранг, который будет решающим в случае равных рангов, выставленных арбитрами по спортивной дисциплине. Главный арбитр (хип-хоп) может иметь опыт работы в танцевальных коллективах направления хип – хоп, опыт участия в танцевальных коллективах и судейства соревнований по танцевальным направлениям.

Главные арбитры по назначению Главного судьи соревнований проводят судейские брифинги и по окончании подписывают протоколы.

4.4. Судейская бригада соревнований

В состав судейской бригада вида спорта «фитнес-аэробика» входят:
арбитр по технике (аэробика, степ – аэробика, аэробика (5 человек);
арбитр по хип – хопу;
арбитр по артистизму (аэробика, степ – аэробика, аэробика (5 человек);

арбитр по специфике (аэробика (5 человек);
судья – хронометрист;
судья – информатор;
судья при участниках;
судья по музыке.

Состав судейской бригады в зависимости спортивных дисциплин, представлен в Таблице 7.

Состав судейской бригады в зависимости спортивных дисциплин

Таблица 7

Спортивная дисциплина	Состав судейской бригады из 5 судей
Аэробика	3 арбитра по технике (из них 1 главный) 2 арбитра по артистизму
Степ-аэробика	3 арбитра по технике (из них 1 главный) 2 арбитра по артистизму
Аэробика (5 человек)	3 арбитра по артистизму (из них 1 главный) 1 арбитр по технике 1 арбитр по специфике
Хип-хоп	1 главный арбитр (хип-хоп)
Хип – хоп – большая группа	4 арбитра (хип-хоп)
Спортивная дисциплина	Состав судейской бригады из 7 судей
Аэробика	4 арбитра по технике (из них 1 главный) 3 арбитра по артистизму
Степ-аэробика	4 арбитра по технике (из них 1 главный) 3 арбитра по артистизму
Аэробика (5 человек)	4 арбитра по артистизму (из них 1 главный) 2 арбитр по технике 1 арбитр по специфике

Арбитр по технике спортивных дисциплин «аэробика» и «степ-аэробика»:

оценивает способность Группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики, также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом;

оценивает выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Группы.

Арбитры по технике оценивают техническое мастерство каждой Группы во всех движениях: базовые шаги, акробатика, переходы, соединения, физические взаимодействия и сотрудничества, построения и др.), сравнивают со всеми другими Группами, снижает баллы за ошибки.

Арбитры по технике оценивают техническое мастерство и одновременность действий частей тела и мышц каждого спортсмена, как в индивидуальном, так и в групповом упражнении на протяжении всего упражнения от начала до конца (включая начальную / конечную позиции) в соответствии с описанием требований к технике исполнения упражнений.

Арбитры по технике при оценивании техники исполнения всех движений применяют сбавки за допущенные ошибки:

- мелкая – 0,1;
- средняя – 0,3;
- большая – 0,5;
- падение – 1,0 балла.

Все сбавки суммируются, и оценка за технику исполнения определяется путем вычитания общей сбавки из 10,0 баллов с точностью до 0,1 балла (в отдельных случаях допускается оценка с точностью до сотых, например, 7,55).

Каждый арбитр по технике определяет свою оценку без согласования ее с другими судьями.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг. В каждой судейской бригаде назначается главный арбитр по технике (Т1 – Главный арбитр). При одинаковом значении рангов результат, выставленный Главным арбитром, является решающим.

Арбитр по технике спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика»:

оценивает способность Группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики; также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом;

оценивает выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Групп.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг. В каждой судейской бригаде

назначается главный арбитр по технике (Т1 — Главный арбитр). При одинаковом значении рангов, ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

Арбитр по технике спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»:

оценивает уровень хореографической подготовки, скорость движения, выносливость, умение использовать пространство, умение продемонстрировать высокий уровень физической и технической подготовки спортсменов, качество выполнения всех движений;

оценивает выступление каждой Группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других Групп.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

Арбитр по артистизму спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика» и «аэробика (5 человек)»:

Арбитры по артистизму оценивают оригинальность и креативность хореографии, сочетающиеся с музыкой, для превращения спортивного упражнения в художественное представление с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая при этом идеалы фитнес-аэробики.

Учитывается:

хореографическое содержание;

разнообразие использования базовых шагов;

оценивании оригинальности и творческого подхода в построении хореографии выступления, а также использование музыки;

оценивании внешнего вида Группы, уровня презентации и взаимодействия между членами Группы;

оценивании синхронности выступления, т.е. способности всех членов Группы продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно по времени и в пространстве (амплитуде), а также в соответствии с музыкальным сопровождением;

оценивании выступления каждой Группы в соответствии с критериями по артистизму и в сравнении с выступлениями других Групп. Оценка за выступление Группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг;

представлении упражнения и музыкальности в соответствии с Правилами.

Группам, музыкальный темп выступления которых не соответствует разрешенному темпу, арбитры по артистизму снижают баллы, что может привести к снижению ранга.

Помимо разнообразия базовых шагов и их применения, оцениваются:

переходы / соединения;

партнерство / сотрудничество (взаимодействие).

Оценка по артистизму, может быть, от 0,0 до 10,0 баллов на основе следующих критериев: музыка, разнообразие использования базовых шагов, общее содержание, артистическое исполнение, синхронность, внешний вид, презентация и взаимодействие в команде.

При оценивании спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в судейской коллегии назначается ведущий арбитр по артистизму (А1-Главный арбитр). При одинаковом значении рангов (равные ранги между двумя и более Группами), ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

Арбитр по специфике (аэробика (5 человек):

оценивает способность Группы продемонстрировать ряд танцевальных движений и элементов, презентацию и взаимодействие со зрителями, сохраняя специфику вида спорта «фитнес-аэробика»;

учитывается оригинальная хореография, использование музыкального материала, техника исполнения и синхронность.

Арбитр по специфике (аэробика (5 человек)) оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями исполнения и в сравнении с выступлениями других Групп. Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

Арбитр по спортивным дисциплинам «хип – хоп», «хип – хоп – большая группа»:

оценивает хореографию выступления, демонстрацию различных стилей, их интерпретации, а также интерпретацию музыкального сопровождения;

оценивает уровень технического исполнения и способность членов Группы выступать как единое целое;

оценивает выступление каждой Группы в соответствии с критериями исполнения и в сравнении с выступлениями других Группы.

Выступление Группы оценивается по 10-ти бальной шкале, на основании которой Группе присваивается ранг.

При одинаковом значении рангов (равные ранги между двумя и более Группами), ранг, выставленный главным арбитром, является решающим.

При оценивании выступления Группы рекомендуется применение следующей шкалы по выставлению баллов (Таблица 8).

Рекомендуемая шкала по выставлению баллов

Таблица 8

Общая оценка	УПРАЖНЕНИЕ
10,0	Идеальное упражнение
9,0 – 9,9	Отличное упражнение
8,0 – 8,9	Очень хорошее упражнение
7,0 – 7,9	Хорошее упражнение
6,0 – 6,9	Удовлетворительное (выше среднего) упражнение
5,0 – 5,9	Адекватное (среднее) упражнение
4,0 – 4,9	Неудовлетворительно (ниже среднего) упражнение
3,0 – 3,9	Плохое упражнение
1,5 – 2,9	Очень плохое упражнение
0,0 – 1,4	Не засчитано/дисквалифицирован

Судья – хронометрист:

проверяет время выступления Группы в турах соревнований, при выявлении нарушений времени выполнения программы своевременно сообщает об этом Главному судье соревнований и главному арбитру;

фиксирует время окончания выступления каждой Группы в спортивных дисциплинах и возрастных группах. Сообщает Главному судье соревнований обо всех несоответствиях требованиям, предъявляемым п. 3.9 настоящих Правил.

Судья-информатор подчиняется Главному судье соревнований.

Судья-информатор представляет официальную информацию участникам, зрителям и представителям средств массовой информации.

Судья-информатор объявляет порядок проведения соревнований, состав участников, сообщает результаты предыдущих состязаний, выдержки из Правил и Положения, объявляет оценки спортсменов за выполнение упражнений, информирует участников и зрителей о ходе соревнований, представляет главную судейскую коллегию и бригады судей, руководит открытием и закрытием соревнований, участвует в церемонии награждения.

Если на соревнованиях есть ведущий, то судья информатор руководит и контролирует работу ведущего соревнований: объявления порядка проведения соревнований, озвучивание состава (списка) Группы, представление состава главной судейской коллегии и судейских бригад, вызов Группы на площадку для выполнения программы, ведение церемоний открытия и закрытия соревнований.

Судья при участниках подчиняется заместителю Главного судьи соревнований или непосредственно Главному судье соревнований.

Судья при участниках:

обеспечивает организацию и контроль построения участников на парады открытия и закрытия соревнований;

контролирует очередность стартовых позиций Групп и выход спортсменов на площадку, руководит передвижением Групп в зоне ожидания старта, следит за порядком и дисциплиной в разминочной зоне, обеспечивает порядок во время опробования площадки.

Судья по музыке перед началом соревнований:

формирует папки для музыкальных файлов по спортивным дисциплинам и возрастным группам;

проверяет музыкальные файлы Групп на соответствие требованиям п.3.10 и 3.11 настоящих Правил;

подбирает музыкальный материал для обеспечения звукового оформления соревнований.

Судья по музыке во время соревнований:

формирует порядок музыкальных файлов, согласно стартовым протоколам каждого тура соревнований;

контролирует работу звукооператора.

Главным судьей назначаются в каждой судейской бригаде резервные судьи. В случае необходимости резервный судья занимает любую судейскую позицию в зависимости от потребности, за исключением главных арбитров по спортивным дисциплинам. Резервный судья участвует во всех брифингах без права голоса, просматривает и оценивает (вне протокола) все туры соревнований в дисциплине и возрастной категории, на которую назначен.

4.5. Система оценивания

Целью соревнований является определение победителя по наибольшему числу высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных каждым судьей бригады той или иной спортивной дисциплины.

