

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Минспорта России
от «02» декабря 2016 г. № 1243

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ФИТНЕС-АЭРОБИКА»

Настоящие Правила организации и проведения соревнований по фитнес-аэробике (далее – Правила) составлены с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF International), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по фитнес-аэробике на всей территории Российской Федерации.

Официальные лица (руководители команд, 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: Аэробике, Степ-аэробике, Хип-хоп-аэробике.

1.2. В дисциплинах Аэробика и Степ-аэробика соревнуются группы в количестве 6-8 человек.

В дисциплине Хип-хоп-аэробика соревнуются группы в количестве 5-8 человек.

1.3. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены возрастных категорий:

в дисциплинах «аэробика» и «степ-аэробика»:

- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть 15 или 16 лет. Для группы из 7-8 человек, двум спортсменам может быть 15 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 7-8 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, 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 7-8 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет.

- мальчики, девочки, 8-10 лет.

в дисциплине «хип-хоп-аэробика»:

- мужчины, женщины 17 лет и старше. Для группы из 5,6,7 или 8 человек, одному спортсмену может быть 16 лет.

- юниоры, юниорки, 12-17 лет.

- юноши, девушки, 7-13 лет.

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

1.5. В течение соревнований, начиная отборочного тура, возможно заменить всего 2-х участников группы, но любая замена может быть произведена только с официального согласия Главного судьи.

1.6. Статус соревнований определяется Положением об их проведении.

2. Структура соревнований для дисциплин Степ-аэробика и Аэробика

2.1. Все соревнования имеют 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества зарегистрированных групп-участниц в каждой категории количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный, финальный.

2.2. Отборочный тур. Цель тура - отбор 12 лучших групп, которые продолжают 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, группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в дисциплине возрастной группы насчитывается всего 6 команд, 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 групп из 12-13 участников полуфинального тура и 7 групп, если в полуфинале участвовало 14-15 групп, которые примут участие в финальном туре.

Система группирования применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимали участие 12-15 групп. Команды попадают в группу А или В в соответствии с уровнем их подготовки. В группу В попадают команды с более низким уровнем подготовки. Группа В выступает в полуфинальном туре первой. В группе А находятся команды с более высоким уровнем подготовки, они в полуфинальном туре выступают после группы В.

2.4. Финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 6 (7) 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 команды из 2 федеральных округов РФ, регионов, то к участию в финальном туре допускается 8 групп.

3. Структура соревнований для дисциплины Хип-хоп-аэробика

3.1. Все соревнования имеют 3 тура: отборочный, полуфинальный, финальный. В зависимости от количества зарегистрированных групп-участниц в каждой категории количество туров может быть снижено до 2-х: полуфинальный, 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, группы приглашаются к Главному судье, сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов.

В случае если в дисциплине возрастной группы участвуют 10 и менее команд, 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 лучших групп, которые примут участие в финальном туре.

3.4. Финальный тур. Цель тура – определение сильнейших из 10 групп.

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 дисциплин Аэробика и Степ-аэробика, производится группирование команд на группы, компьютерная программа присваивает порядковый номер каждой команде внутри группы, который и будет порядковым (стартовым) номером в полуфинальном туре.

4.3. Если в дисциплине возрастной группы соревнуется от 7 до 12 команд, то порядковый номер будет присваиваться всем командам без деления на группы, в дисциплинах Аэробика и Степ-аэробика.

4.4. В финальном туре жеребьевка может проводиться вручную между группами-финалистками на сцене.

5. Опробование площадки и проверка музыки для выступлений

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

5.2. Проверка музыки доступна всем участникам соревнований до начала соревнований, с целью обеспечения ее воспроизведения с правильной скоростью, качеством и длительностью. Музыкальный носитель (CD-диск, флэш-диск) можно заменить во время проверки. Замена носителя после начала соревнований осуществляется только после запроса от участников, по

причине наличия проблем с музыкальным оборудованием, с разрешения Главного судьи.

5.3. Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление группы будет измерено и проверено во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам.

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 должна быть минимум 9м*9м и максимум 12м*12м. 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 1 м. от края сцены и быть дополнительно визуально обозначен.

7. Оборудование

7.1. Соревнования в дисциплине Степ-аэробика проводятся с использованием степ-платформ.

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

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

Для соревнований в возрастных категориях юниоры и юниорки, - высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см.

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

7.4. При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ-платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе. Степ-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Нельзя допустить, чтобы угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу был менее 90°.

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

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 дисциплин Аэробика и Степ-аэробика:

- обтягивающий комбинезон,
- обтягивающий костюм из двух частей: топ и брюки (велосипедные брюки, легинсы),

- специальная обувь для аэробики или кроссовки,

- аксессуары: колготки, высокие носки, напульсники, пояса.

8.6. Костюм для дисциплины Хип-хоп-аэробика:

- 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. Неприемлемый костюм для выступления

9.1. Костюмы должны соответствовать возрасту спортсменов.

