

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 19 марта 2019 г. № 242  
с изменениями, внесенными  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 28 октября 2020 г. № 799

## **ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»**

Настоящие Правила вида спорта «фитнес-аэробика» (далее – Правила) разработаны общероссийской спортивной федерацией по фитнес-аэробике (далее – Федерация) с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAFInternational), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по фитнес-аэробике на всей территории Российской Федерации.

Официальные лица (руководители групп, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

### **I. СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **1. Основные положения**

1.1. Соревнования по фитнес-аэробике проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп», «аэробика (5 человек)», «хип-хоп - большая группа».

1.2. В спортивной дисциплине «аэробика» (далее – Аэробика) соревнуются команды в количестве 6-7 человек. В спортивной дисциплине «степ-аэробика» (далее – Степ-аэробика) соревнуются группы в количестве 5-7 человек.

В спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» (далее – Аэробика (5 человек)) соревнуются группы по 5 человек.

В спортивной дисциплине «хип-хоп» (далее – Хип-хоп) соревнуются группы в количестве 5-9 человек.

В спортивной дисциплине «хип-хоп - большая группа» (далее – Хип-хоп - большая группа) соревнуются группы 12-25 человек.

1.3. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены следующих возрастных групп (возраст определяется по году рождения):

в спортивной дисциплине «аэробика»:

- Мужчины, женщины 17 лет и старше.

Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет.

Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть 15 и/или 16 лет.

- Юниоры, юниорки (14-16 лет).

Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет. Для группы из 7 человек, допускается участие двум спортсменам 12 лет, и/или 13 лет, и/или 17 лет.

- Юноши, девушки 11-13 лет.

Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, и/или 10 лет, и/или 14 лет.

- Мальчики, девочки (8-10 лет) (возраст определяется до дня начала проведения соревнования).

В спортивной дисциплине «степ-аэробика»:

- Мужчины, женщины (17 лет и старше).

Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет.

Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть 15 и/или 16 лет;

- Юниоры, юниорки (14-16 лет).

Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет.

- Юноши, девушки (11-13 лет).

Для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет. Для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.

- Мальчики, девочки (8-10 лет).

В спортивной дисциплине «хип-хоп»:

- Мужчины, женщины (17 лет и старше);

- Юниоры, юниорки (12-18 лет);

- Юноши, девушки (8-13 лет).

В спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)»:

- Мужчины, женщины (17 лет и старше).

Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет;

- Юниоры, юниорки (14-16 лет).

Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет.

- Юноши, девушки (11-13 лет).

Для группы из 5 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.

- Мальчики, девочки (8-10 лет).

Допускаются участие не более 2 (двух) одних и тех же спортсменов группы, как в дисциплине «аэробика», так и в дисциплине «аэробика (5 человек)» в той же возрастной группы на протяжении одних и тех же соревнований.

В спортивной дисциплине «хип-хип - большая группа»:

- Мужчины, женщины (12 лет и старше).

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

1.4. Каждый спортсмен может участвовать в двух спортивных дисциплинах, в своей возрастной группе. В рамках одной спортивной дисциплины каждый спортсмен может участвовать только в одной группе и только в одной возрастной группе.

1.5. В течение соревнований, начиная с отборочного тура, возможно, заменить только 2-х участников группы (для хип-хоп - большая группа – 4-х участников), но любая замена может быть произведена только с официального согласия Главного судьи.

1.6. Статус соревнований определяется Положением об их проведении.

## **2. Система проведения соревнований для спортивных дисциплин Степ-аэробика, Аэробика, Аэробика (5 человек).**

2.1. Все соревнования проводятся в 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой возрастной группе количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный и финальный.

### **2.2. Отборочный тур.**

Цель тура - отбор 12 сильнейших групп в одной дисциплине, которые продолжат соревнования в полуфинале. Если зарегистрировано 25 и более групп-участниц в той или иной дисциплине, то в полуфинал проходят 15 из них.

В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной дисциплине одной возрастной группы насчитывается 6 или менее групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие композиций групп Правилам будет проходить во время полуфинального тура.

### **2.3. Полуфинальный тур.**

Цель тура - выявить 6 или более сильнейших групп из участников полуфинального тура, которые примут участие в финальном туре.

Система ранжирования групп применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12 или 15 групп. Группы ранжируются в соответствии с уровнем их подготовки, уровень «А» и уровень «В». Уровень «А» более высокий, чем уровень «В». Группы с уровнем «В» выступают в полуфинальном туре первыми.

### **2.4. Финальный тур.**

Цель тура – определение сильнейших из 6 или более групп.

Если среди лучших групп данного тура оказывается 3 группы из одного федерального округа, региона, тогда группа, занявшая 7 место, допускается к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших групп данного тура, оказывается, по три группы и более из 2 федеральных округов, регионов, то к участию в финальном туре допускается 8 групп.

2.5. Вследствие наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера (неблагоприятные погодные условия, отключение электроэнергии, войны, эпидемии, террористические акты и пр.), Главная судейская коллегия вправе отменить соревнование или перенести время и дату проведения соревнований, или изменить количество туров до двух (полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой возрастной группе.

### **3. Структура соревнований для дисциплин Хип-хоп, Хип-хоп - большая группа**

3.1. Все соревнования проводятся в 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой возрастной группе количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный и финальный.

#### **3.2. Отборочный тур.**

Цель тура - отбор 20 лучших групп, которые продолжат соревнования в полуфинале.

В этом туре судьи проверяют композиции групп на соответствие Правилам. В случае выявления несоответствий, официальные представители (тренеры) группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в одной дисциплине одной возрастной группы участвуют 10 и менее групп, то отборочный тур не проводится, а проверка на соответствие композиций групп правилам соревнований будет проходить во время полуфинального тура.

#### **3.3. Полуфинальный тур.**

Цель тура - выявить 10 и более лучших групп, которые примут участие в финальном туре.

#### **3.4. Финальный тур.**

Цель тура – определение сильнейших из 10 групп.

Если среди лучших групп данного тура оказывается 3 группы из одного федерального округа, региона, тогда группа, занявшая 11 место, допускается к участию в финальном туре соревнований. Если среди сильнейших групп данного тура, оказывается, по три группы из 2 федеральных округов, регионов, то к участию в финальном туре допускается 12 групп. Если среди сильнейших групп данного тура оказывается по три группы из 3 федеральных округов, регионов, то к участию в финальном туре допускается 13 групп.

3.5. Вследствие наступления обстоятельств, возникших в результате событий чрезвычайного характера (неблагоприятные погодные условия, отключение электроэнергии, войны, эпидемии, террористические акты и пр.), Главная судейская коллегия вправе отменить соревнование или перенести время и дату проведения соревнований, или изменить количество туров до двух (полуфинальный и финальный) вне зависимости от количества заявленных групп-участниц в каждой возрастной группе.

#### **4. Жеребьевка**

4.1. Порядок выступлений в каждом туре определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой. Стартовый номер, установленный для каждой группы, будет их групповым номером и будет определять порядок их выступления в туре.

4.2. Если во время отборочного тура для Аэробики, Степ-аэробики и Аэробики (5 человек) проводится ранжирование групп, компьютерная программа присваивает порядковый номер каждой группе согласно ранжированию, который и будет порядковым (стартовым) номером в полуфинальном туре.

4.3. Если в одной дисциплине одной возрастной группы соревнуется от 7 до 12 групп, то порядковый номер будет присваиваться всем группам без деления на группы.

4.4. В финальном туре жеребьевка может проводиться Главным судьей соревнований.

#### **5. Опробование площадки и проверка музыки для выступлений**

5.1. Каждая группа перед началом соревнований проходит опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения.

Музыка должна быть отправлена до начала соревнований во время регистрации и проверена до начала соревнований на предмет соответствия. У каждой команды существует возможность проверить до начала соревнований музыку.

5.2. Проверка музыки доступна всем участникам соревнований до начала соревнований, с целью обеспечения ее воспроизведения с правильной скоростью, качеством и длительностью.

5.3. Ответственность за проверку музыки на соответствие Правилам до начала соревнований полностью возлагается на группу. Каждая группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление группы будет измерено и проверено судьей по музыке в период регистрации участников на соревнования (до начала соревнований) и во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам (в случае замены музыки).

#### **6. Площадка для выступления**

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

6.2. Площадка для выступления в Аэробике, Степ-аэробике, Аэробике (5 человек) должна быть 9м x 9м.

Площадка для выступления в Хип-хоп должна быть 9м x 9м, 10м x 10м.

Площадка для выступления в Хип-хоп (большая группа) должна быть минимум 10м x 10м.

Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления.

6.3. Если соревнования проводятся на сцене, то передний край площадки должен находиться не ближе 1м от края сцены и быть дополнительно визуально обозначен.

## **7.Оборудование**

7.1. Соревнования в Степ-аэробике проводятся с использованием степ-платформ.

7.2. В Положении/Регламенте соревнований организатор указывает специфику степ-платформ.

7.3. Для соревнований в возрастной группе мужчины, женщины - высота степ-платформ составляет 20 см.

Для соревнований в возрастной группе юниоры и юниорки высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять 15 см или 20 см.

Для соревнований среди юношей и девушек высота степ-платформы составляет 15 см.

Для соревнований возрастной группы мальчики и девочки (8-10 лет) допускаются «детские» степ-платформы, максимальная высота степ-платформы составляет 15 см.

7.4. Степ-платформы для всех членов группы должны быть одинаковой высоты.

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

7.6. Количество степов соответствует количеству выступающих спортсменов на площадке.

## **8. Костюм для выступления**

8.1. Участники могут менять костюм перед каждым следующим туром, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм.

8.2. Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине.

8.3. Размер логотипа спонсора на костюме максимум - 5 см x 10 см.