Данная система определяет Группы, которые получили у большинства арбитров первое, второе, третье место и последующие места, из чего формируется протокол соревнования одного тура.

Вычислительная система выбирает Группу с наибольшим количеством лучших мест для определения финального ранга Группы.

Например:

Группа А: 4 арбитра присвоили 1 место, 3 арбитра - 2 место.

Группа В: 3 арбитра присвоили 1 место, 4 арбитра - 2 место.

Группа А – победитель, а место Группы В будет определяться по следующему, более низкому рангу (для бригады из 7-и судей).

Таблица 9.2

1 место	Группа А	3	4	2	3	1	1	1
	Группа В	1	3	5	4	2	3	3
	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
	Группа D	2	1	3	2	5	4	5
	Группа Е	4	2	4	5	6	5	2

Группа А имеет большинство первых и вторых мест (в зеленом цвете), поэтому становится победителем.

У Группы В всего 2 лучших ранга (одно первое и одно второе место).

У Группы С только 3 лучших ранга (два первых и одно второе место).

У Группы D только 3 лучших ранга (два первых и одно второе место).

У Группы Е только 2 лучших ранга (два вторых места).

Группы В, С, D, Е — не могут занять никакое место на данном этапе сравнения рангов, так как не имеют явного преимущества по количеству рангов судей (менее половины бригады).

Так как первоначально были использованы первый и второй ранги для выявления победителя, программа далее продолжит выявлять призеров, учитывая и следующий ранг, то есть ранги 3, 2, 1. пример для выявления 2-го места, показан ниже желтым цветом.

Таблица 9.3

2 место	Группа В	1	3	5	4	2	3	3
	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
	Группа D	2	1	3	2	5	4	5
	Группа Е	4	2	4	5	6	5	2

У Группы В большинство лучших рангов (5 лучших рангов) – одно первое, одно второе, три третьих места.

У Группы С всего 4 лучших ранга – два первых, одно второе, одно третье место.

У Группы D всего 4 лучших ранга – одно первое, два вторых, одно третье место.

У Группы Е всего 2 лучших ранга – два вторых места.

У Группы Е не определяется место на данном этапе сравнения рангов, так как она не имеет явного преимущества по количеству рангов судей (менее половины бригады).

Далее программа выявляет третье место. Группа С и Группа D имеют по 4 лучших ранга. В данном случае, программа проведет сравнительную оценку лучших мест, выставленных арбитрами. Победителем станет та Группа, у которой будет выявлено большее количество лучших мест. Это

показано фиолетовым цветом ниже.

Таблица 9.4

3 место	Группа С	6	5	1	1	3	2	4
4 место	Группа D	2	1	3	2	5	4	5

Арбитры 3,4,5,6 и 7 считают, что Группа С лучше Группы D, так как ставит ранги выше, чем Группе D, поэтому Группа С занимает 3-е место.

Только два арбитра 1 и 2 считают, что Группа D лучше, чем Группа С, поэтому Группа D занимает 4-е место

Данное правило сравнения рангов является самым частыми применяемым при определении мест. В очень редких случаях, когда не определяется лучшая Группа в соответствии с таблицами 9.1, 9.2, 9.3, но при этом три или более Группы набирают равное количество рангов в туре соревнований, положение Групп определяется рангом, выставленным Главным арбитром.

Две группы не могут сравниваться по равным рангам, так как при нечетном количестве судей взаимные ранги всегда будут неравны по количеству (выделено фиолетовым цветом).

Равные ранги

Таблица 10

	Т1 Главный арбитр	T2	T3	T4	A1	A2	A3
Группа А	2*	1*	3*	4	4	3*	5
Группа В	1	2	5	2	5	4	3
Группа С	4	4	2	3	3	1	6

Подсчет Групп А,В,С в данном случае производится для 3-го ранга. Каждая из Групп претендует занять место по достаточному количеству (4-х из 7-и) высших рангов от разных судей (отмечено звездочкой*).

В данном примере Группа А имеет более высокие 4 ранга от судей Т2,Т3,А1,А2 (зеленый цвет), по сравнению с группой В. При этом Группа В имеет более высокие 4 ранга от судей Т1,Т2,Т4,А3 (желтый цвет) по сравнению с группой С. В свою очередь, Группа С получила более высокие ранги, чем Группа А от судей Т3, Т4, А1, А2 (красный цвет).

Так как все три Группы набирают равное количество высших рангов, то положение Группы определяется по рангу, выставленному Главным арбитром. Таким образом, Группа В становится победителем. После нее занимает место Группа А, затем группа С.

5. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА»

5.1 Специфика спортивной дисциплины «аэробика»

В основе программ по фитнес-аэробике лежат движения высокоударной (hi-impact) аэробики, основанные на постоянных прыжках и беге, под музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Обязательных элементов не существует, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики.

Акцент делается на непрерывное выполнение движений, выстроенных в творчески составленную композицию.

Особое внимание уделяется непрерывным высоко ударным комбинациям аэробики, которые усиливаются за счет креативной последовательности.

Темп музыки для этой дисциплины должен соответствовать возрасту и требованиям, отраженным в Таблице 5 (Требования к музыкальному сопровождению спортивных дисциплин). Для большинства возрастных групп, выступающих в спортивной дисциплине «аэробика», темп должен находиться в пределах 150-160 уд/мин. Если музыка будет звучать быстрее 160 ударов в минуту, то судьи по артистизму должны снизить 0,5 балла и это может повлиять на ранг Группы.

Программы спортивной дисциплины «аэробика» строятся на основе базовых шагов (Приложение № 2) и иных основных элементов, используемых в спортивной дисциплине «аэробика» (Приложение № 3).

5.2. Оценка техники исполнения программ

Все движения должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика».

Все движения должны выполняться с максимальной точностью. Оценка техники исполнения программы должна идти по четырем критериям в следующем соотношении:

- сложность движений (25%);
- интенсивность исполнения (25%);
- разнообразие движений (25%);
- качество исполнения (25%).

Все критерии имеют равноценные значения, программа выступления оценивается без преимущества одного критерия перед другим.

При оценке сложности движений (25%) судья будет учитывать:

сложность движения ног (включая движение стопой), отражающих высоко ударную аэробику;

использование различных сложных линий рук (примеры движений руками приведены в Приложении № 4);

сложность и скорость перестроений, не искажающих правильную технику движений ног;

противоположные планы: в движениях рук, в движениях ног, между членами Группы.

При оценке интенсивности исполнения (25%) судья будет учитывать:

наличие движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;

использование различных уровней хореографии (движения в партере, касание/выпад, стоя, высоко ударная аэробика и высокие прыжки);

многообразие использования коротких и длинных рычагов в движениях рук и ног;

смену уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов;

высокий темп движений;

выносливость, физическая форма и техническая подготовка;

использование движений в партере на протяжении всего выступления;

хореография выступления должна максимально отражать специфику высокоударной аэробики.

При оценке разнообразия движений (25%) судья будет учитывать:

отсутствие повторений при выборе разнообразных движений высокоударной аэробики;

разнообразие работы рук с использованием коротких и длинных рычагов;

разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и другие;

разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;

разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;

отсутствие повторов движений в работе ног;

отсутствие повторов движений в работе рук.

Арбитр по технике должен оценить качество исполнения (25%) программы всеми членами Группы. Группа должна показать:

высокий уровень технического исполнения, включая выполнение выбранных движений повышенной сложности;

точность положений рук, ног, стоп и выполнение движений с мышечным контролем;

скорость движений и правильное выполнение всех переходов;
осанка, в том числе правильное положение суставов;
легкость исполнения;
уровень исполнения на протяжении всего выступления;
отсутствие запрещенных движений.

Примеры снижения баллов оценки за технику исполнения в спортивной дисциплине «аэробика» приведены в Таблице 11.

Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)»

Таблица 11

Тип ошибки	Сбавка (балл)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений (каждый раз); исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля (каждый раз); незначительные нарушения осанки (каждый раз).
Мелкая ошибка	0,2	нарушение техники исполнения движений ног (каждый раз); значительные нарушения осанки (каждый раз); краткосрочное столкновение спортсменов Группы, которое не повлекло нарушения всей концепции программы (каждый раз); несоответствие движений ударности музыкального сопровождения (каждый раз); незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.) (каждый раз).
Средняя ошибка	0,3	краткосрочное падение спортсмена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы (каждый раз); столкновение спортсменов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы (каждый раз); солирование в программе (каждый раз); нарушение техники исполнения движений при

		<p>неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения (каждый раз);</p> <p>значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.) (каждый раз);</p> <p>слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы (каждый раз);</p> <p>невыполнение элементов в программе.</p>
Грубая ошибка	0,5	<p>падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление (каждый раз);</p> <p>остановка спортсмена Группы более 8 счетов (но не более 10 секунд);</p> <p>если при исполнении «подъёма» не будут продемонстрированы чистое исполнение и безопасность</p>
Недопустимые нарушения	1,0	<p>исполнение запрещенного элемента (каждый раз);</p> <p>падение или столкновение спортсмена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления (каждый раз);</p> <p>длительная (более 10 секунд) или полная остановка спортсмена Группы, которая привела к сбою выступления (каждый раз);</p> <p>выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.).</p>
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/ дисквалификация*		<p>нарушение требований по количеству участников;</p> <p>нарушение требований по замене участников;</p> <p>нарушение требований по костюмам, после предупреждения (недопустимый костюм);</p> <p>использование запрещенного реквизита, после предупреждения;</p> <p>заминка, недопустимый фальстарт по вине участников;</p> <p>нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд;</p> <p>неявка на старт без предупреждения (отсутствие</p>

	<p>письменного заявления на имя Главного судьи соревнований);</p> <p>уход спортсмена с площадки во время исполнения программы;</p> <p>неприемлемое поведение или нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения как на площадке во время выступления, так и на протяжении всего времени проведения соревнований при нахождении в зале для соревнований или помещениях для разминки/тренировки.</p>
--	--

*Процедура дисквалификации: Главный судья соревнований выносит письменное предупреждение участнику-нарушителю и сообщает ему, что это нарушение может привести к дисквалификации. Копия предупреждения храниться для официального учета у Главного секретаря соревнований. Если участнику было вынесено предупреждение, и он продолжает нарушать Главный судья соревнований уполномочен дисквалифицировать этого участника с соревнований. После принятия решения, Главный судья соревнований письменно уведомляет Главного секретаря об удалении результатов дисквалифицированного участника из итоговых протоколов. Главный судья соревнований также извещает участника о его дисквалификации.