9.2. Неприемлемым костюмом считается, костюм, если он не соответствует следующим требованиям:

- вырез на груди до середины грудной кости, рубашка у мужчин может быть расстегнута не более чем до середины грудной кости.

- вырез на спине - до линии талии,

9.3. Запрещается:

- костюмы, ассоциирующиеся с нижним бельем или купальным костюмом,

- масло для тела, краска для тела,

- чрезмерное использование косметики для тела и волос, агрессивный макияж,

- любой реквизит: стулья, мячи, палки, цепи и т.д.

- снимать элементы костюма/аксессуары во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды. Однако, работа с элементами костюма (подъем шляп), не запрещается.

- меняться одеждой (свитера, кепки) во время выступления,

- ронять элементы костюма или аксессуары на пол.

9.4. Костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).

II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

1. Положение о соревнованиях.

1.1. Положение о соревнованиях составляется организацией, проводящей соревнования.

1.2. 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 команд-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.

1.3. Положение о соревнованиях размещается на Интернет сайте аккредитованной по виду спорта «фитнес-аэробика» общероссийской спортивной 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 не позднее, чем за месяц до даты соревнований.

2. Заявки.

2.1. 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/команды, желающей принять участие в соревнованиях;
- фамилия, имя, отчество представителя команды, контактный телефон;
- дисциплины спортсменов участников соревнований и возрастные категории;
- фамилии, имена и года рождения спортсменов;
- фамилии и имена тренеров;
- для дисциплин Аэробика и степ-аэробика: темп музыки для выступлений,
- для дисциплины Хип-хоп-аэробика: стили, использованные в программе.

2.2. Команда, не указанная в предварительной заявке или не прошедшая 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 может принять участие в соревнованиях.

3. Комиссия по допуску к соревнованиям.

3.1. 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.

3.2. 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 турнира, или главный судья не являются ответственным за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

3.3. На Комиссии по допуску к соревнованиям:

- проводится допуск спортсменов к соревнованиям;
- проводится опробование площадки;
- проверка музыки на соответствие Правилам;

3.4. На основании результатов Комиссии по допуску к соревнованиям формируется стартовый лист. Результаты Комиссии по допуску к соревнованиям являются окончательными, команды не могут быть добавлены в стартовый лист после завершения её работы.

4. Программа соревнований.

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

4.2. Соревнования не могут начаться ранее времени, указанного в Положении о соревнованиях. Спортсмены участники соревнований должны прибыть на турнир к началу той части соревнований, в которой они участвуют.

5. Организатор соревнований.

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

5.2. 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;
- наградного материала и атрибутики.

5.3. Организатор обязан оповестить Главного судью соревнований, утвержденного организацией, проводящей соревнования, о назначении его на данную должность на турнире.

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

5.5. Организатор обязан предоставить спортсменам участникам соревнований возможность опробования спортивной площадки не позднее, чем за один час до начала соревнований.

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

5.7. Организатор назначает Ведущего соревнований и обеспечивает его необходимой информацией. Ведущий соревнований работает под руководством судьи-информатора.

5.8. 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.

5.9. После окончания отборочного тура показываются и/или объявляются оценки и ранги команд, которые не прошли в полуфинал.

После окончания полуфинального тура показываются и/или объявляются оценки и ранги команд, которые не прошли в финал.

Объявление результатов финального тура проводится на церемонии вручения призов. После проведения финального тура показываются все оценки и рейтинг всех команд.

6. Представитель команды.

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

6.2. 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 команды во время соревнований.

6.3. Просмотр протоколов по соответствующему туру соревнований разрешается представителям команд только после вывешивания результатов этого тура на доску объявлений, или оглашения результатов, а в финале – после объявления мест в соответствующей дисциплине. Просмотр судейской документации осуществляется только с разрешения и под контролем Главного судьи или Главного секретаря соревнований или их заместителей.

6.4. Представители команд вправе подавать Главному судье протесты не позднее 1 часа после окончания соревнований в данной дисциплине.

6.5. Представитель команды может быть отстранен от участия в соревнованиях в качестве представителя команды по решению Главного судьи в случае некорректного поведения, а также при несанкционированном вмешательстве в работу судейской коллегии. В таком случае команда может назначить другого представителя из числа тренеров данной команды, присутствующих на соревнованиях и указанных в стартовом листе данных соревнований.

III. ПРОГРАММА ВЫСТУПЛЕНИЯ

Дисциплина	Возрастная категория	Темп, ударов/мин	Продолжительность
Аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	150-160	1'55"-2'05"
Степ-аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	130-140	1'55"-2'05"
Хип-хоп-аэробика	мужчины и женщины, юниоры и юниорки, юноши и девушки, мальчики и девочки	любая	1'55"-2'05"

1. Время выступления

1.1. Время выступления составляет 2 минуты. 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 (2 минуты). Командам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), судьи по технике снижают оценки, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить его в следующих турах, до тех пор, пока время звучания музыки не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

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

2. Музыка для выступлений

2.1. Команды обязаны представлять музыкальное сопровождение своих выступлений на средствах (аудио-носителях), предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны в свою очередь сообщать участникам данные требования. Упаковка аудиносителя и/или сам аудионоситель должна быть подписана в следующем порядке:

1. Дисциплина
2. Возрастная категория
3. Название команды
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. В случае возникновения подобного прецедента, команда сможет 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 команды.

