

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 19 февраля 2018 г. № 155

## **Правила вида спорта «спортивная аэробика»**

Настоящие Правила вида спорта «спортивная аэробика» (далее – Правила) составлены с учетом основных требований Правил соревнований Международной Федерации Гимнастики (International Federation of Gymnastics (FIG)), являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по спортивной 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.

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

#### **1.1 ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ**

В соревнованиях по спортивной аэробике участвуют все возрастные категории по следующим спортивным дисциплинам: индивидуальные выступления, смешанные пары, трио, группа-5, гимнастическая платформа, танцевальная гимнастика.

Соревнования проводятся в два этапа: предварительные соревнования и финальные соревнования.

Характер соревнований по спортивной аэробике – личные.

#### **1.2 ВОЗРАСТНЫЕ КАТЕГОРИИ**

В соревнованиях по спортивным дисциплинам принимают участие все возрастные категории:

- юноши и девушки (12-14 лет);
- юниоры и юниорки (15- 17 лет);
- мужчины и женщины (18 лет и старше).

#### **1.3 КОЛИЧЕСТВО И ПОЛ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ**

- Женщины индивидуальные выступления – 1 спортсменка женщина;
- Мужчины индивидуальные выступления – 1 спортсмен мужчина;
- Смешанная Пара спортсмены – 1 мужчина и 1 женщина;
- Трио – 3 спортсмена (только мужчины или только женщины, или смешанный состав);
- Группа – 5 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав)

- Танцевальная аэробика – 8 спортсменов (только мужчины или только женщины или смешанный состав)
- Степ аэробика – 8 спортсменов (только мужчины или только женщины, или смешанный состав)

#### **1.4 ХРОНОМЕТРАЖ**

Продолжительность упражнения 1 минута 20 секунд для всех категорий соревнований с допуском плюс или минус 5 секунд (звуковой сигнал не входит).

Выход Группы на площадку к исходной позиции должен осуществляться без музыкального сопровождения, а также без каких-либо дополнительных движений – выход сразу к стартовой позиции, уход сразу после финальной позиции.

#### **1.5 МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Хороший подбор музыки поможет определить структуру и темп движений, также, как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и подчеркнуть исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы внести вклад в стиль и качество хореографии, а также в выразительность гимнастов.

Каждая программа должна иметь сюжет, и подобранная музыка должна отражать историю, которую гимнаст и хореограф хотят передать. Выбранная музыка должна дать преимущество для проявления индивидуальных характеристик и стиля спортсмена. Музыка должна подходить для категории соревнований, и усиливать программу. Существуют исполнители как мужчины, так и женщины, а также спортсмены разных возрастов. Музыка для всех категорий - индивидуальных выступлений или СП, ТР или ГР должна быть различной: не любая музыка подходит спортсменам разных категорий соревнований и возрастов. Эти различия должны быть отражены в выбранной вами музыке.

Музыка должна использоваться исполнителями с соблюдением характеристик спортивной аэробики и ее сущности. Она должна быть динамичной, разнообразной (не монотонной), ритмичной, оригинальной (творческой), просчитываемой (с ритмическими ударами или без, но с возможностью определения своевременности движений /темпа, характерного для аэробной гимнастики, с ритмом, который может быть просчитан).

Технически музыка должна быть совершенной, она может быть оригинальной или аранжированной версией, но без злоупотребления дополнительными вставками и без чрезмерного использования ритмической основы, используемой в качестве фона (слишком громко/громче чем мелодия); мелодия песни должна быть слышна лучше, чем добавленная основа или фон, а не наоборот.

Качество звукового оборудования должно соответствовать профессиональным стандартам и включать в своем комплекте помимо обычного оснащения следующие основные элементы: отдельные наушники для спортсменов и CD проигрыватель.

На соревнования должны быть предоставлены две копии записи, с понятно написанным именем участника, номинации и длительности музыки. Запись должна соответствовать профессиональным стандартам воспроизведения звука.

## **1.6 ТРЕБОВАНИЯ К КОСТЮМУ ГИМНАСТОК ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Одежда спортсменов должна демонстрировать соответствие спортивному стилю, характерному для гимнастических дисциплин. Аккуратный и надлежащий спортивный внешний вид должен производить хорошее впечатление.

За одежду, с любым нарушением от описания, представленного в правилах, председателем бригады судей, будет производиться сбавка (-0.2 каждый раз по различным критериям).

Гимнаст должен иметь национальную идентификацию или эмблему на его/её костюме для соревнований.

### Покрой одежды. Одежда для женщин:

- женщины должны быть одеты в цельный купальник, колготки телесного цвета или прозрачные, или комбинезон (цельный костюм с общей длиной от шеи до лодыжки). Блестки разрешаются;

- вырез для шеи (декольте) спереди и сзади купальника/комбинезона должен быть не ниже середины грудины спереди и на спине не далее нижней линии лопаток);

- покрой купальника в верхней части ноги не должен уходить выше линии талии и наружный шов должен проходить по гребню подвздошной кости. Купальник должен полностью закрывать промежность;

-одежда для женщин может быть с длинными рукавами или без (1 или 2 рукава). Длинные рукава заканчиваются на запястье. Для рукавов допускается прозрачный материал;

- длинное трико/ цельный комбинезон разрешаются.

### Одежда для мужчин:

- мужчины должны быть одеты комбинезон или шорты и облегающую майку, или купальник с соответствующей поддержкой (т.е. танцевальным бандажом);

- костюм не должен иметь открытых вырезов спереди или сзади;

- проймы не должны быть вырезаны ниже лопаток;

- блестки для мужской одежды не допускаются;

- 3/4 легинсы разрешены, длинные гимнастические брюки (трико + брюки), цельные комбинезоны разрешаются.

### Общие требования к внешнему виду:

1. Волосы должны быть безопасно закреплены близко к голове.
2. Спортсмены должны носить белые кроссовки для аэробики и белые носки, которые должны быть хорошо видны всем судьям.
3. Макияж может использоваться в умеренном количестве только женщинами.
4. Не закрепленные и дополнительные детали одежды не допускаются.
5. Ювелирные украшения не должны быть надеты.