8.4. Разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, медицинские тейпы, пластыри и т.п.)

8.5. Костюм для Аэробики, Степ-аэробики:

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, легинсы;
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- разрешается надевать напульсники, а также пояса;
- размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5x10 см;

- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.)

8.6. Костюм для Аэробики (5 человек):

На Аэробике (5 человек) распространяется требования к костюмам, аналогичное Аэробике. Однако допускается большее использование элементов перформанса (шоу) в костюмах.

#### 8.7. Неприемлемый костюм для выступления/ атрибуты.

Во всех спортивных дисциплинах: «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек) неприемлемым костюмом считается:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и т.п.);
- театрализованный костюм;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других команд;
- не разрешается применение атрибутов (это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы, платки и т.д.);
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды, но до них можно дотрагиваться;
- костюм для выступлений не должен представлять и изображать (рекламировать) на себе какую-либо трендовую марку;
- использование логотипа спонсора размером более 5 см X 10 см;
- костюм, отвлекающий от выступления;
- элементы костюма, которые могут упасть и / или повредить поверхность пола (т.к. перья, острые декоративные аксессуары). В данном случае вас могут попросить изменить костюм перед следующим туром соревнований, если ваш костюм может причинить вред поверхности пола, безопасности др. участников соревнований.

#### 8.8. Костюм для Хип-хопа и Хип-хоп - большая группа:

- нижняя часть: брюки, шорты, бриджи, юбки (только для женщин);
- верхняя часть: рубашки, футболки, кофты, свитера, пиджаки, жилеты, топы (только для женщин);
- обувь: кроссовки, кеды;
- аксессуары: кепки, шляпы, напульсники, пояса, очки.

### **9. Спортивные санкции, применяемые к спортсменам, спортивным судьям, тренерам, руководителям спортивных команд и другим участникам соревнований за противоправное влияние на результаты таких соревнований**

9.1. Команды, персонал Заявителя, персонал организатора соревнования, не имеет права:

- а) Предлагать или пытаться предлагать деньги или какие-либо льготы с целью повлиять на результаты соревнования, или же на спортивные результаты участников.

б) Принимать деньги или какие-либо льготы с целью оказать влияние на результаты соревнования, свои собственные спортивные результаты, а также на результаты других участников.

в) 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.

г) Передавать третьим лицам полученную в силу своей профессии или занимаемой должности привилегированную информацию о соревновании, с целью проведения или попытки проведения операции пари на этом соревновании до того, как такая информация станет общедоступной.

9.2. За действия, указанные в пункте выше, на любое лицо, допустившее подобные действия, правомочный на это орган Федерации может наложить следующие санкции:

а) Исключение из соревнования.

Запрет принимать участие в данном соревновании или в нескольких соревнованиях. Во всех случаях исключение из соревнования не влечёт за собой возврат заявочного взноса;

б) Аннулирование результата.

Наказание в виде снятия баллов, которые спортсмен/группа имеет в общем протоколе соревнований;

в) Дисквалификация.

Полное и окончательное лишение права дисквалифицированному лицу или организации принимать участие в любом соревновании. Решение о дисквалификации может быть объявлено только правомочным органом Федерации.

г) 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.

## **10. Антидопинговое обеспечение**

10.1. Антидопинговое обеспечение спортивных мероприятий в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Минспорта России от 9 августа 2016 г. № 947.

10.2. Все вопросы, касающиеся борьбы с применением допинга, регулируются документами, выпускаемыми Российским Антидопинговым Агентством (РУСАДА).



Все лица (спортсмены, тренеры, руководители команд, врачи и др.), участвующие в соревнованиях, проводимых под юрисдикцией Федерации, должны быть полностью осведомлены относительно процедурных правил и требований антидопингового контроля, изложенных в документах, выпускаемых РУСАДА.

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

## **II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

### **1. Права и обязанности спортсменов и их представителей**

1.1. Спортсмены имеют право:

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

б) обращаться в судейскую коллегию по любому вопросу только через официального представителя своей команды.

1.2. Спортсмены обязаны:

а) строго соблюдать положение о соревнованиях, соблюдать настоящие Правила, программу соревнований;

б) быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, соблюдать этические нормы в области спорта;

в) использовать исправную технику, допущенную к участию в соревнованиях;

г) соблюдать антидопинговые правила;

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

1.3. Представители имеют право:

б) заявлять спортсмена на соревнование, получать в секретариате соревнования документацию с итоговыми результатами соревнования;

в) подавать протест от имени Заявителя.

1.4. Представители обязаны:

а) соблюдать нормы спортивной этики, быть вежливым по отношению к спортсменам, судьям и зрителям;

б) знать настоящие Правила, Регламенты (положения) о соревнованиях.

### **2. Положение о соревнованиях.**

2.1. Положение о соревнованиях составляется организацией, проводящей соревнования.

2.2. Положение о соревнованиях определяет:

- наименование, статус соревнований;
- цели и задачи соревнований;
- организаторов (руководство);
- характер соревнований, возрастные категории и дисциплины;
- дату, место проведения, программу соревнований;
- состав групп-участниц, условия их приёма;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т.д.);
- порядок подачи предварительных заявок и проведения Комиссии по допуску к соревнованиям;
- состав судейской коллегии;
- другие организационные вопросы.

2.3. Положение о соревнованиях размещается на Интернет сайте Федерации (для всероссийских соревнований) или на сайте аккредитованной по виду спорта «фитнес-аэробика» региональной спортивной федерации (для соревнований субъекта Российской Федерации) и рассылается заинтересованным организациям за 1 месяц до даты соревнований.

### **3. Заявки.**

3.1. Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются в организацию, проводящую соревнования, в сроки, указанные в Положении о соревнованиях.

В предварительной заявке должно быть указано:

- наименование организации/группы, желающей принять участие в соревнованиях;
- фамилия, имя, отчество представителя группы, контактный телефон;
- дисциплины спортсменов участников соревнований и возрастные категории;
- фамилии, имена и года рождения спортсменов;
- фамилии и имена тренеров;
- темп музыки для выступлений;
- для Хип-хоп» и Хип-хоп - большая группа: стили, использованные в программе.

3.2. Группа и спортсмены, не указанные в предварительной заявке или не прошедшие сверку заявок, (если такое предусмотрено Положением о соревнованиях) и, соответственно, не внесенная в стартовый лист на момент окончания работы Комиссии по допуску к соревнованиям, не могут принять участие в соревнованиях. (Приложение №1)

### **4. Комиссия по допуску к соревнованиям.**

4.1. Комиссия по допуску к соревнованиям проводится организатором соревнований при участии Главного секретаря в те сроки и в том месте, которые были указаны в Положении/регламенте соревнований.

4.2. На Комиссию по допуску к соревнованиям должны быть представлены:

- оригинал заявки;
- квалификационные книжки спортсменов участников соревнований;

- справки от врача о допуске спортсменов к соревнованиям или заявка на участие в соревнованиях, с визами врача о допуске спортсменов к соревнованиям;
- свидетельства о рождении или паспорта спортсменов;
- страховые полисы спортсменов.

Каждый спортсмен - участник соревнований, либо заявившая его организация должны самостоятельно обеспечить наличие страхования от несчастных случаев. Учредитель, или организатор соревнований, или главный судья не являются ответственным за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

4.3. На Комиссии по допуску к соревнованиям проводится допуск спортсменов.

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

## **5. Программа соревнований.**

5.1. Время начала отборочных туров, указанных в окончательной программе соревнований, не может быть изменено на более раннее.

5.2. Соревнования не могут начаться раньше времени, указанного в Положении о соревнованиях.

## **6. Организатор соревнований.**

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

6.2. Организатор отвечает за надлежащую подготовку и наличие к началу соревнований:

- площадки и мест для разминки;
- мест 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 карточки, сводные таблицы, таблицы результатов финалов), секундомеров;
- доски информации;
- организации технической видеосъемки;
- часы-секундомер (при площадке для выступления);
- наградного материала и атрибутики.

6.3. Организатор обязан оповестить Главного судью соревнований, утвержденного организацией, проводящей соревнования, о назначении его на данную должность на турнире за 1 месяц до начала соревнований.

6.4. Организатор самостоятельно подбирает и инструктирует вспомогательный персонал для работы на соревнованиях. Организатор обязан обеспечить наличие всех судей и секретарей для работы на соревнованиях.

6.5. Организатор обязан предоставить спортсменам участникам соревнований возможность опробования спортивной площадки до начала соревнований.

6.6. Организатор обеспечивает надлежащее состояние спортивной площадки к началу и во время соревнований.

6.7. Организатор может назначить Ведущего соревнований и обеспечить его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

6.8. В обязанности Ведущего соревнований входит:

- объявление организаторов соревнований, состава судейской коллегии;
- объявление начала очередного тура;
- информирование спортсменов участников соревнований и зрителей о ходе соревнований;
- в начале финальной части соревнований ведущий обязан объявить все регионы, города и клубы, принявшие участие в соревнованиях.

6.9. После отборочного тура в дисциплинах Аэробика, Степ-аэробика, Аэробика (5 человек), Хип-хоп и Хип-хоп большая группа объявляются и/или отображаются оценки и ранги групп, которые не прошли в полуфинал.

После полуфинального тура во всех дисциплинах объявляются и/или отображаются оценки и ранги всех групп.

Объявление результатов финального тура проводится на церемонии награждения. После церемонии награждения отображаются все оценки и рейтинг всех групп.

## **7. Представитель команды**

7.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, указывает в предварительной заявке своего представителя/тренера, являющегося руководителем команды.

7.2. Представитель команды обязан:

- знать Правила и Положение о соревнованиях;
- присутствовать на Комиссии по допуску к соревнованиям;
- сдавать фонограммы своих групп-участниц соревнований судье по музыке;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей группы во время соревнований.