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 и степ-аэробике, Главный арбитр по хип-хоп-аэробике.

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:

- Прекращение проведения соревнований при неблагоприятных условиях, которые мешают нормальному ходу соревнований.
- Разрешить команде участников возобновить выполнение программы, если выполнению упражнения помешали не зависящие от команды причины.
- Вносить изменения в расписание соревнований.
- Отстранять судей, допустивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей.
- Разрешить изменение состава участников команды в следующем раунде в соответствии с правилами соревнований.
- Не допустить 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 команд.
- Составление списков участников, судей и всего состава команд.
- Руководство и проведение комиссии по допуску.
- Введение информации об участниках и судьях в компьютер; установка терминалов для работы судей.
- 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».
- Своевременное вывешивание результатов и стартовых протоколов различных туров соревнований.
- Связь 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.

2. Судейская коллегия для дисциплин Степ-аэробика и Аэробика

2.1. Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистизму, и главного судьи.

2.2. Существуют два типа судейской коллегии:

- Коллегия, состоящая из 7 судей: 4 Арбитра по технике: 1 Главный арбитр + 3 Арбитра по технике, 3 Арбитра по артистизму, а также Главный судья.

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

2.3. Арбитр по технике

2.3.1. Арбитр по технике оценивает способность команды 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.

2.3.2. Арбитр по технике оценивает выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале. В каждой судейской коллегии назначается Главный арбитр. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более командами.

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

2.4. Арбитр по артистизму

2.4.1. 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 команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным

сопровождением. Арбитр по артистизму также оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды.

2.4.2. Арбитр по артистизму оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями артистичности и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале.

2.4.3. Арбитр по артистизму комментирует выступление команды тренерам после окончания соревнований.

3. Судейская коллегия для дисциплины Хип-хоп-аэробика

3.1. В судейскую коллегию входят 5 Арбитров и Главный судья.

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

3.3. Арбитр по хип-хоп-аэробике оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями вида и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале.

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

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

4. Судья-хронометрист

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

5. Судья-информатор

5.1. Судья информатор принимает участие в составлении сценария проведения соревнований, руководит работой Ведущего и контролирует его действия: объявления порядка проведения соревнований, состава команд-участниц, вызова команд 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.

6. Судья при участниках

6.1 Судья при участниках контролирует построение участников на парад открытия и закрытия соревнований церемонии награждения,

выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд, следит за порядком и дисциплиной, обеспечивает порядок во время разминки и опробования площадки.

7. Судья по музыке

7.1. 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.

8. Система оценок

8.1. Выставление баллов

8.1.1. Каждый судья по своим критериям оценивает выступление из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой команды.

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

8.1.2. Ранги, выставленные всеми судьями для каждой команды, определяют ее место в турнирной таблице. Команда, получившая самый высокий ранг у максимального количества судей, определяется как победитель.

8.2. Выставление рангов

8.2.1. Целью соревнований является установление победителя путем учета наибольшего числа мест, отведенных судейской коллегией той или иной команде, что отличается от простого сложения баллов.

8.2.2. Эта система определяет команды, которые получили у большинства судей первое, второе, третье и т.д. место.

8.2.3. Вычислительная система выбирает участника с наибольшим количеством первых мест далее, вторых мест, третьих и т.д. для определения финального ранга участника.

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

9. Оценка исполнения дисциплины Степ-аэробика

Критерий	Оценка	Баллы (максимум)
Техника	Сложность движений	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - 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: с использованием рук с использованием с ног с использованием других членов команды 		
Техника	Интенсивность исполнения	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - движения, требующие больших энергетических затрат и усилий - различные (вертикальные) уровни хореографии: - тач, лоу импакт степ, пауэр степ - разнообразие движений на степ-платформе: тап, флики, кёрл, ни лифт, кик и т.д. - многообразие использования движений рук и ног - дополняющие движения рук на протяжении всего выступления - быстрый темп движений - выносливость и физическая форма - количество пауэр степ - различные подходы к степ-платформе, включая К, Б. - максимальное количество подъемов на степ-платформу при минимальном количестве движений на полу 		
Техника	Разнообразие шагов и перемещений	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - шаги из всего разнообразия степ-хореографии - различные подходы к степ-платформе, в т.ч. с изменением положения самой степ-платформы в пространстве - разнообразие переходов от одной степ-платформы к другой - разнообразие построений и перемещений при максимальной степ-активности - разнообразие в положении членов команды (частые перемещения по отношению друг к другу) - отсутствие повторений движений ног и одинаковых связей - различные уровни работы ног: тап, флики, кёрл, ни лифт, кик и т.д. - отсутствие повторений движений рук и одинаковых связей 		
Техника	Качество исполнения	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - соответствие темпа музыки уровню подготовки спортсменов - уровень технического исполнения - одинаковый уровень подготовки у всех членов команды - правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ-платформы - точность положений и выполнение движений с мышечным контролем - скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений - осанка, в том числе правильное положение суставов, - легкость исполнения - уровень исполнения на протяжении всего выступления - отсутствие запрещенных движений - общие правила работы на степ-платформе 		
Артистизм	Хореография	3,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - отражение в движениях характера работы в степ-аэробике и включение максимального количества подъемов на степ с минимальным количеством движений на полу 		