6. Изношенный или разорванный костюм и/или предметы нательного белья, не должны быть видны во время исполнения.
7. Одежда для аэробики должна быть из непрозрачного материала за исключением рукавов у женщин
8. Одежда, отражающая войну, насилие или религиозные темы запрещается.
9. Краска для тела не допускается.

## **1.7 ДОПИНГ**

Все участники соревнований по виду спорта «спортивная аэробика» должны следовать этическим нормам и правилам честной борьбы в спорте. Они обязаны соблюдать Общероссийские антидопинговые правила Общероссийской антидопинговой организации (далее – РУСАДА), Всемирный антидопинговый кодекс и Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (далее – ВАДА). Порядок проведения допинг-контроля определяется в соответствии с правилами ВАДА/РУСАДА.

Тренер, спортсмен и медицинский персонал спортсмена обязаны изучить документы, регламентирующие антидопинговую деятельность, такие как: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования. Тренер, спортсмен и медицинский персонал должны знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением; знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды; владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением. Соревновательный контроль проводится во время соревнований, а внесоревновательный контроль может проводиться в любое время и в любом месте.

## **1.8 ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Организационный комитет соревнований совместно с главной судьей отвечает за подготовку зала соревнований, соблюдение всех необходимых требований Правил при проведении соревнований.

### **1.8.1 ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ**

Порядок проведения соревнований определяется Положением о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная аэробика». Положение разрабатывается общероссийской спортивной федерацией по спортивной аэробике на календарный год.

Положение о проведении каждого конкретного соревнования (в дальнейшем Положение) составляется организацией, проводящей соревнования, в строгом соответствии с настоящими Правилами. Положение определяет характер, цели и задачи соревнований, место и сроки проведения, организаторов соревнований,

требования к участникам соревнований, условия их допуска, программу соревнований, условия подведения итогов, порядок награждения победителей, условия финансирования, организационные вопросы.

Положение рассылается не позднее, чем за два месяца до начала соревнований.

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

### **1.8.2 ДОПУСК К УЧАСТИЮ В СОРЕНОВАНИЯХ**

Допуск к участию в соревнованиях определяется Положением. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Группа может иметь название (например: название клуба, название группы).

Заявки на участие в соревнованиях (Приложение 1), должным образом оформленные, представляются в соответствии с порядком, установленным Положением о соревнованиях.

### **1.8.3 ЖЕРЕБЬЕВКА И ПОРЯДОК ВЫСТУПЛЕНИЯ**

Порядок выступлений в каждом этапе соревнований определяется жеребьевкой. Стартовый номер, установленный для каждого спортсмена (группы), будет определять порядок его (их) выступления в этапе соревнований.

Жеребьевка стартового порядка выступлений в предварительных и финальных соревнованиях проводится на техническом совещании в день приезда после прохождения комиссии по допуску. Жеребьевка проводится при непосредственном участии представителя команды. Результаты жеребьевки, расписание соревнований и другая необходимая информация размещаются на информационных стендах в зале соревнований.

Жеребьевка команд по решению оргкомитета может проводиться заочно за несколько дней до начала соревнований. В этом случае результаты жеребьевки и расписание соревнований рассылаются по электронной почте тренерам и представителям участвующих команд, а также руководителям участвующих региональных спортивных федераций.

### **1.8.4 ОПРОБОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ И ПРОВЕРКА МУЗЫКИ ДЛЯ ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Каждый спортсмен перед началом соревнований проходит опробование площадки и проверку своего музыкального сопровождения.

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-накопитель) 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.

Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая Группа проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление спортсмена может быть измерено и проверено во время опробования площадки на предмет соответствия Правилам.

### **1.8.5 ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСНАЩЕННОСТЬ И ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Организаторы соревнований при подготовке и проведении соревнований руководствуются настоящими Правилами и требованиями по оснащению зала для соревнований по спортивной аэробике.

Основные требования к залу для проведения соревнований по спортивной аэробике и техническому оснащению:

#### Площадка для соревнований:

Соревновательная площадка должна иметь размер 12 м x 12 м. Она должна иметь четко размеченную область соревнования 10 м x 10 м для всех категорий взрослых (7 x 7 м будет использоваться для некоторых категорий возрастных групп). Лента входит в размеры соревновательной площадки.

#### Размещение судей:

Судьи Бригад располагаются непосредственно перед трибуной. Судьи Линии располагаются по диагонально углам площадки. Высшее Жюри бригады располагается на возвышении сразу же позади Бригады судей

#### Разминочно-тренировочная зона для подготовки команд к выступлению:

В зависимости от технической возможности спортивного объекта разминочная зона может быть организована как в основном зале соревнований, так и в отдельном помещении.

Если разминочная зона организована в зале соревнований, то она должна быть отделена от основной соревновательной площадки разделительной ширмой.

#### Зона ожидания выхода на площадку для соревнований (место ожидания старта)

Место, соединяющееся с площадкой, предназначенное для ожидания старта, может быть использовано только спортсменами двух очередных стартовых номеров и их тренерами.

Тренеры остаются в месте ожидания старта до тех пор, пока выступают их спортсмены.

Местом ожидания старта не разрешено пользоваться другим лицам.

#### Зона размещения музыкального оборудования (звукооператорская зона)

Рекомендовано организовать размещение музыкального оборудования и место для звукооператора в безопасной зоне недалеко от основной площадки, чтобы оператору и судье по музыке было визуально доступна вся соревновательная зона. В этой зоне располагаются столы для музыкального оборудования и стулья в

количестве, определенном главной судейской коллегией и оргкомитетом соревнований.

Место для медицинского персонала (спортивного врача или бригады скорой помощи).

Зона для участвующих команд на зрительских трибунах.

Зрительская зона – места для зрителей.

Должна быть отдалена от соревновательной зоны на безопасное расстояние.

Видеосъемка соревнований.