7.3. Только представители (тренеры) команд вправе подавать Главному судье протесты не позднее 1 часа после окончания соревнований в данной дисциплине.

7.4. Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях, в качестве представителя группы, по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае группа может

назначить другого представителя из числа тренеров данной группы, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

### **8. Состав, численность, функции вспомогательного и технического персонала, обеспечивающего проведение соревнования**

8.1. Организатор спортивного соревнования должен предусмотреть отдельную службу в соответствии с предписаниями для гражданских противопожарных служб.

8.2. Медицинская служба. На спортивных соревнованиях оказывает медицинскую помощь спортсменам, в том числе осуществляет при необходимости реанимационные действия и стабилизацию состояния.

В соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «О порядке 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», определяются следующие рекомендуемые минимальные штатные нормативы медицинских работников при проведении соревнований:

- 1) Врачебная общепрофильная выездная бригада СМП - 1 (одна);
- 2) Фельдшер - 1 (один) (при наличии медицинского помещения);

Состав и количество медицинского персонала, бригад СМП, медицинских пунктов (для спортсменов, для зрителей) может изменяться в большую сторону по решению Федерации в зависимости от специфики спортивной дисциплины или группы спортивных дисциплин.

#### **Врач соревнований обязан:**

- осуществлять медицинское наблюдение за участниками;
- обеспечивать медицинскую помощь при заболеваниях и травмах и выдавать заключение о возможности дальнейшего участия спортсмена в соревнованиях;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических норм в местах размещения участников, в блоках питания и непосредственно в местах проведения соревнований;
- по окончании соревнований представить главному судье отчет о медицинском обеспечении и соблюдении санитарных норм, в котором указаны случаи заболеваний и травм,
- при необходимости принять участие в работе комиссии по антидопинговому контролю.

### **III. ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЯ**

*Таблица № 1*

Спортивная дисциплина	Возрастная группа	Темп, ударов/мин.	Продолжительность
Аэробика (5 человек)	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	140-155	1'40"-1'50"
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки,	150-160	1'40"-1'50"
Аэробика	мальчики и девочки	140-150	1'40"-1'50"
Степ-аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки,	130-140	1'40"-1'50"
Степ-аэробика	мальчики и девочки	128-135	1'40"-1'50"
Хип-хоп	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки	любая	1'55"-2'05"
Хип-хоп - большая группа	мужчины и женщины	любая	2'25"-2'35"

### 1.Время выступления

1.1. Время выступления составляет 1 минута 45 секунд  $\pm$  5 секунд, для дисциплин Аэробика, Аэробика (5 человек), Степ-аэробика. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется).

1.2. Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (1 минута 45 секунд). Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:40 - 1:50), судьи по артистизму снижают оценки, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить ранг в следующих турах, до тех пор, пока время звучания музыки не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

1.3. В дисциплине Хип–хоп время выступления составляет 2 минуты  $\pm$  5 секунд. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется). Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты). Группам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 – 2:05), судьи снижают оценки, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить ранг в следующих турах, до тех пор, пока время звучания музыки не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

1.4. В дисциплине «Хип-хоп - большая группа» время выступления составляет 2,5 минуты  $\pm$  5 секунд. Допускается увеличение или уменьшение

времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2,5 минуты). Группам, время выступления которых выходит за пределы (2:25 до 2:35), судьи снижают оценки, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить ранг в следующих турах, до тех пор, пока время звучания музыки не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

1.5. Замена музыкальной записи возможна только в случае технических проблем. Если группа желает заменить музыкальную запись для их выступления, то это происходит только с разрешения Главного судьи, а запись проходит проверку на соответствие временному ограничению и темпу в течение следующего тура.

## **2. Музыкальное сопровождение**

Музыка должна быть отправлена до начала соревнований во время регистрации и проверена до начала соревнований. Результаты проверки (темп, время) будут переданы Главному судье соревнований.

Если темп звучания музыки не соответствует разрешенным параметрам, арбитр по Артистизму снижает оценку, что может повлечь снижение ранга в целом.

Замена музыки после начала соревнований может быть произведена по причине наличия проблем с музыкальным оборудованием, с разрешения Главного судьи.

2.1. Группы обязаны представлять музыкальное сопровождение своих выступлений на средствах (аудио-носителях) до начала соревнований (при регистрации), предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны, в свою очередь, сообщать участникам данные требования. Упаковка аудиносителя и/или сам аудионоситель должны быть подписаны в следующем порядке:

- 1) Дисциплина
- 2) Возрастная группа
- 3) Название группы
- 4) Город
- 5) Полное время звучания

На аудио-носителе должен быть только один трек с музыкой выступления.

До окончания соревнований музыка должна находиться у организатора соревнований.

2.2. Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии содержит неподобающий текст и/или текст оскорбительного содержания. Группам, музыкальное сопровождение которых содержит неподобающий и/или текст оскорбительного содержания, судьи снижают оценки по артистизму, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить ранг в следующих турах, до тех пор, пока музыкальное сопровождение не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

В случае возникновения подобного прецедента, группа может заменить музыкальное сопровождение после отборочного тура.

2.3. Музыка и текст песни, принадлежащий трендовой марке спонсора, не может быть использована в качестве музыкальной записи на соревнованиях для выступления группы.

2.4 Музыка для групп Аэробика (5 человек) должна быть в правильном темпе, с разнообразием структуры и без существенного изменения музыкального фрагмента. Звуковые эффекты должны быть минимальны.

2.5 Результаты проверки (темп, время) будут переданы Главному судье соревнований, который информирует судей по артистизму.

#### **IV. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

##### **1. Главная судейская коллегия (ГСК)**

1.1. В состав ГСК входят Главный судья, Главный секретарь, Заместитель главного секретаря, Главный арбитр по Аэробике, Главный арбитр Степ-аэробике, Главный арбитр по Аэробике (5 человек), Главный арбитр по Хип-хопу, Главный арбитр по Хип-хоп-большая группа.

##### **1.2. Главный судья**

1.2.1. Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой Правилам, а также за правильным применением судьями систем и таблиц результатов.

1.2.2. При необходимости Главный судья может входить в состав оценивающих бригад, т.е. быть ранжирующим судьей.

1.2.3. Главный судья проводит совещание с представителями, проводит брифинг судей перед началом соревнований, а также между турами.

1.2.4. Решает все вопросы конфликтного характера, возникающие в процессе соревнований.

1.2.5. Права и обязанности Главного судьи.

Главный судья имеет право:

- прекращать проведение соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований;
- разрешать группе участников возобновить выполнение программы, если выполнению упражнения помешали не зависящие от группы причины (принимать решение о фальстарте);
- вносить изменения в расписание соревнований;
- отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей;
- разрешать изменение состава участников группы в следующем туре в соответствии с правилами соревнований;
- не допускать участников, возраст которых не отвечает правилам и положению о соревнованиях.

##### **1.3. Главный секретарь**

1.3.1. Главный секретарь обеспечивает документооборот соревнований и подсчет результатов. Главный секретарь должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований.

1.3.2. Обязанности главного секретаря:



- подготовка предварительной документации для судей и руководителей групп;
- составление списков участников, судей и всего состава групп;
- руководство и проведение комиссии по допуску;
- введение информации об участниках и судьях в компьютер;
- выдача срочной информации;
- хранение судейской документации и сдача их организации, проводящей соревнования, перевод судейских протоколов в единый протокол общероссийской спортивной федерации по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- вывешивание результатов и стартовых протоколов различных туров соревнований;
- обеспечение связи с пресс-центром;
- подготовка дипломов для победителей, призеров и тренеров победителей;
- контроль результатов, обрабатываемых компьютером.

#### **1.4. Заместитель главного секретаря.**

1.4.1. Заместитель главного секретаря должен владеть компьютерной программой обработки результатов соревнований. В отсутствие главного секретаря выполняет обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами. Обеспечивает всеми материалами всю судейскую коллегию, вывешивает документацию о ходе соревнований на информационную доску, обеспечивает информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей. Подготавливает наградную атрибутику для церемонии награждения.

#### **1.5. Главный арбитр**

1.5.1. Оценивает каждую команду, выставляет свой ранг командам, который будет решающим в случае равных рангов, участвует в судейских брифингах, ведет и хранит судейскую документацию, комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований, в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

## **2. Судейская коллегия**

Судейская коллегия состоит из:

- арбитров;
- судьи-хронометриста;
- судьи-информатора;
- судьи при участниках;
- судьи по музыке.

#### **2.1.Судейская коллегия для дисциплины аэробика.**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму. Существуют два типа судейской коллегии, в зависимости от статуса соревнований:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр по аэробике + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по артистизму, -

Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 2 Арбитра по технике, 2 Арбитра по артистизму:

**Арбитр по технике:**

- 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. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг. В каждой судейской коллегии назначается Главный арбитр. Если имеют место равные ранги между двумя и более командами, то ранг, выставленный этим судьей, является решающим.

**Арбитр по артистизму:**

- оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов группы продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид группы, уровень презентации и взаимодействие между членами группы.

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с критериями артистизма и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление групп выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг.

Все арбитры комментируют выступление группы тренерам после окончания соревнований (фидбек).

**2.2.Судейская коллегия для дисциплины Степ-аэробика.**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму.

Существуют два типа судейской коллегии, в зависимости от статуса соревнований:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр по степ-аэробике + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по артистизму.

- Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 2 Арбитра по технике, 2 Арбитра по артистизму.

**Арбитр по технике:**

- 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. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг. В каждой судейской коллегии назначается Главный арбитр. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более группами.

Главный арбитр в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

#### **Арбитр по артистизму:**

- оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Также учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов группы продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид группы, уровень презентации и взаимодействие между членами группы;

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с критериями артистизма и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление групп выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг.