<ul style="list-style-type: none"> - оригинальность в исполнении - творческий подход в т.ч. различных подходов и положений степ-платформ в пространстве - оригинальность и творческий подход в построениях и смене степ-платформ (не жертвуя количеством подъёмов на степ) - творческий подход при перемещениях членов команды - одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды - творческий подход в хореографии линий рук и ног - непредсказуемость последовательностей и переходов - хореография, построенная на взаимодействии членов команды - различные вертикальные уровни и умение использовать пространство 		
Артистизм	Музыкальное сопровождение	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - выбор музыки и подходящий темп - сочетание музыки и движений - характер, ритмический рисунок и прочие особенности музыкального сопровождения - тема музыкального сопровождения - соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена 		
Артистизм	Синхронность исполнения	2,5 балла
<ul style="list-style-type: none"> - одинаковый уровень подготовки - одинаковая интенсивность исполнения - синхронность в представлении и подаче выступления - недопустимость солирования 		
Артистизм	Презентация	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - энергетика движений и мимическая выразительность - восхищение и эмоциональный подъем у зрителей и судей - эмоциональность команды - зрительный контакт с аудиторией - разнообразие в представлении своих навыков и мастерства - взаимодействие с другими членами команды - естественное выражение лица - индивидуальный «почерк» выступления команды - хорошая физическая форма - костюм для выступления 		

10. Оценка выступления дисциплины Аэробика

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

пр. - высокий темп движений - выносливость, физическая форма и техническая подготовка - использование партера - хореография выступления должна максимально отражать специфику аэробики хай-импакт		
Техника	Разнообразие движений	2,5 балла
- повторения при выборе разнообразных движений хай-импакт - разнообразие работы рук с использованием коротких и длинных рычагов - разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и т.д. - разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство - разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр. - повторы движений в работе ног - повторы движений в работе рук		
Техника	Качество исполнения	2,5 балла
- уровень техники и качество исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности - одинаковый уровень технической подготовки всех членов команды - точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и ступней, точные линии рук - темп выполнения движений хай импакт и корректное и точное выполнение перестроений - легкость исполнения - уровень исполнения на протяжении всего выступления - строгое соблюдение правил в отношении разрешенных и запрещенных движений		
Артистизм	Хореография	3,0 балла
- соответствие движений направлению «фитнес-аэробика», а не «спортивная аэробика» - оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики хай-импакт - творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног - умение ориентироваться в пространстве - одинаковое и соразмерное расстояние между членами команды - непредсказуемость последовательностей перестроения - хореография, построенная на взаимодействии членов команды - творческий подход в использовании хореографии различных вертикальных уровней и умении использовать пространство - оригинальность и творческий подход в построениях (формейшн) и частых перемещениях членов команды		
Артистизм	Музыкальное сопровождение	2,5 балла
- выбор музыки и подходящий темп - соответствие музыкального сопровождения и композиции - использование характера, ритмического рисунка, вокала и пр. особенностей музыкального сопровождения - тема музыкального сопровождения - соответствие темпа музыкального сопровождения уровню подготовки спортсмена		
Артистизм	Синхронность исполнения	2,5 балла
- одинаковый уровень подготовки - одинаковая интенсивность исполнения - синхронность в представлении и подаче выступления - недопустимость солирования		

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

11. Оценка выступления дисциплины Хип-хоп-аэробика

Оценка	Баллы (максимум)
Техника исполнения и сложность	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - высокий уровень технической подготовки и качественное исполнение движений во всех используемых стилях хип-хоп - точные, целенаправленные перемещения и контроль над всеми перемещениями и частями тела - естественность движений - технический уровень и оригинальность манеры выбранного стиля. - высокий уровень координации - сложность движений, характерных для различных стилей хип-хоп 	
Музыкальное сопровождение и интерпретация	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - музыкальная выразительность - соответствие стилю и культуре хип-хоп - соответствие музыкального сопровождения различным стилям хип-хоп - единство музыки и танца - синхронность с музыкой - использование размера и ритмического рисунка музыки: повышения, понижения мелодии, изменения ритма, перекрестного ритма, а также текста 	
Разнообразие и креативность	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - креативность и непредсказуемость движений - многообразие стилей и движений хип - хоп - оригинальность переходов при перестроении - плавность и оригинальность переходов из одного стиля в другой - разнообразие и оригинальность изменения в вертикальных уровнях хореографии 	
Перестроения и визуальные образы	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - участие всех членов команды в построении визуального образа - использование всего пространства площадки - визуальный эффект - логичность использования трюков в композиции <ul style="list-style-type: none"> - использования трюков с целью создания интересной хореографии 	
Командная работа и презентация	2,0 балла
<ul style="list-style-type: none"> - одинаковый уровень исполнения всех членов команды - уровень исполнения на протяжении всего выступления - динамичность и насыщенность выступления - восхищение, эмоциональный подъем и настроение, соответствующие хип-хоп культуре - взаимодействие всех членов команды 	

