

## **Правила выступления (соревнования) фестиваля Фитнес-марафон «Мы здоровы! Нам здорово!»**

Правила выступлений (соревнований) фестиваля Фитнес-марафон «Мы здоровы! Нам здорово!» (далее-Фитнес–марафон) составлены с учетом основных требований правил соревнований международной федерации спорта, аэробики и фитнеса (FISAF International).

Участники, судейско-творческая коллегия, организаторы обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими правилами.

### **I. Система выступлений (соревнований)**

#### **1. Основные положения**

1.1. Выступления (соревнования) проводятся в спортивных дисциплинах (далее - номинации (дисциплины)) «классическая (базовая) аэробика», «степ-аэробика», «танцевальная аэробика»,

1.2. Выступления (соревнования) в номинациях (дисциплинах) участвуют команды, принадлежащие к системе образования Красноярского края, по группам (см. Регламент проведения Фитнес-марафона).

1.3. К участию в выступлениях (соревнованиях) допускаются участники от 17 лет.

1.4. Все выступления (соревнования) проводятся в 1 тур.

#### **2. Жеребьевка**

2.1. Порядок выступления (соревнования) в каждой номинации (дисциплине) и группе определяется жеребьевкой.

2.2. Жеребьевка проводится компьютерной программой.

2.3. Стартовый номер, установленный для каждой команды, будет определять порядок их выступления.

#### **3. Площадка для выступлений (соревнований)**

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

3.2. Площадка для выступлений (соревнований) должна быть максимум 15м\*15м.

3.3. Участники выступления (соревнования) должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления (соревнования).

#### **4. Опробование площадки и проверка музыки для выступлений(соревнований)**

4.1. Каждая команда перед началом выступления (соревнования) проходит опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения (3 мин. на команду)

4.2. Ответственность за проверку длительности музыки до начала выступлений (соревнований) полностью возлагается на команду.

4.3. Каждое выступление команды будет измерено и проверено во время опробования площадки на предмет соответствия правилам.

## **5. Оборудование**

5.1. Выступления (соревнования) в дисциплине «степ-аэробика» проводятся с использованием степ-платформ.

5.2. В Регламенте проведения Фитнес–марафона организатор указывает специфику степ-платформ.

5.3. Для выступления (соревнования) минимальная высота степ-платформ составляет 15 см.

5.4. При установлении правил относительно высоты степ-платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ-платформе, а также угол в коленном суставе при подъёме в положении, когда стопа полностью стоит на степ-платформе.

5.5. Степа-платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты.

5.6. Не разрешается наносить логотипы и изображения на какую-либо из поверхностей степ-платформы.

## **6. Костюм для выступления (соревнования)**

6.1. Участники команды должны быть одеты в костюмы, соответствующие дисциплине.

6.2. Должны учитывать, что возможное несоответствие костюма данной дисциплине может повлечь за собой снижение оценки за артистизм.

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

6.4. В Регламенте проведения Фитнес-марафона организатор указывает специфику костюма для выступления (соревнования).

## **II. Порядок проведения выступления (соревнования)**

### **1. Регламент проведения Фитнес-марафона**

1.1. Регламент проведения Фитнес-марафона составляется организацией, проводящей соревнования.

1.2. Регламент проведения Фитнес-марафона включает:

- порядок организации проведения;
- цели и задачи;
- организаторов (руководство);
- состав команд-участниц, условия их приема;
- порядок награждения (наградная атрибутика и т. д.);
- специфику оборудования;
- порядок подачи (электронных) заявок;
- программу Фитнес-марафона.

### **2. Заявки.**

2.1. Заявки на участие в выступлении (соревновании) подаются в электронном виде организатору Фестиваля в сроки, указанные в Регламенте проведения Фитнес-марафона.

В заявке должно быть указано:

- наименование команды, желающей принять участие в выступлении (соревновании);
- наименование организации, которой принадлежит команда;
- фамилия, имя, отчество капитана/представителя команды, контактный телефон, электронная почта;
- номинация (дисциплина) выступлений (соревнований);
- фамилии, имена, отчество и года рождения участников команды;

### **3. Комиссия по допуску к выступлению (соревнованию)**

3.1. Комиссия по допуску к выступлению (соревнованию) состоит из организаторов фестиваля, проводится в те сроки и в том месте, которые были указаны в Регламенте проведения 2.1. Заявки на участие в выступлении (соревновании) подаются в электронном виде организатору Фестиваля в сроки, указанные в Регламенте проведения 2.1. Заявки на участие в выступлении (соревновании) подаются в электронном виде организатору Фестиваля в сроки, указанные в Регламенте проведения Фитнес-марафона.