Организаторам рекомендовано ведение видеосъемки соревнований, которая потом передается главному судье для приложения к отчету о соревнованиях. Официальная видеозапись может вестись только видеооператором, аккредитованным оргкомитетом и главным судьей. Видеозапись может быть использована, в том числе и для разрешения спорных ситуаций.

## **1.8.6 МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ**

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и/или выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **2. ДИСЦИПЛИНА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ**

### **2.1 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ГИМНАСТОК**

#### **Дисциплина спортсменов**

Если спортсмен не появится на соревновательной площадке в течение 20 секунд после приглашения, то Председателем бригады судей должна быть сделана сбавка 0.5 балла. Если спортсмен не появился на площадке в течение 60 секунд с момента приглашения, то считается, что он на старт не явился. После объявления неявки на старт спортсмен теряет право на участие в рассматриваемой категории соревнований.

Не допускаются переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками во время выступления или между гимнастками и тренером.

#### **Права и обязанности гимнасток.**

Спортсмены имеют право:

- быть оцененными корректно, честно и в соответствии с правилами судейства;
- иметь возможность знать оценку за композицию в соответствии с Правилами;
- полностью повторить целое упражнение, если оно было прервано по независимой от них причине, с разрешения главного судьи соревнований;
- получить через представителя команды полные результаты, отображающие все оценки, полученные на соревновании;
- опробовать площадку перед соревнованиями;
- обращаться к старшей судье через капитана команды или тренера, а в главную судейскую коллегию – через представителя команды или тренера.

#### Спортсмены обязаны:

- строго соблюдать нормы поведения и этики спортсмена, как в местах проведения соревнований, так и вне их;
- знать Правила и положение о соревнованиях и неуклонно их выполнять;
- проявлять уважение и вежливость быть выдержанным по отношению к судьям, тренерам, гимнасткам, официальным представителям других команд, болельщикам, зрителям, персоналу, обслуживающему соревнования;
- быть готовыми к выступлениям в соответствии с расписанием соревнований;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- обязаны принимать участие в церемонии открытия, награждения и закрытия соревнований;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила, всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА.

#### Запрещается:

- использовать грубую или ненормативную лексику;
- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом.

Нарушение данных правил поведения влечёт дисквалификацию всей команды.

Участники могут быть сняты с соревнований главным судьёй за недисциплинированность, нарушение норм поведения и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

## **2.2 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД**

### **Дисциплина тренеров и представителей команд**

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



Во время выполнения композиции тренеру (или любому другому члену делегации) не разрешается никаким образом общаться со спортсменами или судьями.

### **Права и обязанности тренеров и официальных представителей команд**

#### Тренер/официальный представитель команды имеет право:

- помогать членам своей команды во время разминки;
- присутствовать в отведенной зоне во время выступления Группы;
- подать протест в Высшее жюри;
- подать апелляцию на отклоненный Высшим жюри протест в Апелляционное жюри;
- просматривать судейскую документацию по соответствующему этапу соревнований (разрешается представителям команд только после вывешивания результатов этого тура на доску объявлений, или оглашения результатов, а в финале - после объявления мест). Просмотр судейской документации осуществляется только с разрешения и под контролем главного судьи или главного секретаря соревнований или их заместителей.

#### Тренеры/официальные представители команд соревнований обязаны:

- знать Правила и Положение и выполнять их предписания;
- 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;
- контролировать и отвечать за поведение болельщиков команды;
- выполнять решения официальных представителей и судей соревнований, не противоречащие данным Правилам;
- проявлять уважение и вежливость по отношению к тренерам/официальным представителям других команд, спортсменам, болельщикам, персоналу, обслуживающему соревнования, судьям;
- не задерживать соревнования, не мешать обзору судей или любым другим способом не превышать свои права и не покушаться на права других участников;
- во время выполнения упражнения не разговаривать с гимнастами и не помогать им другим способом (специальными сигналами, криками, поддержкой и тому подобным);
- не вступать в дискуссию с судьями и/или другими лицами во время соревнований;
- не совершать никаких других недисциплинированных поступков;
- вести себя в духе спорта и честной борьбы на протяжении всего соревнования, стремиться развивать дух спортивного сообщества;
- участвовать во всех протокольных церемониях.

#### Запрещается:

- критиковать тренеров/официальных представителей других команд, гимнасток, зрителей, судей словом или жестом;

- использовать грубую или ненормативную лексику;
- поощрять неспортивное поведение.

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

## **2.3 ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ, ДИСЦИПЛИНА СУДЕЙ, СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

Спортивный судья несет ответственность за свои оценки.

### **Дисциплина судей**

Спортивный судья по спортивной аэробике должен:

- иметь квалификационную категорию спортивного судьи, соответствующую уровню соревнований, и книжку спортивного судьи для отметок об оценке судейства соревнований;
- участвовать во всех совещаниях и инструктажах для судей;
- быть в зале соревнований минимум за час до начала соревнований или в соответствии с рабочим планом хорошо подготовленным, отдохнувшим, внимательным;
- вести себя профессионально и этично;
- быть одетым в форму согласно дресс-коду спортивных судей.

### **Права и обязанности спортивных судей**

Судья имеет право:

- записывать содержание упражнения собственными символами;
- использовать компьютер и другое информационное оборудование;
- вести учет собственных оценок.

Судья обязан:

- хорошо знать и понимать смысл, цели, интерпретацию и применение требований каждого пункта Правил, правил судейства, технического регламента, правил поведения судей, любой другой технической информации, которая необходима для выполнения своих обязанностей во время соревнований;
- оценивать каждое упражнение объективно, точно, как единое целое, этически корректно, честно и быстро. В случае сомнения решать вопрос в пользу спортсменов;
- во время соревнований не покидать своего места, не вести разговоров с спортсменами, тренерами, руководителями делегаций и другими судьями;
- быть подготовленным к судейству на всех судейских должностях;
- прилагать усилия, чтобы соревнования проходили без задержек.

Присутствие на официальных тренировках является обязательным для всех судей.

Наказание за неправильное оценивание и поведение судей будет определено в соответствии с действующими Правилами и/или техническим регламентом, применимом к данному соревнованию.