5.3. Оценка артистизма программы

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика». Оценка артистизма программы идет по четырем критериям:

- хореография (30%);
- музыкальное сопровождение (25%);
- синхронность исполнения (25%);
- презентация (20%).

Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому значимому в процентном соотношении критерию «хореография». Во время судейства необходимо учитывать все критерии и рассматривать все результаты в комплексе.

При выставлении оценки по критерию «хореография» (30%), судья учитывает:

движения должны соответствовать хореографии фитнес-аэробики, динамичной, разнообразной, цельной и т.д.;

оригинальность и творческий подход в исполнении движений высокоударной аэробики;

использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве;

одинаковое и целесообразное расстояние между членами группы;

непредсказуемость последовательностей и переходов;

хореография, построенная на взаимодействии членов группы;

творческий подход к хореографии различных вертикальных уровней и использование пространства;

оригинальность и креативность программы.

При выставлении оценки по критерию «музыкальное сопровождение» (25%), судья смотрит на то, что:

музыка должна соответствовать требованиям спортивной дисциплины «аэробика»;

музыкальное сопровождение и движения спортсменов должны быть неразделимы;

использование характера, ритмического рисунка, вокала и прочих особенностей музыкального сопровождения;

движения должны отражать выбранную тему музыкального сопровождения;

все участники Группы должны справляться с темпом музыкального сопровождения.

При оценке синхронности исполнения (25%), судья оценивает:

одинаковый уровень подготовки – все участники Группы должны выполнять движения одновременно по времени и в пространстве (амплитуде);

одинаковую интенсивность исполнения;

синхронность в представлении и подаче выступления;

солирование не допускается.

При выставлении оценки по критерию «презентация» (20%), судья оценивает:

энергетику движений и мимическую выразительность;

способность вызвать восхищение и эмоциональный подъем;

уверенность и эмоциональность Группы;

зрительный контакт с аудиторией;

разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;

взаимодействие с другими членами Группы, быть частью Групповой работы;

естественное выражение лица;

индивидуальный «почерк» выступления Группы;
хорошую физическую форму;
костюм, отражающий хореографию, но не театрализованный.

5.4. Разрешенные движения

При составлении программы, помимо базовых шагов (Приложение № 2) и основных движений (Приложение № 3) можно использовать разрешенные движения:

прыжки с приземлением на одну или две ноги (высокого уровня, например, «козак», «фронтальный шпагат», «страдл»);

отжимания на двух руках;

упор на двух руках без фиксации позы, проходящий и без поворота;

элементы на гибкость без фиксации позы;

падение в упор лежа;

подъёмы и поддержки в положении стоя или на полу – без перемещения;

самостоятельное продвижение, опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу;

кувырок на полу, вертикальная стойка на руках (без фиксации положения), выполненная как переход;

самостоятельное колесо и/или с помощью партнера, выполненное в любой форме, в том числе колесо с опорой на предплечьях;

переворот назад (фляк), сальто и их вариации с помощью члена/членов Группы;

несамостоятельный темповый переворот вперед (без касания руками пола) и его вариации с помощью члена/членов Группы.

Поддержка: один или несколько членов Группы, используя тело другого члена/членов Группы, поддерживают свой собственный вес тела. Поддерживающий человек не поднимает, а помогает члену Группы сохранить баланс в движениях. Поддерживающий спортсмен/спортсмены должны выступать в качестве опоры для другого спортсмена/спортсменов, чтобы они могли подняться с пола. Например, два участника используют другого участника для отрыва от пола, перекатываясь через спину другого участника. Поддерживающий человек может находиться как в положении стоя, так и на полу (на коленях, сидя, лежа). Количество опор во время выступления не ограничено.

Описание разрешённых поддержек.

Сальто с поддержкой: гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, при котором тело совершает перемещение головой вперед,

назад или вбок, а затем приземляется на ноги или принимает различные положения на полу. Необходимо поддерживать контакт с другими членами команды. Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Стойка на руках: гимнастическое движение, при котором тело полностью опирается на руки или локти, тело намеренно удерживается в вертикальном положении. Положение тела определяет стойку на руках, а не положение ног, например, ноги могут быть согнуты или выпрямлены, или одна согнута, а другая выпрямлена и т.д. Но если тело находится в вертикальном положении, то это считается стойкой на руках. Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Движения, которые включают в себя «прохождение» через положение стойки на руках без целенаправленного заметного удержания считается переходным и является приемлемым

Колесо: гимнастическое движение, при котором корпус перемещается вбок, а ноги принимают положение стойки на руках. Допускается выполнение колеса на предплечьях (локти согнуты) или с использованием тела другого спортсмена в качестве поддержки (опоры). Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Варианты переворота вперёд с поддержкой других членов Группы (подъем). Переворот вперёд, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».

Переворот назад с помощью партнера (подъем). Переворот назад носит другой характер исполнения, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов (подъем) и выполняется без опоры рук с полом. Этот вид переворота назад приемлем для спортивных дисциплин «аэробика», «степ-аэробика» и «аэробика (5 человек)».

В спортивной дисциплине «аэробика 5 человек» нет запрещённых движений, но движения которых, не соответствующих технике исполнения и подвергают риску здоровье спортсменов запрещены.

5.5. Запрещенные движения

При составлении программы запрещено использовать следующие запрещённые движения:

- отжимания на одной руке;
- угол/упор на одной руке;

прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат (высокий уровень прыжков);

самостоятельный переворот назад (фляк), сальто и его вариации;

самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол без опоры, и его вариации;

воздушный кульбит в любой форме/сальто;

рондад в любой форме;

продвижение с помощью другого участника Группы.

Если во время первого тура соревнований будет выполнен запрещенный элемент, главный судья соревнований или главный арбитр по соответствующему направлению уведомит тренера и вычет балла не будет произведен. Если этот элемент будет включен в выступление Группы в последующие туры, все судьи сделают вычет в размере 0,5 балла, что приведет к снижению рейтинга.

6. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СТЕП – АЭРОБИКА»

6.1. Специфика спортивной дисциплины «степ-аэробика»

Универсальные правила работы на степ-платформе учитывают правильную технику работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки спортсменов можно было избежать физических травм или повреждения во время выступления в спортивной дисциплине «степ – аэробика». В Таблице 12 приведены основные правила работы на степ-платформе.

Основные правила работы на степ-платформе

Таблица 12

Правила работы на степ-платформе	Описание
Степ-активность	Определяется как перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол.
Осанка	Голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Не допускается «переразгибание» (выключение) коленных суставов и прогиб в пояснице. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий

	<p>естественный наклон туловища вперёд, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит излишнее напряжение в области поясницы.</p>
Подъем на степ-платформу	<p>При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия, вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно, во избежание ненужного ударного воздействия. Периодически следите за платформой, чтобы контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу.</p> <p>Ниже приведены рекомендации по правильной постановке шага:</p> <p>держите плечи ровно назад, грудь вверх, ягодицы подобраны, бедра зафиксированы;</p> <p>избегайте фиксации коленного сустава;</p> <p>избегайте чрезмерного прогиба поясницы;</p> <p>избегайте слишком большого наклона вперед при заходе на степ платформу и сходе вниз.</p>
Спуск со степ-платформы	<p>Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы равном длине не более одной длины стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Вес тела должен находиться на опорной передней ноге в первой фазе выполнения схода, затем вес переносится на опорную ногу, которая ставится на пол с носка на всю стопу.</p> <p>Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора подъема колена), то нельзя ставить пятку на пол.</p>
Ведущая нога	<p>Нога, начинающая движение на степ-платформу. В общей композиции (соревновательной программе) рекомендуется частая смена ведущей ноги.</p>

Power step	Power step - это прыжок, заскок или забег на степ-платформу. Используется для увеличения ударной нагрузки на стопу. Движения с фазой полета выполняются при подъёме на платформу, а не при спуске с нее. Возможно забегать или запрыгивать на платформу, но не с нее (прыжки со степ-платформы запрещены).
Прыжки	Разрешается прыгать на степ-платформу или выполнять прыжки на степ-платформе, но не разрешается прыгать со степ-платформы с приземлением на пол. Все прыжковые движения на степ-платформу (power step) требуют больших энергетических затрат (имеют фазу полета), чем прыжки на степ-платформе.
Интенсивность программы	Можно увеличить интенсивность программы за счет прыжков на степ-платформу, увеличения высоты степ-платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ-платформе, смена вертикальных уровней хореографии, минимальное количество движений (или счетов) на полу.

Основные элементы спортивной дисциплины «степ – аэробика» приведены в Приложении № 5.

Примеры снижения баллов оценки за технику исполнения в спортивной дисциплине «степ – аэробика» приведены в Таблице 11.

6.2. Оценка техники исполнения программ

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «степ – аэробика». Все движения должны выполняться с максимальной точностью (совершенством). Любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с шагом в 0,1 балла

Оценка техники исполнения программы должна идти по четырем критериям в следующем соотношении:

- сложность движений (25%);
- интенсивность исполнения (25%);
- разнообразие шагов и перемещений (25%);
- качество исполнения (25%).