Все арбитры комментируют выступление группы тренерам после окончания соревнований (фидбек).

### **2.3. Судейская коллегия для дисциплин «аэробика (5 человек)».**

Судейская коллегия состоит из судей по технике, артистизму, специфике и Главного судьи.

Существуют два типа судейской коллегии, в зависимости от статуса соревнований:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по артистизму, 2 Арбитра по технике, Главный Арбитр - это А1 (артистизм), а также Главный судья;

- Коллегия, состоящая из 5 судей: 3 Арбитра по артистизму, 1 Арбитр по технике, Главный Арбитр по специфике, а также Главный судья.

Арбитр по специфике- это специалист как в артистизме, так и в технических критериях оценки. Он учитывает все аспекты наборов критериев как в артистизме, так и в технических критериях оценки.

#### **Арбитр по специфике:**

- оценивает способность команды продемонстрировать ряд танцевальных движений и элементов, презентацию и взаимодействие со зрителями (сохраняя специфику фитнес-аэробики). Учитывается оригинальная хореография, использование музыки, техника исполнения и синхронность. Арбитр по перформанс оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями исполнения и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале;

- оценивает способность группы вызвать эмоциональный отклик аудитории, способность «танцевать» программу и «отображать» музыку в

«танце» и движениях в стиле высокоинтенсивной аэробики, проецировать уверенность и легкость движений. Также оценивает оригинальность и инновацию сочетаний костюма, музыки, хореографии и презентации;

- оценивает артистическую синхронность: способность всей группы использовать ритм и оставаться в ритме с музыкой и друг с другом, действовать синхронно друг с другом, способность членов группы выполнять программу выступления на одном уровне;

- оценивает техническую подготовленность одного уровня и исполнения программы всеми членами группы.

#### **Арбитр по технике.**

- оценивает способность группы продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Оценивается уровень хореографической подготовки, скорость движения, выносливость, умение использовать пространство, умение продемонстрировать высокий уровень физической и техникой подготовки спортсменов, качество выполнения всех движений;

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг.

#### **Арбитр по артистизму.**

- оценивает умение отличаться от других групп и производить впечатление, сложность хореографии, построений рисунков в форматах и перемещениях, музыкальное сопровождение, взаимодействие всех членов группы и группы в целом. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид группы, уровень презентации;

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг;

- комментирует выступление группы тренерам после окончания соревнований (фидбек).

Главный Арбитр в отсутствие главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами

Все арбитры комментируют выступление группы тренерам после окончания соревнований (фидбек).

### **2.4. Судейская коллегия для дисциплин Хип-хоп, Хип-хоп - большая группа.**

Существуют два типа судейской коллегии:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 7 Арбитров, а также Главный судья;
- Коллегия, состоящая из 5 судей: 5 Арбитров, а также Главный судья.

#### **Арбитр по Хип-хопу:**

- оценивает хореографию выступления, демонстрацию различных стилей, их интерпретации, а также интерпретацию музыкального сопровождения. Арбитр по хип-хопу также учитывает уровень технического исполнения и способность группы выглядеть и двигаться как единое целое;

- оценивает выступление каждой группы в соответствии с критериями вида и в сравнении с выступлениями других групп. Оценка за выступление группы выставляется по 10-ти бальной шкале, на основании которой группе присваивается ранг;

- комментирует выступление группы тренерам после окончания соревнований.

Из числа Арбитров назначается Главный арбитр, ранг которого будет решающим при равном количестве баллов.

Главный арбитр в отсутствие Главного судьи выполняет обязанности Главного судьи, пользуясь всеми его правами.

### **2.5. Судья-хронометрист:**

- регистрирует время выполнения программы участниками, своевременно сообщает Главному судье и Главному Арбитру о нарушениях времени выполнения.

### **2.6. Судья-информатор:**

- принимает участие в составлении сценария проведения соревнований, руководит работой Ведущего и контролирует его действия: объявления порядка проведения соревнований, состава групп-участниц, вызова групп на площадку для выполнения программы, сообщения результатов предыдущих состязаний, выдержек из настоящих Правил и Положения о соревнованиях, объявления результатов, информирования участников и зрителей о ходе соревнований, представления ГСК и судейских бригад, ведения церемонии открытия и закрытия соревнований.

### **2.7. Судья при участниках:**

- контролирует построение участников на парад открытия и закрытия соревнований церемонии награждения, выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением групп, следит за порядком и дисциплиной, обеспечивает порядок во время разминки и опробования площадки.

### **2.8. Судья по музыке:**

- собирает аудионосители и проверяет их звучание. Проверяет записи на соответствие Правилам. Во время соревнований раскладывает носители строго по стартовому протоколу. Подбирает всю музыку для проведения соревнований. Во время проведения соревнований руководит работой технического специалиста по музыке.

## **3. Система оценок**

### 3.1. Выставление баллов

3.1.1. Каждый судья по критериям, указанных в Правилах, оценивает выступление групп из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой группы.

Таблица № 2

Баллы	Оценка
9.5-10.0	Идеально
8.5-9.4	Отлично
7.5-8.4	очень хорошо
6.5-7.4	Хорошо
5.5-6.4	удовлетворительно / (выше среднего)
4.5-5.4	адекватно / (средне)
3.5-4.4	неудовлетворительно / (ниже среднего)
2.5-3.4	Плохо
1.0-2.4	очень плохо
0.0-0.9	не засчитано / дисквалифицирован

3.1.2. Ранги, выведенные на основании баллов всеми судьями для каждой группы, определяют место группы в турнирной таблице. Группа, получившая самый высокий ранг у максимального количества судей, определяется как победитель.

### 3.2. Выставление рангов

3.2.1. Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа высших рангов, выведенных на основании баллов, выставленных судейской коллегией той или иной группе.

3.2.2. Если у двух или более групп одинаковый ранг в туре соревнований, положение групп определяется рангом, выставленным Главным арбитром.

## 4. Оценка исполнения дисциплины Степ-аэробика

Таблица № 3

Критерий	Оценка	Баллы (максимум)
<b>Техника</b>	<b>Сложность движений</b>	<b>2,5 балла</b>
- сложность шагов на степ-платформу, отражающих специфику вида степ-аэробики; - сложность работы рук; - сложность переходов; - движения рук одновременно с подъемом на степ-платформу; - противоположные планы: 1) с использованием рук; 2) с использованием с ног; 3) с использованием других членов группы.		
<b>Техника</b>	<b>Интенсивность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- различные (вертикальные) уровни хореографии: - тач, лоуимпакт степ, пауэр степ;(шаги с касанием, низкоударная степ-аэробика, пауэр-степ)</li> <li>- разнообразие движений на степ-платформе: тап, флики, кёрл, ни лифт, кик и т.д.:(касания, подъем колена вверх, захлест голени и т.д.)</li> <li>- многообразие использования движений рук и ног;</li> <li>- дополняющие движения рук на протяжении всего выступления;</li> <li>- быстрый темп движений;</li> <li>- выносливость и физическая форма;</li> <li>- количество пауэр степ;</li> <li>- различные подходы к степ-платформе;</li> <li>- максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу.</li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Разнообразие шагов и перемещений</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шаги из всего разнообразия степ-хореографии;</li> <li>- различные подходы к степ-платформе, в т.ч. с изменением положения самой степ-платформы в пространстве;</li> <li>- разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой;</li> <li>- разнообразие построений и перемещений при максимальной степ-активности;</li> <li>- разнообразие в положении членов группы (частые перемещения по отношению друг к другу);</li> <li>- отсутствие повторений движений ног и одинаковых связок;</li> <li>- различные уровни работы ног: касания, подъем колена вверх, захлест голени и т.д.)</li> <li>-отсутствие повторений движений рук и одинаковых связок.</li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Качество исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие темпа музыки уровню подготовки спортсменов;</li> <li>- уровень технического исполнения;</li> <li>- одинаковый уровень подготовки у всех членов группы;</li> <li>- правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы;</li> <li>- точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;</li> <li>- скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений;</li> <li>- осанка, в том числе правильное положение суставов;</li> <li>- легкость исполнения;</li> <li>- уровень исполнения на протяжении всего выступления;</li> <li>- отсутствие запрещенных движений;</li> <li>- общие правила работы на степ-платформе.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Хореография</b>	<b>3,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- отражение в движениях характера работы в степ-аэробике и включение максимального количества подъемов на степ с минимальным количеством движений на полу;</li> <li>- оригинальность в исполнении;</li> <li>- творческий подход в т.ч. различных подходов и положений степ-платформ в пространстве;</li> <li>- оригинальность и творческий подход в построениях и смене степ-платформ (не жертвуя количеством подъёмов на степ);</li> <li>- творческий подход при перемещениях членов группы;</li> <li>- одинаковое и целесообразное расстояние между членами группы;</li> <li>- творческий подход в хореографии линий рук и ног;</li> <li>- непредсказуемость последовательностей и переходов;</li> <li>- хореография, построенная на взаимодействии членов группы;</li> <li>- различные вертикальные уровни и умение использовать пространство.</li> </ul>		

<b>Артистизм</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор музыки и подходящий темп;</li> <li>- сочетание музыки и движений;</li> <li>- характер, ритмический рисунок и прочие особенности музыкального сопровождения;</li> <li>- тема музыкального сопровождения;</li> <li>- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Синхронность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- одинаковый уровень подготовки;</li> <li>- одинаковая интенсивность исполнения;</li> <li>- синхронность в представлении и подаче выступления;</li> <li>- недопустимость солирования.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Презентация</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетика движений и мимическая выразительность;</li> <li>- восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей;</li> <li>- эмоциональность группы;</li> <li>- зрительный контакт с аудиторией;</li> <li>- разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;</li> <li>- взаимодействие с другими членами группы;</li> <li>- естественное выражение лица;</li> <li>- индивидуальный «почерк» выступления группы;</li> <li>- хорошая физическая форма;</li> <li>- костюм для выступления.</li> </ul>		