## **2.4 ДРЕСС-КОД УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ: ГИМНАСТОК, ТРЕНЕРОВ И ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМАНД, СУДЕЙ**

### **Дресс-код спортсменов**

Во время церемонии открытия и закрытия соревнований все спортсмены должны носить официальную (одинаковую) форму своей федерации (клуба, школы).

На церемонии награждения медалями спортсмены должны быть в костюме для соревнований.

### **Дресс-код тренеров и представителей команд**

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

### **Дресс-код для судей**

Судьи обязаны быть на соревнованиях в судейской форме, которая выдержана в деловом стиле и предусматривает: темный пиджак или жакет и темные брюки или юбку (не выше линии колен), светлую блузку.

## **2.5 ПОРЯДОК ПОДАЧИ И РАССМОТРЕНИЯ ПРОТЕСТОВ И АППЕЛЯЦИЙ**

Функции контрольно-дисциплинарного органа, рассматривающего спорные вопросы, возникающие в процессе проведения официальных спортивных соревнований, осуществляет Высшее жюри соревнований (далее – Высшее жюри).

В обязанности Высшего жюри входит:

- общее наблюдение за ходом соревнований;
- решение спорных вопросов, возникающих в процессе проведения соревнований;
- рассмотрение протестов.
- Высшее жюри состоит из трех человек: главный судья соревнований; заместитель главного судьи соревнований; заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства.

Протест может быть заявлен в Высшее жюри в процессе проведения соревнований только аккредитованным тренером Группы, участвующей в соревнованиях.

Протест может быть заявлен в следующих случаях:

- Неспортивные действия команд и спортсменов, целенаправленно создающих препятствия для выступления других спортсменов.
- Нарушение требований к возрастным категориям спортсменов – участников соревнований.

- Нарушение Правил поведения тренеров и спортсменов на соревнованиях.
- Неправомерно применённые судьями штрафы (в отношении своей команды).
- Не применённые судьями штрафы (в отношении другой команды).

Протест принимается при условии, что устный протест был подан немедленно в течение 5 (пяти) минут после показа или объявления оценки, а письменный протест подан в течение 15 (пятнадцати) минут с момента подачи устного протеста.

Протест, не подтвержденный в письменной форме в течение 15 минут, не рассматривается. Протест подписывается аккредитованным тренером, находящимся при проведении соревнований в соревновательной зоне.

Протест пишется на имя главного судьи соревнований с указанием пунктов Правил, которые протестующий считает нарушенными, и подается заместителю главного судьи соревнований по анализу судейства. Заместитель главного судьи соревнований по анализу судейства должен проставить на протесте время его получения и немедленно ознакомить с ним главного судью.

Решение Высшего жюри по рассмотрению протеста должно быть вынесено до объявления окончательных результатов этапа соревнований и является окончательным.

### **3. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **3.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

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

Перед каждым официальным спортивным соревнованием Главная судейская коллегия (далее – ГСК) должна провести совещание для информирования участвующих судей об организации судейства.

Все судьи обязаны присутствовать на совещаниях на протяжении всех дней соревнований, а также на церемониях награждения по окончании каждого соревнования.

#### **3.2 СОСТАВ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ**

##### **3.2.1 ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ**

Главный судья возглавляет судейскую коллегия соревнований. Осуществляет руководство работой судейской коллегии, обеспечивает проведение спортивного соревнования в соответствии с Правилами и Положением, контролирует работу своих заместителей, секретариата и арбитров.

Обязанности главного судьи:

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

- проводить жеребьевку порядка выступления команд, судей;
- руководить соревнованиями, следить за их проведением;
- обеспечить информацией участников, судей, зрителей, руководителей команд, представителей прессы, радио и телевидения;

Права главного судьи:

- разрешить повторить попытку выступлений спортсменов, если был срыв по техническим причинам;
- принимать участие в совещании судей, принимающих окончательную оценку при наличии недопустимых расхождений;
- изменить порядок прохождения соревнований отдельных Групп при сложившихся объективных обстоятельствах;
- снять с соревнований участниц, возраст которых не отвечает требованиям Правил и Положению о данных соревнованиях;
- снять с соревнований команды, судей, допустивших недопустимые проступки.

Обязанности заместителя главного судьи:

Заместитель главного судьи подчиняется главному судье, а в его отсутствие исполняет все функциональные обязанности главного судьи.

Число заместителей главного судьи зависит от статуса соревнований и числа участников.

Заместитель главного судьи обязан:

- для обслуживания соревнований привлечь медицинских работников;
- подготовить место проведения соревнований;
- составить дикторские тексты, утвержденные главным судьей;
- давать всю информацию о проведении и ходе соревнований.

Обязанности главного секретаря:

Главный секретарь организует и руководит работой секретариата. Подчиняется главному судье.

Главный секретарь обязан:

- организовать всю работу секретариата;
- проверить предварительные и окончательные заявки на участие в соревнованиях вместе с врачом;
- провести комиссию по допуску;
- подготовить отчет комиссии по допуску;
- обеспечить представителей, тренеров, участников, судей необходимой технической документацией на совещании;
- участвовать в проведении технического совещания;
- проводить жеребьевку судей и участников;
- в конце соревнований подготовить полный отчет соревнований;
- раздать результаты соревнований всем представителям.

Обязанности заместителя главного секретаря:

Заместитель главного секретаря подчиняется главному секретарю, в его отсутствие выполняет функции главного секретаря.

Заместитель главного секретаря обязан:

- в отсутствии главного секретаря выполнять обязанности главного секретаря, пользуясь всеми его правами;
- обеспечивать материалами всю судейскую коллегию;
- вывешивать документацию о ходе соревнований на информационную доску;
- обеспечивать информацией о соревнованиях спортсменов, тренеров, представителей;
- подготавливать наградную атрибутику для церемонии награждения.

### **3.2.2 СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ**

Выступления Групп оцениваются тремя бригадами судей: оценивающими Трудность композиции, Артистическую ценность композиции и Исполнение.

Судья Артистичности оценивает Хореографию упражнения (всего 10 баллов) на основе критериев.