- синхронность
- солирование не приветствуется, предпочтение отдается командной работе
- костюм

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.

Критерии	Описание
Постановка корпуса	голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Колени смягчены. 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 напрыгивать на степ или выполнять прыжки на степе, но не со степ-платформы. Все прыжковые движения на степ-платформу (пауэр-степ) требуют большей затраты сил, чем прыжки на степ-платформе.
Интенсивность программы	можно увеличить интенсивность программы за счет прыжков на степ-платформу и на степ-платформе, увеличения высоты степ-платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ-платформе.

2. Основные движения

Терминология	Ведущая нога	Подход	Описание
Бейсик степ	ПН или ЛН	Ф,В,К,У	вверх, вверх, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, вверх
В-степ	ПН или ЛН	Ф	широкий бейсик

			степ
Лифт степ	ПН или ЛН	все	вверх, подъем, вниз, вниз или вниз, вниз, вверх, подъем
Тап-ап, тап-даун	Попеременно ПН или ЛН	Ф,Б,К,У,В	вверх, касание, вниз, касание или вниз, касание, вверх, касание
Тап ап	Попеременно ПН или ЛН	Ф,К,У	вверх, касание, вниз, вниз
Тап даун	Попеременно ПН или ЛН	Ф,К,У	верх, вверх, вниз, касание
Тёрн степ	ПН или ЛН	Б,Ф	вверх, вверх, вниз, касание лицом к ступу
Страдл даун	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 зе топ	ПН или ЛН	Б	вверх, вверх, вниз, касание
Т-степ	Попеременно ПН или ЛН	К	вверх, вверх, страдл даун, вверх, вверх, вниз закончить (смешанный подход)
Акросс зе топ	Попеременно ПН или ЛН	К	вверх, вверх, вниз, касание
Корнер ту корнер	Попеременно ПН или ЛН	У	вверх, вверх, вниз, касание (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону)
У-тёрн	ПН или ЛН	Б,К,У	Маленький тёрн степ на месте или маленький тёрн степ из стороны в сторону
А-степ	ПН или ЛН	Ф,Б	перевернутый В-степ или большой овер зе топ
Л-степ	ПН или ЛН	Ф к К К к Б Б к К	вверх, касание, вниз, касание или вверх, вверх, вниз, касание (смешанный подход)
Рипитер	ПН или ЛН	все	Вариант лифт степ

3. Разрешенные упражнения

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

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 или в шпагат
- 4.5. Броски с помощью партнёра или опираясь на партнёра
- 4.6. Гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и др.)
- 4.7. Пирамиды и поддержки в процессе выполнения композиции
- 4.8. Прыжки со степ-платформы на пол
- 4.9. Прыжки с одной степ-платформы на другую
- 4.10. Подъёмы или спуски со степ-платформы спиной к ней
- 4.11. Подъем степ-платформы вверх с участником
- 4.12. Подъёмы, выполняемые на степ-платформах
- 4.13. Постановка одного степа на другой

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 различной 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

ШАГ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты 2. Лодыжка разгибается, демонстрируя перекат с носка на пятку 3. Основная фаза – движение вверх, а не вниз 4. Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой 5. Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад
-----	--

БЕЙСИК СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН вперед (с пятки на всю стопу) 2. ЛН приставить 3. Шаг ПН назад (с носка на всю стопу) 4. ЛН приставить 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
ВИ-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, стопы в 3 позиции 2. Шаг ПН вперед – в сторону по диагонали 3. Шаг ЛН вперед- в сторону по диагонали 4. Шаг правой ногой назад, левую приставить в исходную позицию 5. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
МАМБО	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН вперед, шаг ЛН на месте 2. Шаг ПН назад, шаг ЛН на месте 3. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается 4. Центр тяжести остается на ЛН 5. ЛН делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается
МАМБО С ПОВОРОТОМ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот – шаг вперед – поворот 2. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается 3. Центр тяжести остается на ЛН
БОКС-СТЕП	<ol style="list-style-type: none"> 1. По квадрату выполняется 4 шага: шаг крест-накрест ПН – назад ЛН – в сторону ПН – приставить ЛН и т.п. 2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
СТЕПКРОСС	<ol style="list-style-type: none"> 1. Исходная позиция – ноги вместе, 6 позиция 2. Шаг вперед ПН – крест-накрест ЛН – назад ПН – ЛН в сторону в исходную позицию 3. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
ЗОРБА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест назад – шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед 2. При перекрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага
КИК СО СМЕНОЙ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кик-ча-ча – ПН поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча-повторить 2 раза 2. На кике носок оттянут
СТЕП-ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН вправо, ЛН приставить, касаясь носком возле правой пятки (пятка на пол не опускается) 2. Шаг ЛН влево, ПН приставить, касаясь носком возле ЛН (пятка на пол не опускается) 3. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