## 12. Оценка выступления в спортивной дисциплине Аэробика.

*Таблица № 4*

Критерий	Оценка	Баллы (максимум)
<b>Техника</b>	<b>Сложность движений</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- сложность движения ног (включая движение ступней), отражающих аэробику хай-импакт (высокоударной аэробики);</li> <li>- сложность работы линий рук;</li> <li>- сложность и скорость перестроений, не искажающих правильную технику работы ног;</li> <li>- противоположные планы:               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) в движениях рук;</li> <li>2) в движениях ног;</li> <li>3) в движениях участников группы.</li> </ol> </li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Интенсивность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения, требующие больших энергетических затрат и усилий;</li> <li>- различные уровни хореографии (пол, касание/выпад, стоя, хай-импакт (высокоударная аэробика) и высокие прыжки);</li> <li>- многообразие коротких и длинных движений рук и ног;</li> <li>- смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;</li> <li>- высокий темп движений;</li> </ul>		



<ul style="list-style-type: none"> <li>- выносливость, физическая форма и техническая подготовка;</li> <li>- использование партера;</li> <li>- хореография выступления должна максимально отражать специфику аэробики хай-импакт.</li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Разнообразие движений</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторения при выборе разнообразных движений хай-импакт;</li> <li>- разнообразие работы рук с использованием коротких и длинных рычагов;</li> <li>- разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и т.д.;</li> <li>- разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;</li> <li>- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;</li> <li>- избегать повторов движений в работе ног;</li> <li>- избегать повторов движений в работе рук.</li> </ul>		
<b>Техника</b>	<b>Качество исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности;</li> <li>- одинаковый уровень технической подготовки всех членов группы;</li> <li>- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук;</li> <li>- темп выполнения движений хай-импакт (высокоударной аэробики) и корректное и точное выполнение перестроений;</li> <li>- легкость исполнения;</li> <li>- уровень исполнения на протяжении всего выступления;</li> <li>- строгое соблюдение правил в отношении разрешенных и запрещенных движений.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Хореография</b>	<b>3,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие движений направлению «фитнес-аэробика», а не «спортивная аэробика»;</li> <li>- оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики хай-импакт;</li> <li>- творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног;</li> <li>- умение ориентироваться в пространстве;</li> <li>- одинаковое и соразмерное расстояние между членами группы;</li> <li>- непредсказуемость последовательностей перестроения;</li> <li>- хореография, построенная на взаимодействии членов группы;</li> <li>- творческий подход в использовании хореографии различных вертикальных уровней и умении использовать пространство;</li> <li>- оригинальность и творческий подход в построениях (формейшн) и частых перемещениях членов группы.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Музыкальное сопровождение</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор музыки и подходящий темп;</li> <li>- соответствие музыкального сопровождения и композиции;</li> <li>- использование характера, ритмического рисунка, вокала и пр. особенностей музыкального сопровождения;</li> <li>- тема музыкального сопровождения;</li> <li>- соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Синхронность исполнения</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- одинаковый уровень подготовки;</li> <li>- одинаковая интенсивность исполнения;</li> <li>- синхронность в представлении и подаче выступления;</li> </ul>		

- недопустимость солирования.		
<b>Артистизм</b>	<b>Презентация</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетика движений и мимическая выразительность;</li> <li>- восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей;</li> <li>- эмоциональность группы;</li> <li>- зрительный контакт с аудиторией;</li> <li>- разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;</li> <li>- взаимодействие с другими членами группы;</li> <li>- естественное выражение лица;</li> <li>- индивидуальный «почерк» выступления группы;</li> <li>- хорошая физическая форма;</li> <li>- костюм для выступления.</li> </ul>		

### 5. Оценка выступления в спортивной дисциплине Аэробика (5 человек).

Таблица № 5

Критерий	Оценка	Баллы (максимум)
<b>Техника</b>	<b>Исполнение</b>	<b>10 баллов</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности;</li> <li>- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук;</li> <li>- контроль осанки</li> <li>- контроль положения суставов и конечностей</li> <li>- темп выполнения движений хай-импакт (высокоударной аэробики), корректное и точное выполнение перестроений;</li> <li>- легкость исполнения;</li> <li>- уровень исполнения на протяжении всего выступления;</li> <li>* базовые элементы аэробики могут использоваться, но с технической точки зрения оцениваться будут также как и любые иные движения, так как не добавляют дополнительной технической ценности в этой категории.</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Хореография и использование музыки</b>	<b>5 баллов</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- свой подчёрк в хореографии и создавать впечатление</li> <li>- творческая групповая хореография, не нарушающая течение программы и не снижающая интенсивности аэробики</li> <li>- непредсказуемая хореография и сложные схемы перемещений</li> <li>- использование сложных хореографических схем, например: противоположные плоскости движения ног и рук, плюс движения в одном или разных ритмах движения</li> <li>- «обыгрывание» музыки движением, в том числе любой выбранной тематикой</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Разнообразие движений</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- избегание повторений путем выбора широкого диапазона высокоударных движений аэробики и танца</li> <li>- разнообразие положений рук с использованием комбинаций короткого и длинного рычага, линейных, круговых, в одном или разных ритмах движения</li> <li>- разнообразие работы на уровне ног и стоп с применением махов, поднятий колена, highimpact аэробики (высокоударной аэробики), боковых и фронтальных движений</li> <li>- разнообразие схем перемещений</li> </ul>		
<b>Артистизм</b>	<b>Зрительный образ</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование вертикальных уровней, тщательно подобранных движений и переходов в структуре программы</li> <li>- пространство, перемещение и ориентация</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействия среди участников группы</li> <li>- перестроения и перемещения</li> <li>- создание единого образа (хореографического и художественного) для зрителей/судей; - творческое использование костюмов для усиления хореографии, музыкального сопровождения и программы выступления, однако, не переходя грань излишней театральности</li> </ul>		
<b>Специфика</b>	<b>Презентация программы выступления</b>	<b>7,5 баллов</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность группы увлечь аудиторию своим выступлением</li> <li>- способность группы вызвать эмоции у аудитории</li> <li>- способность группы отобразить музыку в танце</li> <li>- способность группы поддерживать уверенность и легкость движения во время всего выступления</li> <li>- оригинальность и творческий подход в сочетании музыки, хореографии, костюма и презентации</li> </ul>		
<b>Специфика</b>	<b>Синхронность</b>	<b>2,5 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность всей группы выполнить программу выступления на одном уровне</li> <li>- способность группы подчеркивать различные музыкальные ритмы</li> <li>- способность всей группы действовать синхронно друг с другом</li> <li>- демонстрация одного уровня физических способностей и одного уровня исполнения программы всеми членами группы</li> </ul>		

## 6. Оценка выступления в спортивных дисциплинах

### Хип-хоп, Хип-хоп - большая группа

Таблица № 6

Оценка	Баллы (максимум)
<b>Техника исполнения и сложность</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых стилях хип-хоп;</li> <li>- точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела;</li> <li>- естественность движений;</li> <li>- технический уровень и оригинальность манеры выбранного стиля;</li> <li>- высокий уровень координации;</li> <li>- сложность движений, характерных для различных стилей хип-хоп.</li> </ul>	
<b>Музыкальное сопровождение и интерпретация</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкальная выразительность;</li> <li>- соответствие стилю и культуре хип-хоп;</li> <li>- соответствие музыкального сопровождения различным стилям хип-хоп;</li> <li>- единство музыки и танца;</li> <li>- синхронность с музыкой;</li> <li>- использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста.</li> </ul>	
<b>Разнообразие и креативность</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- креативность и непредсказуемость движений;</li> <li>- многообразие стилей и движений хип – хоп;</li> <li>- оригинальность переходов при перестроении;</li> <li>- плавность и оригинальность переходов из одного стиля в другой;</li> <li>- разнообразие и оригинальность изменения в вертикальных уровнях хореографии.</li> </ul>	

<b>Перестроения и визуальные образы</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие всех членов группы в построении визуального образа;</li> <li>- использование всего пространства площадки;</li> <li>- визуальный эффект;</li> <li>- логичность использования трюков в композиции;</li> <li>- использования трюков с целью создания интересной хореографии.</li> </ul>	
<b>Групповая работа и презентация</b>	<b>2,0 балла</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- одинаковый уровень исполнения всех членов группы;</li> <li>- уровень исполнения на протяжении всего выступления;</li> <li>- динамичность и насыщенность выступления;</li> <li>- восхищение, эмоциональный подъем и настроение, соответствующие хип-хоп культуре;</li> <li>- взаимодействие всех членов группы;</li> <li>- синхронность;</li> <li>- солирование не приветствуется, предпочтение отдается групповой работе;</li> <li>- костюм.</li> </ul>	

## V. СТЕП-АЭРОБИКА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

### 1. Введение

1.1. Универсальные правила работы на степ-платформе четко описывают организацию степ-тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать таким образом, чтобы, независимо от уровня физической подготовки участников соревнований, можно было избежать физической травмы или повреждения во время выступления в дисциплине «степ-аэробика».

*Таблица № 7*

<b>Критерии</b>	<b>Описание</b>
Постановка корпуса	голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Следует контролировать правильную постановку стоп на степ-платформу. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий естественный наклон туловища вперёд, который должен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии.
Подъем на степ-платформу	перенос всего веса тела с пола на степ-платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ-платформы на пол. при выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ-платформы. Вся стопа должна находиться на степ-платформе. Необходимо наступать на платформу легко, но сильно. Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ-платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол. Если необходимо поставить ногу от степ-платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора), то нельзя ставить пятку на пол. Вес тела должен находиться на передней части стопы.
Ведущая нога	нога, начинающая движение на степ-платформу. Следует часто менять ведущую ногу.