Судьи Исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементы сложности и акробатики, САД (сочетаний аэробных движений), переходов, соединений, пирамид, физических взаимодействий и сотрудничества, построений и др.) сравнивают их с совершенным исполнением и производят сбавки за ошибки.

Судьи сложности оценивают и дают элементу стоимость (от 0.0 до 1.0), если выполнены минимальные требования, предусмотренные для элементов сложности. Судьи сложности подсчитывают все выполненные элементы и дают ценность для 10/9 первых из выполненных элементов. Элементы, исполненные с падением, или с недопустимым исполнением будут посчитаны как выполненные элементы, и получат ценность ноль (0).

Старший судья (арбитр) в каждой бригаде назначается путем жеребьевки из числа судей с наивысшей категорией, заявленных на конкретные соревнования.

Арбитр подчиняется главному судье.

Арбитр обязан:

- оценивать выступление каждой Группы;
- выставлять оценку, по которой будет проводиться анализ судейства;
- вести контроль работы судей в своей бригаде,
- созвать бригаду для устранения расхождений в оценках в случае возникновения расхождений сверх допустимого;
- решать конфликтные вопросы вместе с главной судьей.

### **3.2.3 ПРЕДСЕДАТЕЛЬ БРИГАДЫ СУДЕЙ**

- записывает упражнение, используя те же способы, что и судьи сложности;
- дает оценку за обязательную пирамиду после консультации с судьями сложности;
- контролирует работу судей как предписано в Технических Регламентах;
- вычитает из общей оценки сбавки за нарушения в соответствии с правилами соревнований;

- контролирует оценки исполнения и артистичности с позиции логики и подходит к судье, оценка которого имеет значительное отклонение от ожидаемой или, когда оценку невозможно оправдать и предлагает изменить оценку (судья вправе отказаться);

- разрешает показ оценок: по истечении времени;

- как только оценки показаны публике, в них невозможны никакие изменения, кроме случаев неправильно показанной оценки или протеста.

Делает сбавки за:

- подъемы (пирамиды);

- запрещенные движения;

- прерывание / остановку выполнения упражнения;

- нарушения правил Времени / ошибки времени;

- опоздание с появлением на площадке в течение 20 секунд;

- ошибки Презентации на площадке соревнования;

- ошибки в одежде.

Налагает штрафы, предупреждение за:

- нахождение в запрещенной зоне;

- неподходящее поведение/манеры;

- не надет национальный костюм (на церемонии открытия / закрытия);

- одежда для Соревнования не надета на церемонии вручения медалей (50% от призовых денег).

Дисквалифицирует за:

- неявку;

- серьезное нарушение Устава ФИЖ или Правил.

Должен вмешаться, когда:

- оценки бригады судей неправильны или невозможны\*;

- судьи сложности не могут прийти к согласию по оценке трудности;

- судья линии не увидел ошибку.

### **3.2.4 СУДЬИ НА ЛИНИИ**

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняются арбитру бригады Исполнения. Необходимо присутствие минимум 2.

Судьи на линии следят за соблюдением спортсменами границ площадки во время выступления. Они сигнализируют поднятием флажка (желательно красного цвета) о выходе гимнастки за пределы площадки. Судья на линии передает эту сбавку арбитру, по оценке Исполнения.

Сбавка будет произведена из окончательной оценки за Исполнение. Сбавка снимается согласно Правилам.

### **3.2.5 СУДЬЯ-ИНФОРМАТОР**

Назначается из числа заявленных судей. Подчиняется главному судье.

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

### **3.2.6 СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ**

Назначаются из числа заявленных судей. Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья при участниках выстраивает участников перед их выходом к месту соревнований, руководит передвижением команд-участников в зале соревнований и в разминочной зоне, следит за порядком и дисциплиной, выстраивает Группы – призеров соревнований для награждения, обеспечивает порядок во время разминки. Необходимо присутствие 2 судей при участниках.

### **3.2.7 ТЕХНИЧЕСКИЙ СЕКРЕТАРЬ**

Назначаются из числа заявленных судей. Необходимо присутствие 1-2 секретарей.

Технический секретарь выполняет работу по указанию главного секретаря, раскладывает всю документацию на судейские столы, собирает оценки судей и передает их арбитрам соответствующих бригад. Готовит наградную атрибутику к церемонии награждения. Обеспечивают необходимой документацией ГСК и судейские бригады.

### **3.2.8 СУДЬЯ ПО МУЗЫКЕ**

Подчиняется заместителю главного судьи.

Судья по музыке обеспечивает музыкальное сопровождение выступлений Групп в строгом соответствии со стартовым протоколом выхода участников.

## **3.3 ЖЕРЕБЬЕВКА СУДЕЙ**

Жеребьевка судей проводится отдельно для каждого этапа соревнований. Жеребьевка начинается за один час до начала каждого этапа соревнований. Жеребьевка судей проходит в соответствии с уровнем судейской категории.

## **4. КОМПОЗИЦИЯ**

### **4.1 СЛОЖНОСТЬ КОМПОЗИЦИИ**

В спортивных дисциплинах:

- для ИЖ и ИМ допускается максимум 10 элементов сложности;



- для СП/ТР/ГР допускается максимум 9 элементов сложности

В спортивных дисциплинах: Смешанные пары, Трио и группы:

- все участники должны выполнять одинаковые элементы одновременно или последовательно, в одном или разных направлениях без каких-либо физических контактов с другим партнером. Если спортсмены в СП от ТР выполняют различные подгруппы элементов одновременно:

- нет ценности для элементов;
- один элемент будет засчитан в общее количество разрешенных элементов;
- если только 1 спортсмен в СП и 1 или 2 спортсмена в ТР исполняют элемент;
- элемент не признается;
- элемент не будет засчитан в общее допустимое количество элементов.

Спортсмены могут выполнять два различных элемента сложности одновременно: элемент наименьшей ценностью получит оценку трудности.

Если спортсмены выполняют больше, чем один раз два различных элемента сложности:

- элементам не дается ценность;
- нет сбавок;
- один элемент будет засчитан в общее количество разрешенных элементов.