БЕГ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. 2. Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °) 3. Колено согнуто 4. Носок натянут 5. При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется перекаат с носка на пятку 6. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 7. Амплитуда: Нейтральное положение - угол в тазобедренном суставе от 0-10°, в коленном суставе -110-130 °, (оттянутый носок)
ПОДСКОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице 2. Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным разгибанием в колене до 0 ° - подскок 3. Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах 4. Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 6. Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
ПОДЪЕМ КОЛЕНА	<ol style="list-style-type: none"> 1. Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 ° 2. Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, (носок оттянут) 3. В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный контроль 4. Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленом/тазобедренном суставах – приблизительно 10 ° 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 6. Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной)
КЕРЛ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН- захлест ЛН 2. Шаг в сторону ЛН – захлест ПН 3. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)

Лоу КИК	<p>Разновидность маха голенью. Выполняется на 2 счета.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сгибая колено, поднять ПН вперед-вниз. В момент разгибания в коленном суставе ПН, выполнить мах ("удар") голенью на 45 градусов в любом направлении (вперед, по диагонали, назад) 2. Вернуться в исходное положение.
МАХ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° 2. Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. 3. В течение движения носок оттянут. 4. Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. 6. Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена
ЛИФТ САЙД	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – подъем ноги на 45°, шаг ЛН в сторону – подъем ПН в сторону на 45° 2. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны друг другу 3. Корпус не отклоняется в сторону 4. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер) 5. Ягодицы подтянуты
ПОНИ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в сторону – ча-ча, то же в другую сторону 2. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер)
СКУП	<p>Вариант приставного шага, выполняемого со скачком.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ПН шаг в сторону – прыжком приставить ЛН на носок 2. ЛН шаг в сторону – прыжком приставить ПН на носок 3. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги 4. Точку делать не отрывая носок от пола
ТОЙ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону – ЛН крест-накрест вперед на носок 2. Шаг в сторону ЛН – ПН крест-накрест на носок 3. Нога вперед выставляется перед опорной ногой
ХИЛ ТАЧ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в сторону ПН – ЛН в сторону на пятку 2. Шаг в сторону ЛН – ПН в сторону на пятку 3. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги 4. Назад не наклоняться

<p>ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ – НОГИ ВМЕСТЕ»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. 2. Приземление – в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция колен не выходит за пределы стоп 3. Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекаат с носка на пятку 4. Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу 5. Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой 6. 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° (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - плие)
<p>ВЫПАД</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 2. Пятки опускаются на пол с контролем движений 3. Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие 4. Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передаётся на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги 5. Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте 6. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений)
<p>ГРЕЙПВАЙН</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг ПН в сторону, ЛН крест-накрест назад, ПН в сторону, ЛН захлест (приставление ноги не делается) 2. Шаг в сторону выполняется с пятки на всю стопу
<p>СУПЕРМЕН</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. С ПН два прыжка в сторону: согнуть ПН, толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН 2. ЛН шаг крест-накрест вперед, согнуть ПН 3. Толчком ЛН небольшой прыжок ЛН в сторону – назад с приземлением на ПН 4. Стоя на ПН согнуть ЛН 5. При приземлении опускаться с носка на пятку 6. Туловище сонаправлено движению
<p>ШАССЕ МАМБО ВПЕРЕД</p>	<p>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой вперед, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН только вперед)</p>
<p>ШАССЕ МАМБО НАЗАД</p>	<p>Три быстрых шага с интенсивным перемещением (на раз и два) и шаг одной ногой назад, другой на месте (Ча-ча-ча с продвижением в сторону ПН, мамбо ЛН назад)</p>

ШАГ АУТ	Два шага марш на месте, два шага ноги врозь (без перемещения)
ШАГ ИН	Два шага ноги врозь, два шага ноги вместе (без перемещения)

3. Разрешенные упражнения

- 3.1. Прыжки с приземлением на две ноги
- 3.2. Отжимания на двух руках
- 3.4. Упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота)
- 3.5. Упражнения на гибкость без фиксации позы
- 3.6. Падение в упор лежа
- 3.7. Подъёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере)
- 3.8. Поддержки во время выступления
- 3.9. Самостоятельное продвижение вперёд, опираясь на партнёра