Все критерии имеют равнозначные значения, программа выступления оценивается без преимущества любого из данных критериев. Во время

судейства нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

При оценке сложности движений (25%) судья учитывает:

сложность шагов на степ-платформу, отражающих специфику спортивной дисциплины «степ – аэробика»;

сложность работы рук;

сложность переходов (переходы от степ-платформы к другой степ-платформе, либо изменение подхода к степ-платформе);

движения рук одновременно с подъемом на степ-платформу;

сложность работы рук в сочетании с шаговыми движениями;

противоположные планы: в движениях рук, в движениях ног, между членами Группы.

При оценке интенсивности исполнения (25%) судья учитывает:

наличие движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;

использование различных вертикальных уровней хореографии: приседания или выпады, низко ударные шаги (базовые шаги), выполненные на шагах (low impact аэробика), силовые шаги, прыжки, выполненные с фазой полета (power step);

разнообразие движений на степ-платформе: касания, подъем колена вверх, захлест голени назад и т.д.;

многообразие использования движений рук и ног;

дополняющие движения рук на протяжении всего выступления;

быстрый темп движений;

выносливость и физическая форма;

количество прыжков на степ-платформу, включая высокие прыжки;

различные подходы к степ-платформе;

максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу.

При оценке разнообразия шагов и перемещений (25%) судья учитывает:

наличие шагов из всего разнообразия степ-хореографии;

различные подходы к степ-платформе, в т.ч. с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;

разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой;

разнообразие построений и перемещений степ-платформ;

разнообразие в положении членов Группы (частые перемещения по отношению друг к другу);

отсутствие повторений движений ног и одинаковых связок;

различные уровни работы ног (касания, подъем колена вверх, захлест голени и т.д.);

отсутствие повторений движений рук и одинаковых связок.

При оценке качества исполнения (25%) судья учитывает:

высокий уровень технического исполнения;

правильную постановку стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;

точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;

скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений;

осанку, в том числе правильное положение суставов;

легкость исполнения;

высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;

отсутствие запрещенных движений;

соблюдение общих правил работы на степ-платформе.

6.3. Оценка артистизма программы

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «степ-аэробика». Оценка артистизма программы идет по четырем критериям:

хореография (30%)

музыкальное сопровождение (25%)

синхронность исполнения (25%)

презентация (20%)

Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому значимому в процентном соотношении критерию «хореография». Во время судейства необходимо учитывать все критерии и рассматривать все результаты в комплексе.

При оценке критерия «хореография» (30%) судья учитывает:

отражение в движениях характера работы в степ-аэробике и включение максимального количества подъемов на степ-платформу с минимальным количеством движений на полу;

оригинальность в исполнении разнообразных заходов на степ-платформу и в перемещениях спортсменов между степ-платформами, включая подходы к степ-платформе;

творческий подход в использовании различных движений на степ-платформе, в том числе различных подходов и положений степ-платформ в пространстве;

оригинальность и творческий подход в построениях и перемещениях
 степ-платформ (без снижения количества подъемов на степ-платформу);
 творческий подход при перемещениях членов Группы;
 одинаковое и целесообразное расстояние между членами Группы;
 творческий подход в хореографии линий рук и ног;
 непредсказуемость последовательностей и перемещений спортсменов
 между степ-платформами, включая подходы к степ-платформе;
 хореографию, построенную на взаимодействии членов Группы;
 различные уровни пространства (движения на полу, движения стоя,
 движения с подскоками/прыжками) и умение использовать пространство.

При оценке критерия «музыкальное сопровождение» (25%) судья будет учитывать:

выбор музыки и подходящий темп;
 сочетание музыки и движений;
 характер, ритмический рисунок и прочие особенности музыкального
 сопровождения;
 тема музыкального сопровождения;
 соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки
 спортсмена.

При оценке синхронности исполнения (25%) судья будет учитывать:
 умение продемонстрировать всеми членами Группы одинаковый
 уровень подготовки;

все члены Группы должны выполнять движения одновременно и с
 одинаковой интенсивностью;

синхронность в представлении и подаче выступления;
 недопустимость солирования.

При оценке презентации программы (20%) судья должен учитывать:
 энергетику движений и мимическую выразительность;
 способность вызвать восхищение и эмоциональный подъем;
 уверенность и эмоциональность Группы;
 зрительный контакт с аудиторией;
 разнообразие в представлении своих навыков, и мастерства;
 взаимодействие с другими членами Группы, быть частью Групповой
 работы;

естественное выражение лица;
 индивидуальный «почерк» выступления Группы;
 хорошую физическую форму;
 костюм, отражающий хореографию, но не театрализованный.

6.4. Разрешенные движения

К разрешенным движениям в спортивной дисциплине «степ-аэробика» относятся:

прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на степ, так и на пол) (высокие прыжки);

подъемы и поддержки в начале и в конце программы (в положении стоя или на полу);

самостоятельное продвижение (при взаимодействии между членами Группы);

элементы гибкости (только в движении, не статичные);

перекаты на полу, стойки на руках – только как переходный этап, без заметного удержания;

«колесо» без/с посторонней помощью;

переворот вперед с поддержкой;

переворот назад с поддержкой;

движения с фазой полета при перемещении с одного степа на другой;

сход со степ-платформы с фазой полета, при котором первая нога приземляется на степ-платформу, затем другая на пол.

6.5. Запрещенные движения

К запрещенным движениям в спортивной дисциплине «степ-аэробика» относятся:

отжимания на двух или одной руке;

упоры на двух или на одной руке;

приземлении из элемента «свободное падение» (прыжок) в отжимание; приземление в отжимание;

высокие прыжки с приземлением в глубокий присед или в шпагат;

перевороты вперед и назад без поддержки (все вариации);

сальто в воздухе (в любой форме);

рондад (в любой форме);

толчок с помощью другого участника;

вариации переворотов без поддержки;

фляк без поддержки;

прыжок со степ-платформы;

подъемы или спуски со степ-платформы спиной к ней;

подъем степ-платформы вверх с участником;

подъемы (как элемент) при взаимодействии членов Группы, выполняемые на поверхности степ-платформы или степ-платформах;

постановка одной степ-платформы на другую.

7. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «АЭРОБИКА (5 ЧЕЛОВЕК)»

7.1. Специфика спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»

Программа спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» включает в себя презентацию, взаимодействие с аудиторией и создание атмосферы. Для демонстрации динамики, артистизма и фитнес-способностей Группы используется сочетание высокоударной аэробики.

В данной спортивной дисциплине нет обязательных для исполнения элементов, поскольку они не являются особенностью этой категории. Судьи оценивают общее выполнение упражнений всей Группой. Выступление Группы также должно отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика».

Хореография оценивается выше, чем техника, что позволяет Группе проявить креативность.

Основным требованием к одежде Группы является отражение как спортивных, так и исполнительских аспектов этой категории. Группы должны соответствовать общим требованиям к виду спорта «фитнес-аэробика».

Требования к выступлению Группы в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:

сочетание быстрой и интерактивной тренировки на 5 человек;

частота ударов в минуту должна быть в пределах 150-160 уд./ мин., скорость воспроизведения музыки должна оставаться на одном и том же уровне на протяжении всего выступления;

высокие прыжки разрешены и могут использоваться в выступлении для придания красоты и эффектности, но они не должны отвлекать от художественного замысла, и не является основным направлением дисциплины, однако Группам разрешается использовать тоже, что и в спортивной дисциплине «аэробика».

не допускается театральных нарядов и макияжа, так как дисциплина должна отражать спортивную дисциплину фитнеса, а не танца, костюмы должны соответствовать спортивному, а не танцевальному соревнованию;

должны быть использованы принципы фитнес-аэробики и не должно быть музыкального театрального шоу.

7.2. Оценка техники исполнения программ

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)» в процентном отношении:

качество исполнения (50%)

интенсивность исполнения (50%).

Все критерии имеют равноценные значения, и программа выступления оценивается без преимущества одного из данных критериев. Во время судейства при выставлении баллов нужно учитывать все критерии и рассматривать все процентные соотношения в комплексе.

Все движения должны выполняться с максимальной точностью (совершенством). Любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с шагом в 0,1 балла.

При оценке критерия «качество исполнения» (50%) судья оценивает:

контроль правильного положения тела и осанки;

корректное положение суставов и контроль исполнения;

высокий уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение танцевальных движений;

точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук;

лёгкость исполнения;

умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;

одинаковый уровень технической подготовки и исполнения у всех участников Группы.

При оценке критерия «интенсивность исполнения» (50%) судья оценивает;

движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;

различные уровни хореографии (движения в партере, касание/выпад, стоя, высокоударная аэробика и высокие прыжки);

многообразие использования коротких и длинных рычагов в движениях рук и ног;

смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;

высокий темп движений;

выносливость, физическая форма и техническая подготовка;

использование движений в партере на протяжении всего выступления;

хореография должна включать в себя как можно больше элементов с высокоударной аэробики, насколько это возможно.

Примеры снижения баллов оценки за технику исполнения в спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» приведены в Таблице 10.

7.3. Оценка артистизма программы

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивной дисциплины «аэробика 5(человек)».

Оценка артистизма программы идет по трем критериям:

хореография и использование музыки (50%);

разнообразие движений (25%);

зрительный образ (25%).

Все критерии имеют существенное значение, и программа выступления оценивается не только по самому значимому в процентном соотношении критерию «хореография». Во время судейства необходимо учитывать все критерии и рассматривать все результаты в комплексе.

При оценке критерия «хореография и использование музыки» (50%) судья должен учитывать:

программа каждой Группы должна быть непохожа на другие Группы и создавать яркое впечатление;

творческую Групповую хореографию, не нарушающую течение программы, а также количество аэробных и танцевальных движений;

непредсказуемость хореографии и наличие сложных рисунков и перемещений;

использование сложных хореографических схем (например: противоположные планы в движениях ног и рук плюс движения в одном или разных ритмах движения (синкопы));

сочетание музыки и движений в едином стиле (движения должны отображать музыкальный рисунок).