Ценность элементов устанавливается согласно правилам, если элемент соответствует минимальным требованиям.

Комбинация элементов сложности

Два или три элемента могут быть объединены вместе, без всякой остановки, нерешительности (задержки) или перехода. Эти 2 или 3 элемента могут быть из одной или различных групп, но они должны быть из различных подгрупп. Они будут подсчитаны как 2 или элемента. Эти 2 или 3 элемента не могут быть повторены. Если эти 2 или 3 элемента соответствуют минимальным требованиям: сочетание 2-х элементов получит дополнительную ценность 0,1 балла комбинация из 3 элементов получит дополнительную стоимость 0,2 балла.

Если один из этих 2 или 3 элементов не соответствует минимальным требованиям, то комбинация не получит какую-либо дополнительную ценность.

Комбинация акробатических элементов с элементами сложности:

Акробатический элемент(ы) может быть объединен с элементом(тами) сложности. Если элемент(ы) сложности удовлетворяют минимальным требованиям, то будет дана дополнительная ценность. Если акробатический элемент выполняется с падением, то комбинация не получит дополнительную ценность. Допускается максимум 2 комбинации из 2/3 элементов.

Выставление оценки:

- элементы сложности получают оценку в соответствии с уровнем их трудности.  
 - все элементы сложности и комбинации, которые получили ценность, будут суммированы, и общий счет будет разделен на: 2 балла для ИЖ/ИМ, СП, ТР (мужчины), и ГР (мужчины); 1,8 балла ТР (женщины или смешанный состав) и ГР (женщины или смешанный состав). Этот результат и будет оценкой сложности (D), он определяется с точностью до тысячных долей балла (3 знака после запятой). Все сделанные сбавки суммируются. Общая сумма будет разделена на 2, этот результат

будет сбавкой судей сложности. Сбавка по сложности дается с точностью до тысячных долей балла.

#### 4.1.1 ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ, ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

##### **Группа А: Динамическая сила.**

Сгибание/разгибание рук в упоре лежа:

- исходное и/или конечное положение: одна или обе руки находятся в контакте с полом, локти разогнуты. Плечи должны быть параллельны полу, голова на линии позвоночника и таза, мышцы живота напряжены;

- сгибание в локтевых суставах: во всех отжиманиях нужно демонстрировать согнутое положение рук в фазе внизу, максимальное расстояние между грудью и полом - 10 см;

- в фазах сгибания и/или разгибания рук в отжиманиях движения должны быть контролируемы и плечи - параллельны полу;

- в Латеральном и Хинч отжиманиях (опускание на локоть в сторону и на локти вдоль туловища), нужно показывать 4 фазы;

- в отжимании на 1 руке, 1 руке/1 ноге расстояние между стопами не должно превышать ширину плеч. Если не указано другое;

- отжимание в упоре Венсон: Одна нога должна опираться о верхнюю часть руки (Трицепс) с той же самой стороны.

«Взрывные» отжимания:

- «взрывная рамка»: положение согнувшись в безопорной фазе (60° между туловищем и ногами);

- перемах: находясь в безопорном положении, развести ноги в стороны и переместить вперед, чтобы приземлиться в упор лёжа сзади. Ноги должны быть подняты над полом в течение движения;

- перемах ноги врозь: с 2 рук оттолкнуться от пола, чтобы поднять тело в безопорное положение и выполнить - перемах ноги врозь- половину вращения (твиста) - приземлиться в упор / упор Венсон.

«Взрывной» упор:

Высокий упор согнувшись - перемах назад: опора на руки сзади, спина параллельна полу, разгибаясь ногами вперед-вверх, перейти в фазу полета. Отталкиваясь из положения Высокий упор согнувшись, перейти в фазу полета и приземлиться в упор лежа или в шпагат.

Круг ногами:

Исходное положение - упор спереди на обеих руках; бедра должны быть подняты и разогнуты в течение полного вращения. Ноги не могут касаться пола до завершения круга. Круг ногами, Бедра должны быть подняты и ноги разогнуты

Круг Деласал: Ноги должны быть широко разведены, бедра - подняты и ноги разогнуты в течение полного вращения, Ноги не могут касаться пола до завершения круга

Круг Деласал с поворотом на 360°: Упор на двух руках – мах лидирующей ногой в сторону– другая нога сзади в воздухе – махом перевести её вперед– разогнуться в т/б суставах– в упоре на руках выполнить вращение тела на 360°– конечное положение упор лежа/ упор Венсон.

Геликоптер:

После начала поочередных скрестных кругов ногами, перекатываясь на спину согнуться, ноги близко к груди, положение тела на верхней части спины (ноги над полом). Разогнуться в т/б суставах, направляя ноги вверх и вперед. Выполнять вращение относительно продольной оси тела, следует начиная с ног, чтобы приземлиться в, упор лежа.

### **Группа В: Статическая сила**

- эти элементы демонстрируют изометрическую силу и должны быть удержаны в течение 2 секунд;

- в случае выполнения поворотов в упоре, удержание должно быть показано в течение 2 секунд в начале, в течение или в конце поворота;

- тело полностью удерживается на одной или обеих руках, и только кисти находятся в контакте с полом;

- стопы и/или бедра не должны касаться пола в течение всего элемента;

- во время упоров, ладони должны полностью соприкоснуться с полом.

Упор:

- упор углом: Ноги должны быть прямыми, параллельными полу в положении Упора углом, ноги врозь (90° минимум);

- упор углом: Ноги должны быть прямыми, вместе и параллельными полу;

- упор высокий угол;

- упор высокий угол ноги врозь: Бедра подняты до вертикального положения, в т/б суставах согнуты на 90°, разведены врозь минимум на ширину 90°;

- упор высокий угол: Бедра подняты, ноги вместе и вертикальны;

Горизонтальный упор:

- упор венсон: Выпрямленное тело параллельно полу, одна нога удерживается на верхней части трицепса.

- горизонтальный упор на прямых руках: Тело поддерживается на двух прямых руках, туловище не выше, чем 20° от линии, параллельной полу.