3.2. На Комиссии по допуску к выступлению (соревнованию):

- проводится регистрация команд;
- проводится опробование площадки;
- проверка музыки на соответствие Правилам.

3.3. На основании результатов Комиссии проводится жеребьевка и формируется стартовый лист. Результаты Комиссии по допуску к выступлению (соревнованию) являются окончательными, команды не могут быть добавлены в стартовый после завершения её работы.

3.4. Каждый участник выступления (соревнования), либо заявившая организация могут самостоятельно обеспечить наличие страхования от несчастных случаев. Организатор или принимающая сторона не являются ответственным за какие-либо несчастные случаи (в том числе спортивные).

### **4. Представитель/капитан команды.**

5.1. Каждая организация, участвующая в выступлении (соревновании), указывает в предварительной заявке своего представителя/капитана, являющегося руководителем команды.

5.2. Представитель/капитан команды обязан:

- знать Правила и Регламент проведения Фитнес-марафона;
- присутствовать на Комиссии по допуску к выступлению (соревнованию);
- сдавать фонограммы своей команды судье по музыке;
- отвечать за надлежащее поведение членов своей команды вовремя выступления (соревнования).

5.3. Представитель/капитан команды вправе подавать Председателю судейско-творческой коллегии, организатору протесты не позднее 1 часа после окончания церемонии награждения участников выступлений (соревнований).

5.4. Представитель/капитан команды может быть отстранен от участия в выступлении (соревновании) в качестве представителя/капитана команды по решению Председателя судейско-творческой коллегии и организатора в случае некорректного поведения, а также при не санкционированном вмешательстве в работу судейско-творческой коллегии. В таком случае команда может назначить другого Представителя/капитана из числа членов данной команды, присутствующих на выступлении (соревновании) и указанных в регистрационном листе данных выступлений (соревнований).

#### **6. Время выступления.**

6.1. Время выступления составляет до 2 минут, для номинации (дисциплины) «Классическая (базовая) аэробика», «Степ аэробика», до 3 минут, для номинации (дисциплины) «Танцевальная аэробика». Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется).

6.2. Допускается увеличение или уменьшения времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2,3 минуты). У команд, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), может привести к снижению оценки по технике.

#### **7. Музыка для выступления (соревнования).**

7.1. Представители/капитаны команд обязаны предоставлять музыкальное сопровождение своего выступления на средствах (аудионосителях), предписанных организаторами мероприятия. Перед выступлениями (соревнованиями) организаторы обязаны сообщать участникам данные требования (см. Регламент проведения Фитнес-марафона).

7.2. Не разрешается использовать музыку, которая содержит неподобающий текст и/или текст оскорбительного содержания. В случае возникновения подобного прецедента команда снимается с выступления (соревнования).

#### **8. Система оценок.**

8.1. Выставление баллов.

8.1.1. Каждый судья оценивает выступление из расчета пяти (5) баллов.

Таблица №1

<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
4,6-5,0	идеально
4,1-4,5	отлично
3,6-4,0	очень хорошо
3,1-3,5	хорошо
2,6-3,0	удовлетворительно/(выше среднего)
2,1-2,5	адекватно/(средне)
1,6-2,0	неудовлетворительно/(ниже среднего)
1,1-1,5	плохо
0,6-1,0	очень плохо
0,0-,05	не засчитано/дисквалифицирован

8.2. Баллы, выставленные всеми судьями для каждой команды, определяют ее место в выступлении (соревновании), команда получившая наибольшее количество баллов определяется как победитель.

### **III. Технические правила.**

#### **1. Классическая (базовая) аэробика.**

##### 1.1. Введение.

1.2. В основе программ номинации (дисциплины) «Аэробика» лежат движения высокоударной (high impact) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге) и 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 high impact, выстроенных в творчески составленную композицию. Темп музыки (BPM) для номинации (дисциплины) «Аэробика» должен быть в пределах 150 – 160 ударов/минуту (BPM).

##### 1.3. Разрешенные упражнения:

- прыжки с приземлением на две ноги;
- отжимания на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота);
- упражнения на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подьёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере);
- поддержки во время выступления;
- самостоятельное продвижение вперёд, опираясь на партнёра.