При оценке критерия «разнообразие движений» (25%) судья учитывает:

избегание повторений путем выбора широкого диапазона движений аэробики и танца;

разнообразие положений рук с использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых движений, движений в одном или разных ритмах;

разнообразное использования движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов, фронтальных и латеральных (боковых) движений;

разнообразные схемы перемещений.

При оценке зрительного образа (25%) судья должен учитывать:

использование всех уровней (движения на полу, движения стоя, движения с подскоками/прыжками) в течение всего выступления;

наличие тщательно подобранных движений и переходов/ перемещений в структуре программы;

разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство (всю площадку);

взаимодействия во время исполнения программы среди участников Группы;

создание единого образа (хореографического и художественного) для зрителей и судей;

творческое использование костюмов для повышения впечатления от хореографии, музыкального сопровождения и программы выступления, не переходя грань излишней театральности.

7.4. Оценка специфики спортивной дисциплины «аэробика 5 (человек)»

При оценке специфики спортивной дисциплины «аэробика 5 (человек)» судья будет учитывать два критерия:

презентация программы выступления (75%);

синхронность (25%).

Оба критерия имеют существенное значение, программа выступления оценивается не только по наиболее значимому в процентном соотношении критерию «презентация программы выступления». Во время судейства необходимо учитывать все критерии и рассматривать все результаты в комплексе

Главный арбитр (аэробика 5 (человек)) оценивает комплексно как критерии техники, так и артистизма данной спортивной дисциплины, принимая во внимание и вышеперечисленные критерии.

При оценке презентации программы (75%) выступления судья будет учитывать:

способность Группы увлечь аудиторию своим выступлением;

способность Группы вызвать эмоции и восхищение у аудитории;

способность Группы демонстрировать танцевальные движения и «обыгрывать» музыку при помощи танцевальных движений, сохраняя специфику высокоударной аэробики;

уверенное выступление и легкость исполнения;

оригинальность и новизна в сочетании музыки, хореографии, костюма и презентации.

При оценке синхронности выступления Группы (25%) судья будет учитывать:

способность Группы двигаться в такт с музыкой (попадать в бит) и друг с другом, сохраняя одинаковый уровень исполнения между всеми участниками Группы;

синхронность по технике – демонстрация одного уровня физических способностей и одного уровня исполнения программы всеми членами Группы.

На спортивную дисциплину «аэробика (5 человек)» распространяются требования к костюмам, аналогичные спортивной дисциплине «аэробика» (с целью демонстрации приверженности к виду спорта «фитнес-аэробика»). Однако, допускается большее использование элементов перформанса (шоу) в костюмах.

7.5. Запрещённые движения

Недопустимы любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника. Если в первом туре соревнований будет выполнен недопустимый элемент, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера, и оценка за выступление снижена не будет. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи снизят баллы за выступление, что может привести к снижению ранга Группы.

8. СУДЕЙСТВО СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

«ХИП – ХОП», «ХИП – ХОП – БОЛЬШАЯ ГРУППА»

8.1. Специфика спортивных дисциплин «хип-хоп», «хип -хоп – большая группа»

Все спортивные дисциплины направления хип-хоп («хип-хоп», «хип-хоп большая группа») (далее – дисциплины хип-хоп) относятся к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру. Это включает широкий диапазон стилей, таких как локинг, поптинг и других приведенных в Приложении 6, которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хоп включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хоп.

Настоящее выступление по хип-хоп – это разнообразие стилей, характерные движения и хореография, которые передают характер и энергию улицы.

8.2. Оценка техники исполнения программ

Все движения программы должны соответствовать и отражать специфику спортивных дисциплин хип-хоп. Все движения должны выполняться с максимальной точностью (совершенством). Любое отклонение будет сбавка из 10,0 баллов с шагом в 0,1 балла

При оценке техники исполнения программы в спортивных дисциплин хип-хоп судья должен учитывать:

- техника исполнения и сложность 20%;
- музыкальное сопровождение и интерпретация 20%;
- разнообразие и креативность 20%;
- перестроения и визуальные образы 20%;
- Групповая работа и презентация 20%.

При оценке техники исполнения и сложности программ (20%) судья должен учитывать:

высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых стилях хип-хоп;

точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела;

естественность движений;

технический уровень и оригинальность манеры исполнения выбранного стиля; рекомендуется избегать стилей, которые не могут быть исполнены всеми членами Группы одинаково хорошо;

высокий уровень координации;

использование сложных движений, характерных для различных стилей хип-хоп;

безопасность исполнения выбранных движений и стилей для всех членов Группы.

При оценке критерия «музыкальное сопровождение и интерпретация» (20%) судья должен учитывать:

способность выразить музыку в танце в выбранном стиле;

отображение культуры хип-хоп;

соответствие музыкального сопровождения различным стилям хип-хоп;

единство музыки и танца;

синхронность с музыкой;

использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста.

При оценке критерия «разнообразие и креативность» (20%) судья должен учитывать:

- креативность и непредсказуемость движений;
- использование различных стилей и движений хип-хоп;
- оригинальность и непредсказуемость переходов при перестроении танцоров для создания визуальных образов;
- переходы из одного стиля в другой должны быть творчески реализованы и являться частью хореографии;
- непредсказуемые и креативные изменения в вертикальных уровнях хореографии;
- разнообразие в использовании всего тела.

При оценке критерия «перестроения и визуальные образы» (20%) судья должен учитывать:

- участие всех членов Группы в построении визуального образа;
- использование всего пространства площадки;
- визуальный эффект, создаваемый Группой при построениях и использовании вертикальных уровней;
- трюки должны быть частью хореографии без подготовительных построений и возвращения в исходную позицию;
- трюки должны использоваться не для демонстрации технической подготовки, а с целью создания интересной хореографии.

При оценке критерия «Групповая работа и презентация» (20%) судья должен учитывать:

- одинаковый уровень исполнения всех членов Группы, все члены Группы должны выполнять движения с одинаковой точностью и амплитудой;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- динамичность и насыщенность выступления;
- способность вызывать восхищение, эмоциональный подъем и настроение, соответствующие хип-хоп культуре;
- взаимодействие всех членов Группы;
- синхронность;
- солирование не приветствуется, предпочтение отдается Групповой работе;
- костюм и внешний вид должны соответствовать хип-хоп культуре.

Примеры снижения балла при выставлении оценки по технике исполнения в спортивных дисциплинах «хип – хоп» представлены в Таблице 13.

Снижение балла оценки в спортивных дисциплинах хип – хоп

Таблица 13

Тип ошибки	Размер снижения (бал)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	<p>незначительное отклонение от безошибочного исполнения движений в выбранном стиле хип-хоп (каждый раз);</p> <p>исполнение движений без должного мышечного контроля (каждый раз);</p> <p>участие не всех спортсменов Группы в построении визуальных образов;</p> <p>отсутствие взаимодействий всех спортсменов Группы.</p>
Мелкая ошибка	0,2	<p>нарушение техники исполнения движений в выбранном стиле хип-хоп (каждый раз);</p> <p>краткосрочное столкновение спортсменов Группы, которое не повлекло нарушение всей концепции программы (каждый раз);</p> <p>несоответствие движений музыкальному сопровождению;</p> <p>незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (каждый раз).</p>
Средняя ошибка	0,3	<p>краткосрочное падение спортсмена Группы, которое не нарушило общую концепцию программы (каждый раз);</p> <p>столкновение спортсменов Группы, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы (каждый раз);</p> <p>невыполнение элементов в программе;</p> <p>солирование в программе (каждый раз);</p> <p>значительные нарушения в синхронности исполнения движений (каждый раз);</p> <p>слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы (каждый раз).</p>

Грубая ошибка	0,5	<p>падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но Группа продолжила свое выступление (каждый раз);</p> <p>остановка спортсмена Группы более 8 счетов (но не более 10 секунд);</p> <p>если при исполнении «Подъема» не будет продемонстрировано чистое исполнение и безопасность.</p>
Недопусти мые нарушения	1,0	<p>падение или столкновение спортсмена Группы, которое повлекло значительный сбой выступления (каждый раз);</p> <p>длительная (более 10 секунд) или полная остановка спортсмена Группы, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления (каждый раз);</p> <p>выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.).</p>
За нарушение данных пунктов предусмотрены наказания/ дисквалификация*		<p>нарушение требований по количеству участников;</p> <p>нарушение требований по замене участников;</p> <p>нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения;</p> <p>нарушение требований по костюмам, после предупреждения;</p> <p>использование запрещенного реквизита, после предупреждения;</p> <p>заминка, недопустимый фальстарт по вине участников;</p> <p>нарушение времени появления на спортивной площадке более 20 секунд;</p> <p>неявка на старт без предупреждения (отсутствие письменного заявления на имя Главного судьи соревнований);</p> <p>уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам;</p> <p>неприемлемое поведение или нарушение этики</p>

	поведения спортсменов после предупреждения как на площадке во время выступления, так и на протяжении всего времени проведения соревнований при нахождении в зале для соревнований или помещениях для разминки/тренировки.
--	---

*Процедура дисквалификации: Главный судья соревнований выносит письменное предупреждение участнику-нарушителю и сообщает ему, что это нарушение может привести к дисквалификации. Копия предупреждения храниться для официального учета у Главного секретаря соревнований. Если участнику было вынесено предупреждение, и он продолжает нарушать Главный судья соревнований уполномочен дисквалифицировать этого участника с соревнований. После принятия решения, Главный судья соревнований письменно уведомляет Главного секретаря об удалении результатов дисквалифицированного участника из итоговых протоколов. Главный судья соревнований также извещает участника о его дисквалификации.

8.3. Трюки

При составлении программ для дисциплин хип-хопа разрешается использовать трюковые элементы. Однако, судьи оценивают их правильную технику, уверенное и качественное выполнение любого элемента, чистые переходы из танцевальных движений к трюкам, хорошую танцевальную комбинацию, составляющую основу программы выступления и наличие цели в хореографии для выполнения трюков, связанных с музыкальным сопровождением.