### **Группа С – Прыжки толчком двумя/одной ногой.**

Все прыжки в этой группе должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду.

- каждое исходное положение должно соответствовать описанию;

- все прыжки могут выполняться с 1 ноги или с двух ног, будут рассматриваться как один и тот же элемент и будут иметь одинаковую ценность. Это также относится к приземлению;

- подготовка к отталкиванию: голова, плечи, грудь, бедра, колени, стопы должны быть в одном направлении;

- поза тела (форма) в безопорном положении должна быть хорошо распознаваемой;
- тело и ноги должны быть напряженными и прямыми, голова на одной линии с позвоночником.

#### Позиции приземления:

- в стойку: приземление на 1 или две ноги должно быть в вертикальном положении, сгибая ногу(и) после приземления, с хорошей осанкой;
- в упор лежа: обе руки и опорная нога(и) должны приземлиться одновременно. в контролируемой манере;
- в шпагат (Сагиттальный): после фазы полета нужно приземляться в шпагат с опорой руками с каждой стороны тела;
- во фронтальный шпагат: после фазы полета нужно приземляться во фронтальный шпагат обе руки перед телом.

#### Описание положения тела в фазе полета:

- выпрямившись: Тело в разогнутом положении, прямое, таз фиксирован – 2 разных вида прыжков с одной/двух ног;
- вертикальные: Все повороты в воздухе.

#### Свободные падения:

- из Вертикальных Гейнер, в горизонтальные:
- группировка: обе ноги согнуты, колени близко к груди;
- согнувшись, ноги врозь: ноги подняты в положение согнувшись и разведены в стороны (минимальный угол между бёдрами  $90^\circ$ ), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не больше, чем  $60^\circ$ ;
- согнувшись: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Угол между туловищем и ногами не может быть больше  $60^\circ$ ;
- казак: после отталкивания - показать позу согнувшись, ноги вместе и прямые, параллельны полу или выше. Одна нога - прямая, другая - согнута. Угол между туловищем и ногами не больше, чем  $60^\circ$ . Угол в колене согнутой ноги не может быть больше, чем  $60^\circ$ ;
- шпагат: ноги полностью разведены вперед и назад в сагиттальный шпагат ( $180^\circ$ ) с вертикальным положением туловища;
- фронтальный шпагат: ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости ( $180^\circ$ ), с вертикальным положением туловища;
- разножка в шпагат: после отталкивания, маховая и толчковая ноги меняют положение, чтобы показать в воздухе шпагат ( $180^\circ$ );
- перекидной маховая нога должна быть параллельна полу, после  $1/2$  поворота и разножки впереди ( $180^\circ$ );
- ножницы: маховая нога должна быть параллельна полу и затем выполняется разножка впереди;
- от оси: толчком одной ногой, выполнить мах другой (прямой или согнутой) вперед-внутри по диагонали. В фазе полета, тело наклонить назад, чтобы сместиться

наружу от оси и вращаться продольно в группировке или выпрямившись, руки прижаты к груди, приземлиться на 1 ногу/ноги вместе или в шпагат;

- баттерфляй: толчком одной ногой и выполнить мах другой назад, чтобы поднять тело вверх. В безопорной фазе, ноги разводятся в стороны (или вместе), на одной линии с туловищем в горизонтальном положении (с или без продольного вращения). Приземлиться на 1 ногу.

### **Группа D: Равновесия и Гибкость.**

- все элементы должны быть показаны с правильной осанкой шпагат;

- ноги должны быть прямыми на одной линии, показывая 180°;

- в вертикальном шпагате: опорная нога должна быть в вертикальном положении.

**Поворот:**

- все упражнения, выполняемые с поворотом, должны демонстрировать полную амплитуду вращения на носке;

- повороты считаются законченными, когда пятка ноги, на которой выполняется поворот, коснется пола;

- поворот с горизонтальным положением ноги и в высоком равновесии - необходимо поворачиваться в сторону опорной ноги.

**Либела:**

- исходное положение для либелы: голова, плечи, грудь, бедра, колени, носки ног должны быть на одной линии (правильная осанка);

- полный шпагат (180°) нужно показать в течение движения.

### **Оценивание пирамиды в композиции**

Определение:

- когда один или несколько спортсменов, поднятых на уровень плеч или выше поддерживающих (нижних) спортсменов, показывают точное(ные). положение.

Нижний спортсмен в начале подъема должен находиться в положении стоя. Подъем может включать в себя любую комбинацию спортсменов. Могут быть показаны разные конструкции пирамид в один и тот же период времени.

Один динамический, подъем в положении стоя является обязательным в упражнении.

Критерии для оценки: Максимальная ценность для пирамиды: 1,00 балл.

	Критерии оценивания подъема	0.1	0.2
1	Запись пирамиды / Уровня подъема партнера по отношению оси плеч, выше уровня плеч (согнутые / прямые руки)		
2	Демонстрация физической подготовленности; силы, гибкости, равновесия		
3	Изменение различных уровней с различными		

	формами		
4	Демонстрация динамизма (скорости, вращения) спортсмена (нов)		
5	Демонстрация фазы полета с или без вращения на 360°		

Конечная позиция должна быть контролируемой. Пирамида должна продемонстрировать различные формы и/или разные уровни, до броска (если включен) поднимаемого спортсмена (нов). В случае исполнения более одной пирамиды, оцениваться будет только 1-я пирамида.

За все остальные будет сделана сбавка: 0,5 балла за каждую дополнительную пирамиду. Все запрещенные движения нельзя выполнять в пирамиде. Сбавка: 0.5 балла за отсутствующую пирамиду. Подъем с падением получит “оценку 0”.

Запрещенная пирамида:

- высота подъема выше, чем рост 2 человек в вертикальном положении;
- сальто прогнувшись (верхним спортсменом) после броска;
- вход в пирамиду с выполнением более, чем 1 акробатического элемента.

Сбавка: на 0,5 балла каждый раз.