Прыжки	разрешается прыгать на степ или выполнять прыжки на степе, но не со степ-платформы. Все прыжковые движения на степ-платформу (пауэр-степ) требуют большей затраты сил (имеют фазу полета), чем прыжки на степ-платформе.
Интенсивность программы	можно увеличить интенсивность программы за счет прыжков на степ-платформу на степ-платформе, увеличения высоты степ-платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ-платформе, смена уровней.

## 2. Основные движения

Таблица № 8

Терминология	Ведущая нога	Подход	Описание
Бейсик степ	ПН или ЛН	Ф,В,К,У	вверх, вверх, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, вверх
Ви-степ	ПН или ЛН	Ф, В	Широкий бейсик степ
Лифт степ	ПН или ЛН	все	вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем
Тэп-ап, тэп-даун	Попеременно ПН или ЛН	Ф,Б,К,У,В	вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание.
Тэп ап	Попеременно ПН или ЛН	Ф,К,У,В	вверх, касание, вниз, вниз.
Тэпдаун	Попеременно ПН или ЛН	Ф,К,У, В	верх, вверх, вниз, касание.
Тён степ	ПН или ЛН	Б, В	вверх, вверх, вниз, касание лицом к ступу.
Страдлдаун	ПН или ЛН	В	вниз, вниз, вверх, вверх или вниз, вниз, вверх, касание.
Страдл ап	Попеременно ПН или ЛН	С	вверх, вверх, вниз, вниз или вверх, вверх, вниз, касание.
Овер ветэп	ПН или ЛН	Б. В	вверх, вверх, вниз, касание.
Ти-степ	Попеременно ПН или ЛН	К, В,С	вверх, вверх, страдлдаун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход).
Экросс	Попеременно ПН или ЛН	К, В	вверх, вверх, (через степ) вниз, касание.
Конэ ту конез	Попеременно	У	вверх, вверх, вниз,

	ПН или ЛН		касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону).
У-тён	ПН или ЛН	все	Маленький тён степ на месте или маленький тён степ из стороны в сторону.
А-степ	ПН или ЛН	Ф,Б, В	перевернутый Ви-степ или большой оверве топ.
Эль-степ	ПН или ЛН	Ф,Б,В,К	вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход).
Репит	ПН или ЛН	все	Вариант лифт степ.

### 3. Разрешенные упражнения

- 3.1. Прыжки с приземлением на одну или две ноги (как на степе, так и на полу).
- 3.2. Упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие).
- 3.3. Подъемы и поддержки в начале и в конце композиции (в положении стоя или на полу).
- 3.4. Самостоятельное продвижение.

### 4. Запрещенные упражнения

- 4.1. Отжимания на двух или одной руке.
- 4.2. Упоры на двух или на одной руке.
- 4.3. Падение в упор лежа.
- 4.4. Прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат.
- 4.5. Гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо), сальто назад, сальто вперед и др.).
- 4.6. Прыжки со степ-платформы на пол.
- 4.7. Прыжки с одной степ-платформы на другую.
- 4.8. Подъемы или спуски со степ-платформы спиной к ней.
- 4.9. Подъем степ-платформы вверх с участником.
- 4.10. Подъемы, выполняемые на степ-платформах.
- 4.11. Постановка одного степа на другой.
- 4.12. Продвижение с помощью другого участника.

## VI. АЭРОБИКА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

## 1. Введение

1.1. В основе программ по фитнес-аэробике лежат движения высокоударной (хай-импакт) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге) и используется музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Не существует никаких обязательных упражнений, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений хай-импакт, выстроенных в творчески составленную композицию.

## 2. Основные движения

Таблица № 9

ШАГ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты.</li> <li>2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекал с носка на пятку.</li> <li>3. Основная фаза—движение вверх, а не вниз.</li> <li>4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой.</li> <li>5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад.</li> <li>6. Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах-30-40°.</li> </ol>
БЕЙСИКСТЕП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу).</li> <li>2. ЛН приставить.</li> <li>3. Шаг ПН назад(с носка на всю стопу).</li> <li>4. ЛН приставить.</li> <li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
ВИ-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходная позиция—ноги вместе, стопы в б п озиции.</li> <li>2. Шаг ПН вперед—в сторону по диагонали.</li> <li>3. Шаг ЛН вперед-в сторону по диагонали.</li> <li>4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию.</li> <li>5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
МАМБО	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте.</li> <li>2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте.</li> <li>3. Шаг вперед—с пятки на всю стопу, шаг назад—на носок, пятка на пол не опускается.</li> <li>4. Центр тяжести остается на ЛН.</li> <li>5. ЛН делает шаг—отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.</li> </ol>
МАМБОС ПОВОРОТОМ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг мамбо с поворотом —шаг вперед—поворот —шаг вперед—поворот.</li> <li>2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается.</li> <li>3. Центр тяжести остается на ЛН.</li> </ol>
БОКС-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поквадрату выполняется 4 шага: шагкрест-накрест ПН—назад ЛН—в сторону ПН—приставить ЛН и т.п.</li> <li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>

СТЕПКРОСС	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исходная позиция—ноги вместе, б позиция.</li> <li>2. Шаг вперед ПН—крест-накрест ЛН —назад ПН—ЛН в сторону в исходную позицию.</li> <li>3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>
ЗОРБА	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН в сторону—ЛН крест-накрест назад—шаг ПН в сторону—ЛН крест-накрест вперед.</li> <li>2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.</li> </ol>
КИКСОСМЕННОЙ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кик-ча-ча—ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-повторить 2 раза.</li> <li>2. На кике носок оттянут.</li> </ol>
СТЕП-ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается).</li> <li>2. Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН(пятка на пол не опускается).</li> <li>3. Естественный небольшой наклон туловища вперед(от бедер).</li> </ol>
БЕГ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице.</li> <li>2. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра(на угол +/-10 °).</li> <li>3. Колено согнуто.</li> <li>4. Носок натянут.</li> <li>5. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекал с носка на пятку.</li> <li>6. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>7. Амплитуда: Нейтральное положение-угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе-110-130°, (оттянутый носок).</li> </ol>
ПОДСКОК	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено без опорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице.</li> <li>2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45°, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0°-подскок.</li> <li>3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах.</li> <li>4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение без опорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45°, от полного сгибания в колене, до полного разгибания.</li> </ol>



ПОДЪЕМ КОЛЕНА	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - <math>90^\circ</math>.</li> <li>2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут).</li> <li>3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль.</li> <li>4. Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно <math>10^\circ</math>.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на <math>90^\circ</math> в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).</li> </ol>
КЕРЛ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг в сторону ПН-захлест ЛН.</li> <li>2. Шаг в сторону ЛН-захлест ПН.</li> <li>3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице.</li> <li>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
ЛоуКИК	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сгибая колено, поднять ПН вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах («удар») голенью на <math>45^\circ</math> в любом направлении (вперед, по диагонали, назад).</li> <li>2. Вернуться в исходное положение.</li> </ol>
МАХ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно <math>145^\circ</math>.</li> <li>2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая - при движении колено не сгибается.</li> <li>3. В течение движения носок оттянут.</li> <li>4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно <math>10^\circ</math>.</li> <li>5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла до <math>150-180^\circ</math> в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена.</li> </ol>
ЛИФТСАЙД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг в сторону ПН-подъем ноги на <math>45^\circ</math>, шаг ЛН в сторону-подъем ПН в сторону на <math>45^\circ</math>.</li> <li>2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу.</li> <li>3. Корпус не отклоняется в сторону.</li> <li>4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> <li>5. Ягодицы подтянуты.</li> </ol>
ПОНИ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в сторону-ча-ча, то же в другую сторону.</li> <li>2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).</li> </ol>
СКУП	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ПН шаг в сторону-прыжком приставить ЛН на носок.</li> <li>2. ЛН шаг в сторону-прыжком приставить ПН на носок.</li> <li>3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги.</li> <li>4. Точку делать не отрывая носок от пола.</li> </ol>
ТОЙ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шаг ПН в сторону-ЛН крест-накрест вперед на носок.</li> <li>2. Шаг в сторону ЛН-ПН крест-накрест на носок.</li> <li>3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.</li> </ol>

ХИЛ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг в сторону ПН–ЛН в сторону на пятку.</li> <li>Шаг в сторону ЛН–ПН в сторону на пятку.</li> <li>Корпус разворачивается в сторону свободной ноги.</li> <li>Назад не наклоняться.</li> </ol>
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ– НОГИ ВМЕСТЕ»	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах.</li> <li>Приземление–в полуприседноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп.</li> <li>Управляемые, но мощные отскоки приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах–перекат с носка на пятку.</li> <li>Прыжок в: стойку ноги в месте, носки направлены вперед(преимущественно) или наружу.</li> <li>Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой.</li> <li>Амплитуда: от нейтрального до положения полуприсед ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45<sup>0</sup> (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие).</li> </ol>
ВЫПАД	<ol style="list-style-type: none"> <li>В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении.</li> <li>Пятки опускаются на пол с контролем движений.</li> <li>Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие.</li> <li>Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги.</li> <li>Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте.</li> <li>Амплитуда: расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (варианты выпада отличаются различной амплитудой движений).</li> </ol>
ГРЕЙПВАЙН	<ol style="list-style-type: none"> <li>Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест(приставление ноги не делается).</li> <li>Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу.</li> </ol>
СУПЕРМЕН	<ol style="list-style-type: none"> <li>СПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону –назад с приземление на ПН.</li> <li>ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН.</li> <li>Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону–назад с приземлением на ПН.</li> <li>Стоя на ПН согнуть ЛН.</li> <li>При приземлении опускаться с носка на пятку.</li> <li>Туловище со направлено движению.</li> </ol>
ШАССЕ МАМБОВПЕР ЕД	Три быстрых шага с интенсивным перемещением( на рази два)и шаг одной ногой вперед, другой на месте. (Ча-ча-час продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед).
ШАССЕ МАМБО НАЗАД	Три быстрых шага с интенсивным перемещением(на рази два)и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-час продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад).
ШАГАУТ	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения).