8.4. Солирование

В программах дисциплин хип-хопа не приветствуется солирование, предпочтение при оценке отдается Групповому выступлению. Выступление Группы по хип-хопу представляет собой совокупность коллективных навыков, а именно, каждый член Группы должен уметь исполнить программу (танец) в определенном созвучии и синхронно с другими членами Группы. Такое Групповое единство очень важно для группового выступления. Однако, участнику или участникам Группы разрешается самим исполнять определенные движения, трюки, прыжки в шпагат, перевороты и другие движения. Связки должны быть короткими и связанными с общим выступлением Группы. Если один и тот же участник на протяжении номера исполняет отдельные движения, все трюки или стиль – это также можно рассматривать как сольное исполнение. Однако, не смотря на

продолжительность солирования, оценка всегда основана на сравнении выступления с выступлениями других Группы.

8.5. Стили

В программах выступлений спортивных дисциплин хип – хоп нет ограничений по количеству стилей, которые могут быть использованы в программе для того, чтобы получить высокую оценку за разнообразие. Однако Группа/спортсмен должна избегать чрезмерного использования одинаковых движений и схем.

Ограничить использование в постановках стилей «Dancehall Female», «Vogue Femme» в силу их явно выраженной специфики движений, при этом другие подстили направления «Vogue» допускаются в постановке программ.

8.6. Запрещенные движения

Любые движения, которые спортсмен не может исполнить технически правильно и корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника, недопустимы. Если в первом туре соревнований будет выполнен неприемлемый элемент, Главный судья соревнований уведомит об этом тренера, и снижение оценки не будет выполнено. Если этот элемент будет включен в последующие туры, все судьи снизят баллы за выступление, что может привести к снижению ранга Группы.

9. ДОКУМЕНТИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СОРЕВНОВАНИЙ

Протоколы хода соревнований: стартовые листы и результаты каждого тура (за исключением финалов) распечатываются и вывешиваются на доску информации.

Судейская документация включает: протоколы соревнований всех туров, справка о количестве регионов, справка о квалификации спортивных судей, стартовые листы после закрытия регистрации.

Просмотр судейской документации: судейских карточек и сводных таблиц во время соревнований запрещен всем, кроме Главного судьи соревнований, Главного секретаря и его заместителей.

Во время соревнований запрещается видео и фото съемка судейской документации любым лицом независимо от его статуса. За данное нарушение выявленному лицу выносится замечание в устной или письменной формах Главным судьей или организатором соревнований. Лицо, нарушившее правило повторно, удаляется из зоны проведения соревнований.

По окончании соревнований судейская документация должна быть доступна для ознакомления на официальном сайте организатора соревнований в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Форма отчета Главного судьи соревнований по всероссийским и межрегиональным спортивным и физкультурным мероприятиям оформляется в соответствии с Приложением № 8.

Приложение № 1
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Рекомендуемый образец заявки
на участие в соревнованиях

Спортивные соревнования (в соответствии со статусом соревнований)
(наименование) по фитнес-аэробике

(дата и место проведения)

ЗАЯВКА

<i>СПОРТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА</i>		
<i>НАЗВАНИЕ ГРУППЫ</i>	<i>рус:</i>	<i>eng:</i>
<i>ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОКРУГ</i>		
<i>ГОРОД</i>		
<i>НАЗВАНИЕ КОМАНДИРУЮЩЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ</i>		
<i>ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ</i>		
<i>ФИО ТРЕНЕРА</i> (полностью)		Номер лицензии:
<i>КОНТАКТЫ</i>	<i>тел:</i>	<i>e-mail:</i>
<i>Стили, используемые в программе выступления в спортивных дисциплин «хип-хоп» и «хип-хоп – большая группа»</i>		
<i>Тема выступления (перформанса) для спортивной дисциплины «аэробика (5 человек)»</i>		
<i>МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ:</i> (обязательно для заполнения!!! Вносить все данные по всем фрагментам используемого музыкального материала)	название произведения: исполнитель: автор музыки: автор текста: длительность звучания: темп музыки (спортивные дисциплины: «степ-аэробика», «аэробика», «аэробика (5 человек): степ-активность: для спортивной дисциплины «степ-аэробика»:	

СОСТАВ ГРУППЫ

	Фамилия Имя (полностью) участников Группы	Отчество (полностью)	Дата рождения (чч.мм.гг)	Спортив ный Разряд	Номер лицензи и	Допуск врача
25						
Запасные						

Представитель Группы _____

К соревнованиям допущено _____ чел.

Врач _____

М.П. дата

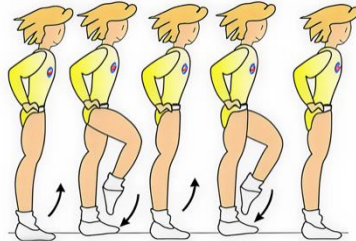
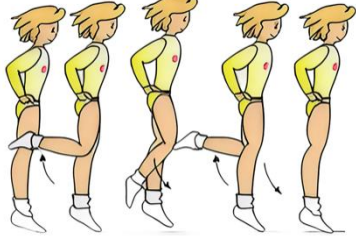
Руководитель региональной спортивной федерации

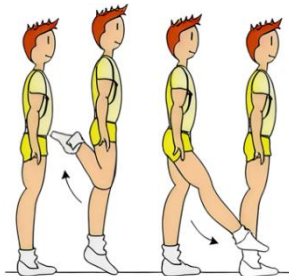
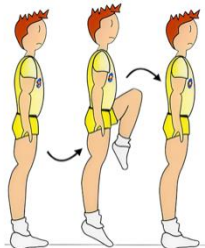
М.П.

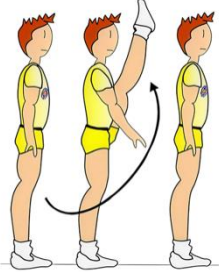
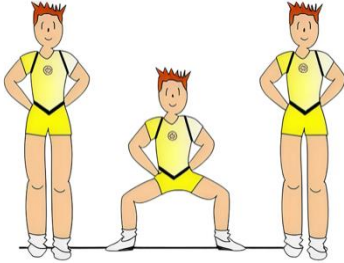
Руководитель органа исполнительной власти субъекта РФ
в области физической культуры и спорта

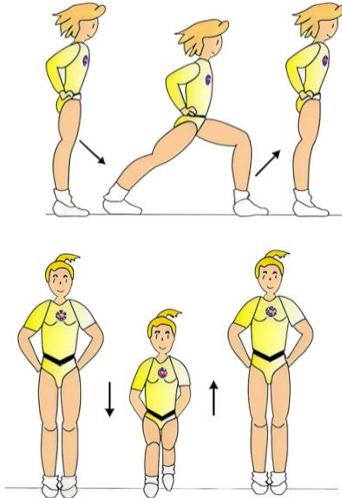
М. П.

Базовые шаги фитнес-аэробики

Имя	Описание (Взаимосвязь с тазобедренными, коленными суставами и стопой)		Оптимальный шаг
Шаг (March)	<ul style="list-style-type: none"> – Нога сгибается перед телом в тазобедренном и коленном суставах. – В лодыжке показано четкое движение, носок-перекат-пятка. – Основное движение вверх, а не вниз. – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. 	<ul style="list-style-type: none"> – Верхняя часть тела демонстрирует силу, без одновременного движения вверх-вниз или вперед – назад. – Амплитуда: от нейтрального положения до полного подошвенного сгибания лодыжки, 30-40° сгибания в т/б суставе и колене 	
Бег (Jog)	<ul style="list-style-type: none"> – Голень максимально поднята назад к ягодичной мышце. – Нейтральное положение бедра или небольшое сгибание или разгибание (+/- 10°). – Колено согнуто. 	<ul style="list-style-type: none"> – Контролируемое движение ног, приземление – носок-перекат-пятка. – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. – Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110- 	

	<ul style="list-style-type: none"> – В верхнем положении носок ноги оттянут. 	<p>130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание</p>	
Подскок (Skip)	<ul style="list-style-type: none"> – Подскок начинается как бег с разгибания бедра, сгибания колена и пяткой назад к ягодичной мышце, чтобы выполнить небольшой мах голенью вперед со сгибанием бедра 30-45 ° и полным разгибанием колена до 0 ° - с подскоком – Движение происходит как в бедре, так и в колене. 	<ul style="list-style-type: none"> – Мышечный контроль показан во всех движениях. Голень останавливается четырехглавой мышцей. – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. – Амплитуда: от нейтрального положения до 0-10° разгибания бедра, 110-130° сгибания колена, полное подошвенное сгибание. 	
Подъем колена (Knee Lift)	<ul style="list-style-type: none"> – Рабочая нога поднимается высоко вперед, согнута в т/б суставе и колене, минимальное сгибание на 90° в обоих суставах. – Когда движущееся бедро находится в верхнем положении, голень вертикальна, с носок ноги оттянут. – Лодыжка поднятой ноги может быть согнута в тыльной или 	<ul style="list-style-type: none"> – Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедра составляет примерно 10° – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. – Амплитуда: от нейтрального положения до минимального сгибания на 90 ° в бедре и колене рабочей ноги. 	