4. Запрещенные упражнения

- 4.1. Отжимания на одной руке
- 4.2. Угол на одной руке
- 4.3. Прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат
- 4.4. Броски (продвижения) с помощью партнёра
- 4.5. Гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и др.)
- 4.6. Пирамиды и подъёмы в процессе выполнения композиции

VII. ХИП-ХОП-АЭРОБИКА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

1. Введение

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

1.2. Нет четких определений для описания хип-хопа. 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, поптинг, брейк-данс 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. Основные стили

Базовые движения	Описание
ЛОКИНГ	
Описание: Фанковый стиль танца, название этого стиля происходит от англ. «Lock» - замок, сочетание быстрых движений и замираний. Этот стиль основан на быстрых четких движениях рук и более мягких движений бедер и ног. Движения амплитудные, очень ритмичные и всегда тесно привязаны к музыке.	
ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Корпус слегка наклонен вперед. 2. Руки перед собой. 3. Зафиксировать данное положение с помощью сокращения мышц.
ПОИНТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Указать пальцем в любую сторону. 2. Пауза на несколько секунд. 3. Рука при этом обязательно делает движение от корпуса.
АП ЭНД ЛОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поза с руками, поднятыми над уровнем плеч. 2. Пауза на несколько секунд.
ПЭЙС	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Глубокое плие, движение тазом в сторону и обратно. 2. Подъем. 3. Глубокое плие, движение тазом в другую сторону и обратно.
ВИЧЭВЕЙ	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг в любом направлении. 2. Другая нога скользит по полу, догоняя первую.
СТОП ЭНД ГОУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аплук. 2. Шаг назад. 3. Поворот в сторону к этой ноге. 4. В такой же последовательности вернуться в исходную позицию.
СКУБИ ДУ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Аплук. 2. Два поочередных быстрых кика в прыжке
СКУБИ ДУ ВОК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Шаг вперед. 2. Свободная нога поднимается коленом вверх. 3. Корпус наклонить вперед.
СКУБОТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поочередный выпад ВП и ВЛ. 2. Рабочая нога ставится на пятку. 3. Руками - Рист твирл, Поинт или хлопок.
СУБОТ ХОП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок и Кик со сменой ног. 2. Бьющая нога выносится вперед.
СКИТЕР РЭБИТ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кик. 2. Подсок на этой же ноге.
ФАНКИ ГИТАР	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Колени развернуть вовнутрь. 2. Опуститься вниз и коснуться коленями пола.

ПОППИНГ	
Описание: 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)
ПОДСТИЛИ	
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.

3. Разрешенные упражнения

- 3.1. Падение в упор лежа
- 3.2. Подъемы (пирамиды) в начале и в конце выступления (при этом должен учитываться аспект безопасности)
- 3.3. Различные поддержки (в положении стоя или в положении «на полу»)
- 3.4. Самостоятельное продвижение вперед, опираясь на партнера
- 3.5. Броски (продвижения с помощью партнера)
- 3.6. Гимнастические или акробатические движения (фляк назад, перемахи, темповой переворот вперед, колесо и т.д.)
- 3.7. Вращения на голове или шее.

VIII. ШТРАФЫ И САНКЦИИ

1. Фальстарт

1.1. Фальстартом считается:

- техническая проблема, препятствующая началу выступления после того, как команда вышла на сцену.
- техническая проблема, препятствующая продолжению выступления после его начала.

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

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

2. Штрафы

Штраф	Размер сбавки (бал)	Описание
Малая ошибка	0,1	Незначительное отклонение от безошибочного исполнения
Средняя ошибка	0,2	Существенное (значительное) отклонение от безошибочного исполнения.
Большая ошибка	0,3	Серьезное (большое) отклонение от безошибочного исполнения. Падение, которое помешало дальнейшему исполнению программы, но команда продолжила свое выступление
Недопустимое исполнение	0,5	Никакие требования для исполнения движений не были соблюдены. Солирование Невыполнение элемента Остановка спортсмена
Грубое нарушение	1	Неправильно выполненный трюк Падение, которое повлекло сбой выступления, так что команда не смогла закончить программу Падение спортсмена при выполнении Уход спортсмена с площадки во время исполнения программы (при условии, что на площадке остается не менее 6 спортсменов)
Дисквалификация		Нарушение возрастных требований Нарушение требований по количеству участников Нарушение требований по замене участников Нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения Использование нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения Нарушение по костюмам, после предупреждения Использование реквизита, после предупреждения Заминка, фальстарт по вине участников Нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд Неявка на старт - дисквалификация Неприемлемое поведение/манеры, после предупреждения Нарушение антидопинговой политики

3. Процедура дисквалификации

3.1.1. При дисквалификации команды главный судья следует следующей процедуре. Дисквалификация применяется в случаях, установленных в Правилах.

3.1.2. Отборочный тур

Главный судья выносит письменное предупреждение команде о том, что она нарушает Правила или Этический кодекс и, если данное нарушение не будет устранено, команда может быть дисквалифицирована. Письменное предупреждение должно быть заверено подписью Главного судьи. Оригинал передается команде, а копия хранится в архиве соревнований.