### Разрешенные движения

- 3.1. Прыжки с приземлением на одну или обе ноги;
- 3.2. Отжимания на двух руках;
- 3.3. Упор на двух руках без фиксации позы (проходящие и без поворота);
- 3.4. Упражнения на гибкость без фиксации позы;
- 3.5. Падение в упор лежа;
- 3.6. Подъёмы и поддержки в положении стоя или на полу.
- 3.7. Поддержки во время выступления.
- 3.8. Самостоятельное продвижение. Опираясь на партнера или с поддержкой партнера в положении стоя или на полу;
- 3.9. Кувырок на полу.
- 3.10. Движение разгибом
- 3.11. Вертикальная стойка на руках без фиксации положения ;
- 3.12. Колесо в любой форме, в том числе на предплечье
- 3.13. Несамостоятельный переворот назад (фляк) и его вариации;
- 3.14. Несамостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол и без опоры, и его вариации (взаимодействие).

### 4. Запрещенные движения

- 4.1. Отжимания на одной руке;
- 4.2. Угол/упор на одной руке;
- 4.3. Прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- 4.4. Самостоятельный переворот назад (фляк) и его вариации;
- 4.5. Самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол и без опоры, и его вариации;
- 4.6. Воздушный кульбит в любой форме/ маховое сальто;
- 4.7. Рондад в любой форме;
- 4.8. Продвижение с помощью другого участника.
- 4.9. Гимнастический мостик

**5. Запрещенные упражнения для дисциплины Аэробика 5 человек**  
Любые движения, которые спортсмен не может исполнить корректно, в результате чего может возникнуть риск нанесения вреда здоровью участника.

## VII. ХИП-ХОП. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

### 1. Введение

1.1. Все движения должны соответствовать и отражать различные стили хип-хоп.

1.2. Хип-хоп относится к стилям уличного танца, первоначально исполняемый под музыку хип-хоп или то, что потом трансформируется в хип-хоп культуру.

1.3. Это включает широкий диапазон стилей таких как локинг, поппинг и др., которые появились в 1970-х годах. Хип-хоп – это смесь дисциплин уличного танца и различных культурных интерпретаций со всего мира. Танцевальное выступление по хип-хопу включает внешний вид, музыку, позу, осанку и сам уличный стиль – то, что создает именно уникальность хип-хопа.

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

## 2. Стили

Таблица № 10

Базовые движения	Описание
<b>ЛОКИНГ</b>	
<b>Описание:</b> 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.
СКУБИ ДУ 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 - Ристтвирл, Поинт или хлопок.
СУБОТ ХОП	1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выносятся 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.
<b>ПОППИНГ</b>	
<b>Описание:</b> Стиль 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).
<b>ПОДСТИЛИ</b>	
СНЕЙКИНГ	Стиль, 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.

## VIII. САНКЦИИ

### 1. Фальстарт

1.1. Фальстартом считается:

- техническая проблема, препятствующая началу выступления после того, как группа вышла на сцену;
- техническая или медицинская проблема, препятствующая продолжению выступления после его начала.

1.2. Группе разрешается повторить свое выступление, если Главный судья определит это как допустимый фальстарт. Допустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, не связаны с действиями группы. Это включает, но не ограничивается, повреждением частей оборудования, поломкой оборудования или посторонних объектов. Недопустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства вызвавшие фальстарт могут контролироваться группой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами: группа забывает свою программу, происходит падение участников.

1.3. Решение о допустимом или недопустимом фальстарте принимает исключительно Главный судья. Если фальстарт признается допустимым, то группа может повторить свое выступление немедленно или по окончании выступлений в данной дисциплине. Если фальстарт признается недопустимым, то группа дисквалифицируется.

### 2. Процедура дисквалификации

2.1.1. При дисквалификации группы Главный судья следует следующей процедуре. Дисквалификация применяется в случаях, установленных в Правилах.

2.1.2. Отборочный тур.

Главный судья выносит письменное предупреждение группы о том, что она нарушает Правила, Положение или Регламент, если данное нарушение не будет устранено, группа может быть дисквалифицирована. Письменное

предупреждение должно быть заверено подписью Главного судьи. Оригинал передается Представителю команды, а копия хранится в архиве соревнований.

#### 2.1.3. Полуфинальный тур.

Если группа, предварительно предупрежденная Главным судьей, продолжает нарушать Правила или Положение (Регламент) Главный судья принимает решение о дисквалификации.

2.1.4. Если группа дисквалифицирована, Главный судья должен дать письменное уведомление Главному секретарю об удалении результатов группы из таблиц. Главный судья извещает группу о дисквалификации.

### 3. Протесты

3.1. При возникновении чрезвычайных обстоятельств, протест должен быть представлен Главному судье не позднее, чем через 1 (один) час после окончания соревнований в данной дисциплине, в письменной форме. Протест рассматривается в течение 1 (одного) часа с момента подачи заявления, присутствующим(и) на соревнованиях членами главной судейской коллегии и Главным судьей. Принятое решение является окончательным (не оспаривается).

3.2. Протесты, поданные после окончания соревнований, не рассматриваются, за исключением случаев, одобренных Президиумом аккредитованной по виду спорта «фитнес-аэробика» общероссийской спортивной федерацией.

### 4. Травмы на соревнованиях.

4.1. Любая травма участника соревнований требует медицинской помощи. Продолжение выступлений является небезопасным.

#### 4.2. Травма во время выступления

4.2.1. Группа должна немедленно прекратить выступление.

4.2.2. Спортсмену должна быть оказана первая помощь.

4.2.3. Группа имеет право заново показать выступление (с заменой или без замены) в конце выступлений данной категории, если число членов группы соответствует требованиям в данной категории.

Например: 7 человек сокращено до 6.

4.2.4. Группа должна незамедлительно сообщить Главному судье о своем намерении выступить повторно в конце выступлений данной категории.

#### 4.3. Травма или болезнь спортсмена между турами

4.3.1. Группа имеет право продолжить выступление в следующем туре соревнований (если группа прошла отбор) с заменой или без замены члена группы, если число спортсменов соответствует требованиям в данной категории.

4.3.2. Группа имеет право продолжить выступление с заменой участника(ов), о чем должно быть сообщено Главному судье не менее чем за два часа до начала следующего тура соревнований.

4.3.3. Группа имеет право сняться с соревнования, о чем должно быть сообщено Главному судье не менее чем за два часа до начала следующего тура соревнований.



4.3.4. В том случае, когда группа снимается во время соревнований, следующая группа, прошедшая отбор, имеет право принять участие в соревновании.

4.3.5. Следующая по протоколу группа должна быть проинформирована о выступлении не менее чем за два часа до начала следующего тура.

## **5. Замена участников команды**

5.1. До начала соревнований: При регистрации участников соревнований используется форма ФФАР, в том числе регистрируются запасные участники. Замена 2х участников для любой команды разрешена после регистрации и не позднее, чем за 2 недели до начала соревнований. При наличии уважительных причин т.к. болезнь, травма, обстоятельства личного характера, запрос о замене участников может быть подан Главному судье соревнований в течение 2х недель до начала соревнований. Необходимо иметь ввиду, что Главный судья может запросить справку или иной документ, подтверждающий наличие уважительных причин (справка, сертификат и т.п.).

5.2 Во время соревнований: Начиная с отборочного и до финального тура, существует возможность замены всего 2-х (двух) участников команды, но любая замена может быть произведена только с официального разрешения Главного судьи.

## **6. Выход / уход с площадки**

После того, как команда была приглашена к выступлению (объявлена), команда должна оперативно выйти на площадку, и как можно скорее занять исходное положение, после которого продолжится выступление команды. Команда может коротко поприветствовать зрителей перед тем, как принять исходное положение перед началом своего выступления.

На протяжении всех соревновательных туров, команда должна оперативно покидать площадку по окончании своего выступления. Команда может коротко поприветствовать или поблагодарить за поддержку зрителей перед тем, как покинуть площадку.

Чрезмерное позирование, длительное приветствие (с использованием хореографических связок и движений) до начала выступления (принятие исходного положения) и после окончания выступления запрещено. Во избежание нарушений Регламента соревнований (времени проведения соревнований) данному правилу должны следовать все участники соревнований.

Командам, нарушившим данное правило будет снижена оценка арбитром по Артистизму, что может привести к снижению ранга в общем.

