

## **Правила № 2. Выступление участников в личном первенстве (индивидуальные соревнования)**

Правила выступлений участников в личном первенстве составлены с учетом основных требований правил соревнований Всероссийской федерации фитнес-аэробики России.

### **1. Характер соревнований.**

- проводятся среди участников фестиваля Фитнес-марафона, в соответствующей возрастной категории;
- участники повторяют программу соревнований (комбинацию), которую им демонстрирует Судья-презентор;
- комбинация, хореография, модификация элементов и перестроения исполняются в соответствии с настоящими Правилами соревнований.

Результат соревнования засчитывается отдельно каждому участнику (личный зачет).

### **2. Участники соревнований.**

2.1. Соревнования среди участников проводятся в следующих возрастных категориях:

- 17–29 лет
- 30–39 лет
- 40+

Примечание:

Возраст участников соревнований определяется по году рождения участника на 7 ноября 2026 г.

### **3. Требования к программе.**

Соревнования проводятся по одной программе, которую Судья-презентор демонстрирует участникам соревнований.

Структура программы:

Таблица №1

Высокоударный темп 140-155 bpm	Танцевальный	Сила и гибкость 126-132 bpm
-----------------------------------	--------------	--------------------------------

Продолжительность каждого трека 4-6 минут. Перерыв между треками составляет 2-3 минуты.

Комбинации аэробных движений соревнований включают модификацию различной сложности основных базовых шагов и элементов, сочетающихся с

движениями руками. Это комбинации с высоким уровнем координации движений всем телом, оставляющих впечатление слитных непрерывных сочетаний.

Шаги и элементы соревнования подразделяются на следующие группы:

Таблица №2

Группа А	базовые шаги аэробики
Группа В	прыжки
Группа С	перемещения и повороты
Группа Д	сила/гибкость
Группа Е	танцевальные движения

Хореография каждого трека состоит из произвольных и обязательных элементов, и включает по 2-3 обязательных элемента из двух или более групп:

Произвольные элементы являются связующим звеном для обязательных элементов в хореографии трека. Судейско-творческой коллегией оценивается исполнение только обязательных элементов.

Таблица №3

Высокоударный	Танцевальный	Сила и гибкость
Основу составляют элементы группы А,В,С	Основу составляют элементы группы А,С,Е	Основу составляют элементы группы А,В,Д

Элементы оцениваются судейско-творческой коллегией, которая анализирует техническое мастерство на протяжении всего выполнения трека:

1. Каждое движение должно иметь точное исходное и конечное положение – положение и удержание туловища, поясницы, таза и напряженных мышц живота;
  - положение верхней части тела, шеи, плеч и головы относительно позвоночника;
  - положение стоп относительно голеностопных, коленных и тазобедренных суставов;
  - правильное положение (разгибание) во всех суставах.
2. Каждая фаза должна быть выполнена с полным контролем движений.
3. Необходимо сохранение устойчивости (равновесия) в элементах и приземлениях, а также в сложных соединениях аэробных движений.

4. Необходимо сохранение способности демонстрировать силу, прыгучесть (взрывную силу) и поддерживать интенсивность движений на протяжении всего упражнения.

Общие ошибки в положении стоя:

1. Неправильная осанка (положение тела).
2. Положение стопы (носок).
3. Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе).
4. Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость).
5. Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость).
6. Неполное вращение (от уровня заданного).
7. Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля).

Общие ошибки в положениях на полу:

1. Неправильная осанка (положение тела).
2. Положение стопы (носок).
3. Положение кистей рук (ладони не касаются пола).
4. Положение стоп (разведенные стопы, когда они должны быть вместе).
5. Расстояние между грудью и полом (отжимание).

Общие ошибки в положениях в воздухе (на прыжках).

1. Неправильная осанка (положение тела).
2. Общие положения ног (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость).
3. Общие положения рук (высота, угол, плоскость, диапазон, амплитуда, скорость).
4. Ноги согнуты или разведены.
5. Ноги не параллельны полу (при выполнении прыжка по горизонтальной линии).
6. Неполное вращение (от уровня заданного элемента).
7. Неконтролируемые движения руками (исполнение без мышечного контроля).

Принципы модификации элементов:

- изменение интенсивности исполнения (низкая/высокая ударная нагрузка);
- увеличение амплитуды движения (может исполняться на 45°-90°-135°);
- усложнение координации рук при выполнении элемента;
- добавление перемещений при исполнении элемента;
- добавление вращений при исполнении элемента;
- синкопированное исполнение элемента.

#### **4. Требования к площадке.**

4.1. Соревнования должны проводиться на площадке с твердым гладким нетравмоопасным покрытием (например, деревянным (паркет, спортивный ламинат, палубная доска) или синтетическим, типа «спортивный линолеум»), с четко обозначенным по всему периметру границами.

#### **5. Требования к костюмам.**

5.1. Приемлемый костюм для выступления:

- участники соревнований должны выступать в специальной одежде для фитнеса и обуви для аэробики, или кроссовках;
- костюмы не должны мешать восприятию и оцениванию выступления;
- разрешается надевать напульсники, пояса, гетры;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники, налокотники, тейпы, пластыри и т.п.);

5.2. Неприемлемый костюм для выступления:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- несоответствующие требованиям фиксирующие повязки (шейный корсет, гипс, и т.п.);
- театрализованный костюм;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, бросать на площадку.