##### 1.4. Запрещенные упражнения:

- отжимания на одной руке;
- угол на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски (продвижения) с помощью партнёра;
- гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и др.);
- пирамиды и подьёмы в процессе выполнения композиции.

#### **2. Степ аэробика.**

##### 2.1. Введение.

2.2. 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 №2

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.

### 2.3. Разрешенные упражнения:

- прыжки с приземлением на две ноги (как на степе, так и на полу);
- упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие);
- поддержки в начале и в конце композиции (в положении стоя или на полу).

### 2.4. Запрещенные упражнения:

- отжимания на двух или одной руке;
- упоры на двух или на одной руке;
- падение в упор лежа;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски с помощью партнёра или опираясь на партнёра;
- гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и др.);
- пирамиды и поддержки в процессе выполнения композиции;
- прыжки со степ-платформы на пол;
- прыжки с одной степ-платформы на другую;

- подъёмы или спуски со степ-платформы спиной к ней;
- подъем степ-платформы вверх с участником;
- подъёмы, выполняемые на степ-платформах.

#### **IV. 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 Председатель судейско-творческой коллегии 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 группой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами: команда забывает свою программу, происходит падение участников.

1.3. Решение о допустимом или недопустимом фальстарте принимает исключительно Председатель судейско-творческой коллегии. Если фальстарт признается допустимым, то группа может повторить свое выступление немедленно или по окончании выступлений вданной дисциплине. Если фальстарт признается недопустимым, то группа дисквалифицируется.

##### **2. Штрафы**

Таблица № 3

<b>Штраф</b>	<b>Размер сбавки (бал)</b>	<b>Описание</b>
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 участника.
Грубое нарушение	1	- неправильно выполненный трюк; - падение, которое повлекло сбой

		<p>выступления, так что команда не смогла закончить программу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- падение участника при выполнении;</li> <li>- уход спортсмена с площадки во время исполнения программы (при условии, что на площадке остается не менее 5 участников).</li> </ul>
	Дисквалификация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушение возрастных требований;</li> <li>- нарушение требований по количеству участников (менее 5 человек);</li> <li>- нарушения по продолжительности музыкального сопровождения, после предупреждения;</li> <li>- использование нецензурных выражений в музыкальном сопровождении, после предупреждения;</li> <li>- нарушение по костюмам, после предупреждения;</li> <li>- заминка, фальстарт по вине участников;</li> <li>- нарушение времени появления на соревновательной площадке в течение 20 секунд неявка на старт – дисквалификация;</li> <li>- неприемлемое поведение/манеры, после предупреждения.</li> </ul>

### **3. Процедура дисквалификации.**

3.1. Дисквалификация применяется в случаях, установленных в настоящих Правилах. При дисквалификации команды Председатель судейско-творческой коллегии следует следующей процедуре.

3.2. Если команда, предварительно предупрежденная Председателем судейско-творческой коллегии, продолжает нарушать Правила или Этический кодекс, Председатель судейско-творческой коллегии принимает решение о дисквалификации.

3.2.1. Председатель судейско-творческой коллегии 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 Председателя судейско-творческой коллегии. Оригинал передается Представителю/капитану команды, а копия хранится в архиве соревнований.

### **4. Протесты.**

4.1. При возникновении чрезвычайных обстоятельств, протест должен быть представлен Председателю судейско-творческой коллегии не позднее, чем через 1 (один) час после окончания церемонии награждения (оглашения результатов), в письменной форме. Протест рассматривается в течение 36 (тридцати шести) часов с момента подачи заявления, присутствующим(и) на выступлении



(соревновании) членом(ми) судейско-творческой коллегии и Председателем судейско-творческой коллегии. Принятое решение является окончательным (не оспаривается).

#### **5. Травмы на выступлении (соревновании).**

5.1. Любая травма участника выступления (соревнования) требует медицинской помощи. Продолжение выступлений является небезопасным.

5.2. При травме во время выступления:

- команда должна немедленно прекратить выступление;
- участнику должна быть оказана первая помощь;
- команда имеет право заново показать выступление (с заменой или без замены) в конце выступлений данной номинации (дисциплины), если число членов команды соответствует требованиям данных Правил (не менее 5), например, 8 человек сокращено до 7;
- команда должна незамедлительно сообщить Председателю судейско-творческой коллегии о своем намерении выступить повторно в конце выступлений данной номинации (дисциплины).