	<p>подошвенной части, но должен демонстрироваться мышечный контроль.</p>		
Мах (Kick)	<ul style="list-style-type: none"> – Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка на высоте плеча, примерно 145°. – Одно движение – это сгибание в т/б суставе. Нога прямая – коленный сустав не сгибается – Во время движения лодыжка согнута в подошвенном положении (носок оттянут). 	<ul style="list-style-type: none"> – Опорная нога прямая, максимальное сгибание колена/бедро составляет примерно 10° – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. – Амплитуда: от нейтрального положения до 150-180 ° сгибания в т/б суставе маховой ноги. Во время движения колено полностью разогнуто. 	
Прыжок ноги врозь/ вместе (Jumping Jack)	<ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в стойку ноги врозь в полуприсед и вместе. Естественный поворот наружу в т/б суставах. – Приземление в положение полуприсед ноги врозь на ширине плеч, колени и ступни направлены наружу. – Контролируемый, но мощный прыжок и приземление. Точное и контролируемое движение 	<ul style="list-style-type: none"> – Прыжок в стойку ноги вместе: Ступни/пятки вместе, пальцы ног направлены вперед (предпочтительно) или наружу. – Верхняя часть тела остается прямой с нейтральным позвоночником, естественным положением. – Амплитуда: от нейтрального до положения стойки на 2 ногах, стопы на расстоянии друг от друга примерно на ширину плеч, или чуть больше. Со 	

	лодыжки и стопы – действие носки-перекат- пятки.	сгибанием в т/б/коленях на 25-45 ° (больше, если в верхнем или низком положении в Гранд Плие)	
Выпад (Lunge)	<ul style="list-style-type: none"> – Начало- ноги/ступни вместе или на ширине плеч, без поворота наружу в бедрах. Одна нога выставлена назад (без сгибания колена) в сагиттальной плоскости. – Пятки опускаются с контролем. – Ноги остаются в сагиттальной плоскости. Все тело движется (с одной и на другую) как единое целое. 	<ul style="list-style-type: none"> – Низкое воздействие на опорно-двигательный аппарат (ОДА): Туловище слегка наклонено вперед (вес на «передней» ноге), прямая линия от шеи до пятки, ноги, поставленной назад. – Высокое воздействие на ОДА: прыжком чередовать положение ног в сагиттальной плоскости как при движении на беговых лыжах. – Амплитуда: Ноги разводятся приблизительно на 2-3 стопы друг от друга в сагиттальной плоскости. (Варианты выпада = разные амплитуды) 	

Приложение № 3
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Основные элементы спортивной дисциплины «аэробика»

Наименование элемента	Описание элемента (ПН-правая нога; ЛН-левая нога)
Бейсик степ (Basic Step)	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу). ЛН приставить. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу). ЛН приставить. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Ви-степ (V-Step)	<ol style="list-style-type: none"> Исходная позиция – ноги вместе, стопы в шестой позиции. Шаг ПН вперед – в сторону по диагонали. Шаг ЛН вперед – в сторону по диагонали. Шаг ПН назад, ЛН приставить в исходную позицию. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Мамбо	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на ЛН. ЛН делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
Мамбо с поворотом	<ol style="list-style-type: none"> Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед-поворот-шаг вперед-поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на ЛН.
Бокс-степ	<ol style="list-style-type: none"> По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест – накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и т.п. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Степ-кросс	<ol style="list-style-type: none"> Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция. Шаг вперед ПН – крест – накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону в исходную позицию. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в


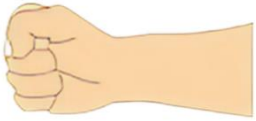
	сторону шага.
Зорба	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест назад – шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
Кик со сменой	<ol style="list-style-type: none"> Кик-ча-ча – ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча повторить два раза. На кике носок оттянут.
Степ-тач	<ol style="list-style-type: none"> Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается). Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Керл	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону ПН – захлест ЛН. Шаг в сторону ЛН – захлест ПН. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
Скип	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на два счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> Сгибая колено, поднять ПН вперед – вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голенью на 45° в любом направлении (вперед, по диагонали, назад). Вернуться в исходное положение.
Лифт-сайд	<ol style="list-style-type: none"> Шаг в сторону ПН – подъем ноги на 45°, шаг ЛН в сторону – подъем ПН в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Ягодицы подтянуты.
Пони	<ol style="list-style-type: none"> Прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

Скуп	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПН шаг в сторону – прыжком приставить ЛН на носок. 2. ЛН шаг в сторону – прыжком приставить ПН на носок. 3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. 4. Точку делать, не отрывая носок от пола.
Той тач	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед на носок. 2. Шаг в сторону ЛН – ПН крест-накрест на носок. 3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
Хил тач	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – ЛН в сторону на пятку. 2. Шаг в сторону ЛН – ПН в сторону на пятку. 3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. 4. Назад не наклоняться.
Грейп-вайн	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается). 2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.
Супермен	<ol style="list-style-type: none"> 1. СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН. 2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН. 3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН. 4. Стоя на ПН согнуть ЛН. 5. При приземлении опускаться с носка на пятку. 6. Туловище сонаправлено движению.
Шассе мамбо вперед	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).
Шассе мамбо назад	Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).
Шаг аут	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).
Шаг аут ин	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения).

Приложение № 4
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Примеры действий руками спортсменов

		
1. Обычное положение кисти, ладонь повернута книзу	2. Обычное положение кисти, ладонь повернута кверху	3. Обычное положение кисти, ладонь повернута вперед
		
4. Кисть раскрыта, пальцы врозь, ладонь повернута вперед	5. Кисть сжата в кулак, ладонь повернута книзу	6. Кисть свободна без напряжения, пальцы расслаблены, не касаются друг друга, ладонь повернута кверху
		
7. Кисть сжата в кулак, ладонь повернута кверху	8. Кисть раскрыта, пальцы врозь и напряжены, мизинец направлен к основанию ладони, ладонь повернута кверху	9. Кисть раскрыта, пальцы врозь и напряжены, ладонь повернута книзу

		
<p>10. Обычное положение кисти, пальцы напряжены, большой палец отведен книзу, ладонь повернута книзу</p>	<p>11. Кисть сжата в кулак, повернута вперед</p>	

* Обычное положение кисти - положение, при котором пальцы вытянуты и кисть находится в продолжении руки.

Приложение № 5
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Основные элементы в спортивной дисциплине «степ – аэробика»

Подходы и основные элементы степ – аэробики

Ниже приведен список подходов к степ-платформе и основных элементов на степе:

Фронтальный подход к степ-платформе (Ф)

Подход сверху (В)

Подход сбоку (Б)

Подход с конца (К)

Подход по сторонам (С)

Подход с угла (У)

Основные элементы			
Терминология	Ведущая нога (П-правая нога; Л-левая нога)	Подход	Описание
Бэйсик степ	любая	Ф, В, К, У	вверх, вверх, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, вверх.
Ви-степ	ПН или ЛН	ФВ	Широкий бейсик степ.
Лифт степ	ПН или ЛН	все	вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем.
Тэп-ап, тэп-даун	любая	Ф, В, Б, К, У	вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание.
Тэп-ап	попеременно	Ф, В, К, У	вверх, касание, вниз, вниз.
Тэп-даун	попеременно	Ф, В, К, У	верх, вверх, вниз, касание.
Тён степ	попеременно	Б, В	вверх, вверх, вниз, касание лицом к ступе – подход зависит от последующего шага на степ.
Страдл даун	ПН или ЛН	В	вниз, вниз, вверх, вверх или вниз, вниз, вверх, касание.
Страдл ап	ПН или ЛН	С	вверх, вверх, вниз, вниз или вверх, вверх, вниз, касание.

Овер-степ	попеременно	Б, В	вверх, вверх, вниз, касание.
Ти-степ	ПН или ЛН	К, В, С	вверх, вверх, страдлдаун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход)
Э-кросс	попеременно	В, К	Вверх, вверх, вниз, касание
Конэ ту конэ	попеременно	У	вверх, вверх, вниз, касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону)
Ланч (выпад)	попеременно	В	При попеременном выполнении пятка на пол не ставится
У-тён	любая	все	Маленький тён-степ на месте или маленький тён-степ из стороны в сторону.
А-степ	любая	Ф, Б	перевернутый Ви-степ или большой овер ве топ.
Эль-степ	любая	Ф, К, Б	вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход).
Репит (повтор)	любая	все	Вариант лифт степ.

Приложение № 6
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Стили хип – хоп

Базовые движения	Описание
ЛОКИНГ	
Описание: Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» – «замок», сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке.	
Лок	1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой. 3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.
Поинт	1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.
Ап энд лок	1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд.
Пэйс	1. Быстрый удар в сторону, но с расслабленным запястьем, кисть не разжимается. 2. Рука опускается в перерывах между ударами.
Рист твирл	Кручение запястьем вверх-вниз.
Рокстеди	1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.
Вичэвей	1. Махи ногами из стороны в сторону. Одна нога подталкивает другую, как маятник. 2. Верхнюю часть корпуса - ровно.
Кик	Быстро и высоко сделайте мах, стоя на одной ноге.
Лео вок	1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.
Стоп энд гоу	1. Аплук. 2. Шаг назад.

	3. Поворот в сторону к этой ноге. 4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.
Скуби ду	1. Аплук. 2. Два поочередных быстрых кика в прыжке.
Скуб иду вок	1. Шаг вперед. 2. Свободная нога поднимается коленом вверх. 3. Корпус наклонить вперед.
Скубот	1. Поочередный выпад ВП и ВЛ. 2. Рабочая нога ставится на пятку. 3. Руками - Риствирл, Поинт или хлопок.
Субот хоп	1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выноситься вперед.
Скитер рэбит	1. Кик. 2. Подсок на этой же ноге.
Фанки гитар	1. Руки делают движения, как будто играют на гитаре. 2. Перемещение из стороны в сторону. 3. Корпус движется вперед-назад.
Сплит	Падение в полушпагат.
Ни дроп	1. Колени развернуть вовнутрь. 2. Опуститься вниз и коснуться коленями пола.
ПОППИНГ	
Описание: Стил танца, техника его лежит в быстром сокращении и быстром расслаблении мышц, благодаря чему возникает эффект, как будто тело танцора вздрагивает – Хит или Пап. Все это происходит непрерывно, в такт звучащей музыке, и при этом сочетается с движениями и различными позами.	
Ни папс	Пап коленями.
Ам папс	Пап плечами.
Чест папс	Пап грудью.
Нек папс	Пап шеей.
Тотал папс	Пап всем телом.
Фресно	Пап руками при подъеме их параллельно поверхности пола.
Боди вэйв	Волна телом.
Ам вэйв	Волна плечами.
Роллс	Вращение различными частями тела (стопа, колено, бедра, грудь, голова, плечи).
ПОДСТИЛИ	
Снейкинг	Стил, имитирующий движения змеи.