3.1.3. Полуфинальный тур

Если команда, предварительно предупрежденная Главным судьей, продолжает нарушать Правила или Этический кодекс, Главный судья принимает решение о дисквалификации команды.

3.1.4. Если команда дисквалифицирована, Главный судья должен дать письменное уведомление об удалении результатов команды из таблиц. Главный судья извещает команду о дисквалификации.

4. Протесты

4.1. 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 членом(ми) Тренерского Комитета/Судейской Коллегии аккредитованной по виду спорта общероссийской спортивной федерации по виду спорта «фитнес-аэробика» и Главным судьей. Принятое решение является окончательным (не оспаривается).

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

5. Травмы на соревнованиях.

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

5.2. Травма во время выступления

5.2.1. Группа должна немедленно прекратить выступление.

5.2.2. Спортсмену должна быть оказана первая помощь.

5.2.3. Команда 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: 8 человек сокращено до 7.

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

5.3. Травма или болезнь спортсмена между турами

5.3.1. Группа имеет право продолжить выступление в следующем туре соревнований (если группа прошла отбор) с заменой или без замены члена

команды, если число спортсменов соответствует требованиям в данной категории.

5.3.2. Команда 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.

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

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

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

Используемые сокращения	
Ф	Фронтальный подход к степ-платформе
Б	Боковой подход к степ-платформе
В	Подход сверху на степ-платформу
С	Подход со стороны к степ-платформе
К	Подход к степ-платформе со стороны, противоположной фронтальной
У	Угловой подход к степ-платформе
ПН	Правая нога
ЛН	Левая нога
ГСК	Главная судейская коллегия

Оценочные листы для судей

Степ-аэробика-техника

Стартовый №	Возраст	Название команды	Город	ФО	Костюм	Кол-во участников

СложностьРазнообразиеИнтенсивностьКачество

Р Н Пп F, Sw Ш Р F, Sw Ур SA PW Ур: 1 2 3 4 МК Ос Р Н

0"

30"

60"

90"

120"

Степ-аэробика-артистизм

Стартовый №	Возраст	Название команды	Город	ФО	Костюм	Кол-во участников

ХореографияСинхронностьМузыкаПрезентация

Ориг (Р,Н) F, Sw Взаим По времени По амплитуде Темп Интерп Соотв Конт Вн.в Эмоц Подг

0"

30"

60"

90"

120"

Аэробика-техника

Стартовый №	Возраст	Название команды	Город	ФО	Костюм	Кол-во участников

	<u>Сложность</u>				<u>Разнообразие</u>				<u>Интенсивность</u>					<u>Качество</u>					
	Р	Н	Пп	F, Sw	Ш	Р	F, Sw	Ур	Lo	Ур:	1	2	3	4	5	МК	Ос	Р	Н
0"																			
30"																			
60"																			
90"																			
120"																			

Хип-хоп

Стартовый №	Возраст	Название команды	Город	ФО
Костюм			Кол-во участников	
			М	Ж

1. Техника/Сложность

Стили:

2. Музыка/Интерпретация3. Разнообразие/Креативность4. Перестроения/Визуальная картина5. Командная работа/Презентация

0"	30"	60"	90"	120"

10,0			
9,9			
9,8			
9,7			
9,6			
9,5			
9,4			
9,3			
9,2			
9,1			
9,0			
8,9			
8,8			
8,7			
8,6			
8,5			
8,4			
8,3			
8,2			
8,1			
8,0			
7,9			
7,8			
7,7			
7,6			
7,5			
7,4			
7,3			
7,2			
7,1			
7,0			
6,9			
6,8			
6,7			
6,6			
6,5			
6,4			
6,3			
6,2			
6,1			
6,0			
5,9			
5,8			
5,7			
5,6			
5,5			
5,4			

5,3			
5,2			
5,1			
5,0			
4,9			
4,8			
4,7			
4,6			
4,5			
4,4			
4,3			
4,2			
4,1			
4,0			
3,9			
3,8			
3,7			
3,6			
3,5			
3,4			
3,3			
3,2			
3,1			
3,0			
2,9			
2,8			
2,7			
2,6			
2,5			
2,4			
2,3			
2,2			
2,1			
2,0			
1,9			
1,8			
1,7			
1,6			
1,5			
1,4			
1,3			
1,2			
1,1			
1,0			
0,0			

Бегунок

<i>СУДЬЯ</i> _____	<i>СУДЬЯ</i> _____
<i>ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА</i> _____	<i>ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА</i> _____
<i>ДИСЦИПЛИНА</i> _____	<i>ДИСЦИПЛИНА</i> _____
<i>КОМАНДА</i> _____	<i>КОМАНДА</i> _____
<i>ОЦЕНКА</i> _____	<i>ОЦЕНКА</i> _____
<i>Подпись судьи</i> _____	<i>Подпись судьи</i> _____