## IX. ШТРАФЫ

*Таблица №11*

### Сбавки в оценке исполнения при ошибках и нарушениях в дисциплине Степ-аэробика

Название нарушения	Размер сбавки (бал)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неконтролируемое положение стопы во время исполнения захода, схода и движений на <u>степ-платформе</u>.</li> <li>- исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля</li> <li>- незначительные нарушения осанки</li> </ul>
Мелкая ошибка	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная постановка стопы на степ-платформе</li> <li>- нарушение техники исполнения движений ног при сходе со степ-платформы</li> <li>- значительные нарушения осанки</li> <li>- столкновение членов команды, которое не повлекло нарушение всей концепции программы</li> <li>- нарушение линий в форматах постановки степ-платформ</li> <li>- несоответствие движений ударности музыкального сопровождения</li> <li>- незначительные нарушения в синхронности исполнения движений</li> </ul>
Средняя ошибка	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание со степ-платформы</li> <li>- невыполнение степ-активности</li> <li>- ошибка переноса степ-платформы, которая не повлекла нарушение всей концепции программы</li> <li>- падение члена команды, которое не нарушило общую концепцию программы</li> <li>- столкновение членов команды, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы</li> <li>- невыполнение элементов в программе</li> <li>- солирование в программе</li> <li>- нарушение техники исполнения движений при неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения</li> <li>- значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела, постановке степ-платформ и т.п.)</li> <li>- слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы</li> </ul>
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание со степ-платформы с невыполнением степ-активности</li> <li>- падение степ-платформы при переносах и изменении формата рисунка степ-платформ</li> <li>- падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но команда продолжила свое выступление</li> <li>- остановка члена команды более 8 счетов</li> </ul>

		- «травмоопасное» выполнение элемента или движения
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнение запрещенного элемента</li> <li>- использование степ-платформы, технические данные которой не соответствуют регламенту соревнований</li> <li>- падение или столкновение члена команды, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы</li> <li>- остановка члена команды, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления</li> <li>- выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.)</li> <li>- уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам</li> </ul>
Дисквалификация		<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение возрастных требований</li> <li>- нарушение требований по количеству участников</li> <li>- нарушение требований по замене участников</li> <li>- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения</li> <li>- нарушения требований запрещенных нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения.</li> <li>- нарушение требований по костюмам, после предупреждения.</li> <li>- использование запрещенного реквизита, после предупреждения.</li> <li>- заминка, фальстарт по вине участников</li> <li>- нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд.</li> <li>- неявка на старт без предупреждения (письменное заявление на гл.судью)</li> <li>- неприемлемое поведение/манеры, нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения.</li> <li>- нарушение антидопинговой политики.</li> </ul>

Таблица №12

**Сбавки в оценке исполнения при ошибках и нарушениях в дисциплине  
Аэробика**

Название нарушения	Размер сбавки (бал)	Содержание/описание
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений</li> <li>- исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля</li> <li>- незначительные нарушения осанки</li> </ul>

Мелкая ошибка	0,2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>нарушение техники исполнения движений ног</u></li> <li>- <u>значительные нарушения осанки</u></li> <li>- <u>столкновение членов команды, которое не повлекло нарушение всей концепции программы</u></li> <li>- <u>несоответствие движений ударности музыкального сопровождения</u></li> <li>- <u>незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.)</u></li> </ul>
Средняя ошибка	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение члена команды, которое не нарушило общую концепцию программы</li> <li>- столкновение членов команды, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы</li> <li>- невыполнение элементов в программе</li> <li>- солирование в программе</li> <li>- нарушение техники исполнения движений при неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения</li> <li>- значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.)</li> <li>- слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы</li> </ul>
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но команда продолжила свое выступление</li> <li>- остановка члена команды более 8 счетов</li> </ul>
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнение запрещенного элемента</li> <li>- падение или столкновение члена команды, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы</li> <li>- остановка члена команды, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления</li> <li>- выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.)</li> <li>- уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам</li> </ul>
Дисквалификация		<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение возрастных требований</li> <li>- нарушение требований по количеству участников</li> <li>- нарушение требований по замене участников</li> <li>- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения</li> <li>- нарушения требований запрещенных нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения.</li> <li>- нарушение требований по костюмам, после предупреждения.</li> <li>- использование запрещенного реквизита, после предупреждения.</li> <li>- заминка, фальстарт по вине участников</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд.</li> <li>- неявка на старт без предупреждения (письменное заявление на гл.судью)</li> <li>- неприемлемое поведение/манеры, нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения.</li> <li>- нарушение антидопинговой политики.</li> </ul>
--	--

Таблица №13

**Сбавки в оценке исполнения при ошибках и нарушениях в дисциплине  
Аэробика (5 человек)**

<b>Название нарушения</b>	<b>Размер сбавки (бал)</b>	<b>Содержание/описание</b>
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неконтролируемое положение стопы во время исполнения движений</li> <li>- исполнение движений ног и рук без должного мышечного контроля</li> <li>- незначительные нарушения осанки</li> </ul>
Мелкая ошибка	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>нарушение техники исполнения движений ног</u></li> <li>- <u>значительные нарушения осанки</u></li> <li>- <u>столкновение членов команды, которое не повлекло нарушение всей концепции программы</u></li> <li>- <u>несоответствие движений ударности музыкального сопровождения</u></li> <li>- <u>незначительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.)</u></li> </ul>
Средняя ошибка	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение члена команды, которое не нарушило общую концепцию программы</li> <li>- столкновение членов команды, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы</li> <li>- невыполнение элементов в программе</li> <li>-- нарушение техники исполнения движений при неправильно подобранной ударности музыкального сопровождения</li> <li>- значительные нарушения в синхронности исполнения движений (ног, рук, тела и т.п.)</li> </ul>
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но команда продолжила свое выступление</li> <li>- остановка члена команды более 8 счетов</li> </ul>
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение или столкновение члена команды, которое повлекло значительный сбой выступления и изменило концепцию программы</li> <li>- остановка члена команды, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления</li> <li>- выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время</li> </ul>

		<p>выступления и пр.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам</li> </ul>
Дисквалификация		<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение возрастных требований</li> <li>- нарушение требований по количеству участников</li> <li>- нарушение требований по замене участников</li> <li>- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения</li> <li>- нарушения требований запрещенных нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения.</li> <li>- нарушение требований по костюмам, после предупреждения.</li> <li>- использование запрещенного реквизита, после предупреждения.</li> <li>- заминка, фальстарт по вине участников</li> <li>- нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд.</li> <li>- неявка на старт без предупреждения (письменное заявление на гл.судью)</li> <li>- неприемлемое поведение/манеры, нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения.</li> <li>- нарушение антидопинговой политики.</li> </ul>

Таблица №14

**Сбавки в оценке исполнения при ошибках и нарушениях в дисциплинах  
Хип-хоп, Хип-хоп-большая группа**

<b>Название нарушения</b>	<b>Размер сбавки (бал)</b>	<b>Содержание/описание</b>
Незначительная ошибка	0,1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- незначительное отклонение от безошибочного исполнения движений в выбранном стиле хип-хопа</li> <li>- исполнение движений без должного мышечного контроля</li> <li>- участие не всех членов команды в построении визуальных образов</li> <li>- отсутствие взаимодействий всех членов команды</li> </ul>
Мелкая ошибка	0.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение техники исполнения движений в выбранном стиле хип-хопа</li> <li>- столкновение членов команды, которое не повлекло нарушение всей концепции программы</li> <li>- несоответствие движений музыкальному сопровождению</li> <li>- незначительные нарушения в синхронности исполнения движений</li> </ul>
	0,3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение члена команды, которое не нарушило общую концепцию программы</li> </ul>

Средняя ошибка		<ul style="list-style-type: none"> <li>- столкновение членов команды, которое повлекло незначительное нарушение концепции программы</li> <li>- невыполнение элементов в программе</li> <li>- солирование в программе</li> <li>- значительные нарушения в синхронности исполнения движений</li> <li>- слабый мышечный контроль при исполнении движений и элементов программы</li> </ul>
Грубая ошибка	0,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но команда продолжила свое выступление</li> <li>- остановка члена команды более 8 счетов</li> </ul>
Недопустимые нарушения	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- падение или столкновение члена команды, которое повлекло значительный сбой выступления</li> <li>- остановка члена команды, которая значительно изменила концепцию программы и привела к сбою выступления</li> <li>- выполнение программы после «допустимого» фальстарта (например, травма одного спортсмена во время выступления и пр.)</li> <li>- уход спортсмена с площадки во время исполнения программы при условии, что на площадке остается количество спортсменов, соответствующее правилам</li> </ul>
Дисквалификация		<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение возрастных требований</li> <li>- нарушение требований по количеству участников</li> <li>- нарушение требований по замене участников</li> <li>- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения</li> <li>- нарушения требований запрещенных нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения.</li> <li>- нарушение требований по костюмам, после предупреждения.</li> <li>- использование запрещенного реквизита, после предупреждения.</li> <li>- заминка, фальстарт по вине участников</li> <li>- нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд.</li> <li>- неявка на старт без предупреждения (письменное заявление на гл.судью)</li> <li>- неприемлемое поведение/манеры, нарушение этики поведения спортсменов после предупреждения.</li> <li>- нарушение антидопинговой политики.</li> </ul>

Таблица № 14

<b>Используемые сокращения</b>	
Ф	Фронтальный подход к степ-платформе.
Б	Подход сбоку
В	Подход сверху на степ-платформу.
С	Подход по сторонам
К	Подход с конца
У	С угла
ПН	Правая нога.
ЛН	Левая нога.

ГСК	Главная судебная коллегия.
-----	----------------------------



Спортивные соревнования  
(наименование) по фитнес-аэробике

(дата и место проведения)

ЗАЯВКА

<i>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 ГРУППА</i>		
<i>ФИО ТРЕНЕРА</i>		
<i>КОНТАКТЫ</i>	<i>тел</i>	<i>e-mail</i>
<i>СТИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ПРОГРАММЕ*</i>		

*\*Для дисциплины «Хип-хоп-аэробика»  
СОСТАВ КОМАНДЫ*

№	Ф.И.О. (полностью) участников группы	Дата рождения (чч.мм.гг)	Спортивный разряд	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Запасные:				
9				
10				

Представитель команды \_\_\_\_\_

К соревнованиям допущено \_\_\_\_\_ чел.

Врач \_\_\_\_\_

М.П. дата

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

М. П.

Руководитель региональной спортивной федерации \_\_\_\_\_

М.П.