Филмор	Движения руками, с соблюдением четких углов, руки либо прямые, либо согнуты под прямым углом, работа рук как в марше.
Скаркроу	Стиль, концентрируется на вытянутых руках и жестких позах, контрастирующих со свободно двигающимися руками и ногами.
Тоймэн	Стиль основан на фигурках солдатиков. Использует прямые руки и углы, симулирующие ограниченные в суставах движения.
Крейзи легс	Стиль, ориентированный на ноги, в котором упор делается на быстрые движения ногами, роллы коленями и выкручивание стоп.
Дим стопинг	Техника ровного движения и затем внезапной остановки. Часто эта техника комбинируется с Пап в начале и/или в конце движения.
Слипи стайл	Стиль, имитирующий движения, как будто танцор засыпает во время танца.
Эйр пойзинг	Стиль, основанный на паузах.
Паппет	Движение, имитирующее марионеток.
Спайдер мэн	Построение геометрических фигур из пальцев кистей рук.
Кинг тат	Построение геометрических фигур из кистей рук.
Строббинг	Использует тот же принцип, что и в Дим стопинг, но движения между остановками должны быть более короткими, и такими быстрыми и регулярными, как только возможно, возникает иллюзия, что танцор двигается в свете стробоскопа.
Анимейшн	Стиль, создающий иллюзии, как будто танцор двигается кадр за кадром.
Робот/боттинг	Стиль танца, имитирующий танцующего робота или манекена.
Страттинг	Характерные перемещения ногами, суть перемещений состоит в том, что полный шаг разбивается на несколько маленьких шажков.
Вэйвинг	Состоит из ряда текучих движений, которые создают иллюзию того, что через тело танцора проходит волна.
Ликвид дэнсинг	Иллюзорный стиль танца, который фокусируется на текучих и непрерывных, как жидкость, движениях, сконцентрированных на пальцах, кистях и руках.

	Стилистически связан и часто перемешивается с Вэйвингом.
Слоу моушн	В этом стиле танцоры двигаются очень медленно с преувеличенными движениями, чтобы создать впечатление того, что танцор двигается в замедленном движении.
Бугалу	Это свободный, перетекающий стиль, который пытается создать впечатление отсутствия в теле костей. В нем используются круговые роллы различными частями тела, такими как бедра, колени и голова, а также изоляция и секционирование, как например отделение грудной клетки от бедра.
Флоатинг/ глайдинг	Скольжение стоп по поверхности, движение происходит за счет того, что перекачивается стопа с пятки на носок и наоборот.
Вибрэйтинг	Очень сильное сокращение мышц, которое заставляет их вибрировать, трястись.
Тикинг	Манера в Поппинге, где танцор выполняет Пап в более короткие интервалы времени, обычно в два раза быстрее, чем обычно.

Приложение № 7
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Описание акробатических элементов

Наименование акробатического элемента	Описание акробатического элемента
Сальто	Гимнастическое движение, начинающееся в положении стоя, в котором тело перемещается головой вперед, назад или в сторону, прежде чем приземлиться на ноги или в различные положения, выполненные без опоры рук на полу
Фляк назад или переворот назад без посторонней помощи	Гимнастическое движение, в котором тело перемещается назад, проходя через положение в воздухе «лежа на спине» с опорой рук на полу. Затем руки отталкиваются от пола, а ноги опускаются вниз, выполняя курбет, чтобы приземлиться в положение стоя. Во время движения не должно быть чрезмерного прогиба. Если фляк назад (любой формы) выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, оно все равно считается фляком назад и недопустимо. Этот акробатический элемент считается неприемлемым для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)».
Переворот назад с помощью партнера (подъем)	Переворот назад носит другой характер исполнения, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов (подъем) и выполняется без опоры рук с полом. Этот вид переворота назад приемлем для спортивных дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».
Гимнастический мост	Гимнастическое движение, в котором тело находится в прогнутом положении спины, при этом вес тела находится на руках с положением ног либо на полу, либо вне пола. Гимнастический мост – это неприемлемый элемент.
Колесо	Гимнастическое движение, при котором руки/кисти соприкасаются с полом, а тело перемещается в воздухе

	боком через положение «стойка на руках».
Варианты переворота вперёд без посторонней помощи (переход в партерную линию)	Гимнастическое движение, в котором сильный толчок опорной ноги, рук и махового движения другой ноги продвигает тело вперед через перевернутое положение, проходя позицию «стойка на руках». Если переворот вперёд (любой формы) выполняется с использованием тела другого спортсмена в качестве основы, как опоры, он все равно считается переворотом вперёд. Это движение считается неприемлемым для спортивных дисциплин «аэробика», «степ - аэробика», «аэробика (5 человек)».
Варианты переворота вперёд с поддержкой других членов Группы (подъем)	Переворот вперёд, если движение выполняется с помощью другого спортсмена/ов, как подъем, и выполняется без соприкосновения рук или предплечий с полом. Этот элемент разрешён для дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».
Стойка на руках	Гимнастическое движение, в котором тело полностью опирается на руки/кисти или локти, и тело удерживается в вертикальном положении. Стойку на руках характеризует положение тела, а не положение ног, например, ноги могут быть согнуты, выпрямлены или же согнута одна нога и т.д. Но если тело находится в вертикальном положении, то это считается стойкой на руках. В движениях, которые включают в себя прохождение «через» положение стойки на руках, без целенаправленного заметного удержания считаются переходом и приемлемы для спортивных дисциплин «аэробика» и «аэробика (5 человек)».
Рондат	Гимнастическое движение, при котором толчком опорной ноги и маховым движением другой ноги тело продвигается вперед, проходя через положение «стойки на руках» и поворачивается 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) чтобы приземлиться в положение стоя.

Приложение № 8
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма отчета Главного судьи соревнований при проведении
всероссийских и межрегиональных спортивных и физкультурных
соревнований
ОТЧЕТ

о проведении _____ по _____

1. Сроки проведения:
2. Номер с/м в ЕКП:
3. Дисциплины:
4. Место проведения (субъект РФ, город):
5. Спортивное сооружение:
6. Всего участников соревнований: _____, из _____ субъектов Российской Федерации. Спортсменов _____ чел., в том числе _____ муж., _____ жен. Представителей, тренеров _____ чел.
7. Количество судей (всего) _____ чел., в том числе иногородних _____ чел. Уровень подготовки судей по судейским категориям: ВК _____, 1К _____, других категорий _____.
8. Состав участвующих Группы (регионов), в том числе количество спортсменов, тренеров и другого обслуживающего персонала:

№ п/п	Группы (субъект РФ)	Спортсмены			Тренеры и др. обл. персонал, чел.	Всего
		Мужчины	Женщины	Всего		

9. Уровень подготовки спортсменов:

Возрастные группы в соответствии с ЕВСК			Всего, чел.
	Мужчины	Женщины	
ЗМС, МСМК			
МС			
КМС			

1 р.			
II р.			
III р.			

10. Принадлежность к спортивной школе:
 ДЮСШ _____, СДЮШОР _____, УОР _____, другие организации _____ чел.

12. Выполнение (подтверждение) нормативов (количество показанных результатов): МСМК _____ МС _____ КМС _____

13. Результаты соревнований (по каждой дисциплине):

Занятые места	Наименование спортивной дисциплины			
	Группы(а)/ Спортсмен	Звание/разряд	Регион	Возрастная группа
1 место				
2 место				
3 место				
4 место				

14. Распределение медалей по субъектам Российской Федерации:

Место	Группы(а) (субъект РФ)	Количество медалей		
		золото	серебро	бронза
1.				
2.				

15. Общая оценка состояния спортивной базы, наличие и состояние спортивного оборудования и инвентаря, возможности для разминки и тренировок:

16. Общая оценка состояния и оснащения служебных помещений – раздевалок для спортсменов, помещений для судей и других служб:

17. Информационное обеспечение соревнований – табло, радиоинформация, своевременность и доступность стартовых протоколов и результатов соревнований, обеспечение судейской коллегии средствами вычислительной техники и множительной аппаратурой:

18. Обеспечение работы средств массовой информации - места на трибунах, помещение для пресс-центра и т.д., в том числе освещение соревнования в местных СМИ (копии публикаций в СМИ прилагаются):

_____.

19. Количество зрителей _____ чел.

20. Общая оценка качества проведения соревнований – точность соблюдения расписания, объективность судейства (с указанием нарушений правил соревнований и т.д.): _____.

21. Медицинское обеспечение соревнований, в том числе сведения о травмах и других несчастных случаях: _____.

22. Общая оценка качества размещения, питания, транспортного обслуживания, организации встреч и проводов спортивных делегаций, шефская работа и т.п.: _____.

23. Общая оценка соблюдения мер по обеспечению безопасности при проведении соревнования: _____.

24. Выводы и предложения (замечания) по подготовке и проведению соревнования: _____.

Приложения.

1. Полный состав судейской коллегии с указанием выполняемых на соревновании функций (судейская категория, субъект РФ, город).

2. Протоколы (результаты) соревнований, подписанные Главным судьей соревнований и Главным секретарем.

Главный судья соревнований _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Главный секретарь соревнований _____
(подпись) (расшифровка подписи)

«_____» 20__ г.

Приложение № 9
к правилам вида спорта
«фитнес-аэробика»

Форма заявления на замену спортсмена (ов) в составе Группы.

Гл. секретарь
«ПРОВЕРЕНО»

Гл. судья
«НЕ ВОЗРАЖАЮ»

Главному судье
соревнований
(ФИО)

от

Подпись

Подпись

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу разрешить замену спортсменов в _____ туре/турах
соревнований _____ в Группе
_____ в дисциплине _____ возрастная группа

Ф.И.О	год рождения	на	Ф.И.О.	год рождения	Причина замены (травма, участие в соревнованиях)

Тренер/представитель команды _____ / _____
«__» _____ 20__ г.