## 4.2 ОЦЕНИВАНИЕ АРТИСТИЧНОСТИ В КОМПОЗИЦИИ

Основу упражнения спортивной аэробики, в соответствии с определением в Правилах соревнований, должны составлять САД (Соединения Аэробных Движений) и элементы сложности, сочетающиеся с музыкой. После этого рассматривается, как они связаны, соединены и "украшают" упражнение, для проявления артистичности, для создания уникального упражнения, в котором все компоненты хореографии, музыки и исполнения объединены в программе и прекрасно сочетаются, все элементы хореографии должны быть безупречно объединены в сочетании для того, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное выступление, с творческими и уникальными характеристиками, при этом соблюдая специфику спортивной аэробики. Качество (мастерство/совершенство) программы имеет важное значение, не только при демонстрации высокой степени совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатики, но и в хореографии движений (САД, переходах-связках, подъемах (пирамидах), партнерстве и т. д.), необходимо соблюдать правильную технику всех движений. Оригинальность/креативность программы, заключается не только в выборе темы упражнения в соответствии с музыкой, но также в новизне и уникальности других движений (подъемах, партнерстве, переходах, и др.) исполненных с естественной и неподдельной выразительностью.

Выбор и использование музыки являются важным аспектом упражнения.

Хороший подбор музыки поможет определить структуру и темп движений, также, как и тему упражнения. Музыка должна поддержать и подчеркнуть исполнение. Музыка также должна использоваться для того, чтобы вдохновить всю

хореографию и внести вклад в стиль и качество хореографии, а также в выразительность гимнастов.

Каждая программа должна иметь сюжет, и подобранная музыка должна отражать историю, которую гимнаст и хореограф хотят передать. Выбранная музыка должна дать преимущество для проявления индивидуальных характеристик и стиля спортсмена. Музыка должна подходить для категории соревнований, и усиливать программу. Существуют исполнители как мужчины, так и женщины, а также спортсмены разных возрастов. Музыка для всех категорий - индивидуальных выступлений или СП, ТР или ГР должна быть различной: не любая музыка подходит спортсменам разных категорий соревнований и возрастов. Эти различия должны быть отражены в выбранной Вами музыке.

Необходимо выполнять узнаваемые последовательности соединения аэробных движений (САД) на протяжении всего упражнения. САД - это сущность аэробной гимнастики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством.

Основное содержание включает в себя: переходы, соединения, подъем, физические взаимодействия; сотрудничество. Все эти движения должны улучшить упражнение, и должны быть выполнены с хорошей техникой и качеством, и без ненужных пауз.

Сложность / Разнообразие последовательностей САД может быть достигнута:

- вовлечением большего количества частей тела (голова, плечи, и т.д.);
- использованием различных действий в суставах/ направлениях / амплитудах движений/ длины рычагов;
- использованием симметричных /асимметричных движений;
- использованием различного ритма;
- использованием одновременно обеих рук;
- скоростью движений;
- изменением пространственной ориентации;
- изменением построений (формирований);
- перемещениями с выполнением САД.

Все основные шаги должны использоваться на протяжении всего упражнения.

Примеры разновидностей 7 основных шагов:

- шаг: угол, высота, скорость, изменение ритма, или направления;
- бег: угол, скорость, изменение ритма и направления;
- подъем колена: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием на опорно-двигательный аппарат;
- мах: плоскость, высота, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием и направлениями (то есть средний мах, высокий мах, и вертикальный мах);
- прыжки в стойку ноги врозь-ноги вместе (джампинг джек) угол в тазобедренных суставах и скорость сгибания коленей, изменение ритма, с высоким или низким воздействием (приседом);

- выпад: плоскость, угол, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием;

- подскок (скип): плоскость, угол и направления, скорость, изменение ритма, с высоким или низким воздействием;

#### Использование соревновательной площадки и построений:

На протяжении упражнения, передвижения должны быть показаны во всех направлениях (вперед, назад, в сторону, по диагонали и по кругу), на длинные и короткие расстояния, без повторения похожих линий/ направлений. В категории ГР, не достаточно только распределяться на площадке, чтобы соответствовать критериям использования пространства; спортсмены должны перемещаться, используя последовательности САД во всех направлениях и с разными расстояниями между партнерами.

Площадка для соревнований должна быть эффективно использована на протяжении упражнения с хорошо сбалансированной структурой хореографии, должны быть задействованы не только углы и центр соревновательной площадки, но все части соревновательного пространства. Все три уровня (работа на полу, стоя, в воздухе) соревновательной площадки должны быть использованы.

На протяжении упражнения, нужно показать разные построения (формирования) и различные позиции в них партнеров по команде (в том числе расстояния между спортсменами далеко или близко относительно друг друга). Изменения построений должны быть быстрыми, слитными.

### **4.3 ОЦЕНКА ИСПОЛНЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ**

Судьи Исполнения оценивают техническое мастерство во всех движениях: элементы сложности и акробатики, САД (сочетаний аэробных движений), переходов, соединений, пирамид, физических взаимодействий и сотрудничества, построений и др.) сравнивают их с совершенным исполнением и производят сбавки за ошибки.

В упражнениях СП, ТР и ГР, АД и АС судьи оценивают подобранные для программы движения, так же, как и способность всех спортсменов выполнять упражнение «как один» (синхронно).

Все движения должны быть выполнены с максимальной точностью без ошибок.

#### Техническое мастерство:

Способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, с правильной формой, позой, осанкой, обусловленных уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силовой и мышечной выносливости).

#### Форма, разгибание тела и осанка:

Форма отражает положение тела и узнаваемый вид. (например: казак, группировка, упор углом, шпагат, подъем колена, прыжок в стойку ноги врозь - ноги вместе - джампинг джек, и т.д.). Разгибание тела и осанка отражают



способность сохранять взаиморасположение звеньев тела (во всех суставах) в правильной позиции:

- туловища, поясницы, таза и напряжения мышц брюшного пресса;
- верхней части тела, положения шеи, плеч и головы относительно позвоночника;
- ног соответственно - голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

Точность:

- каждое движение должно иметь четкое исходное и конечное положение;
- в каждой фазе движения должен демонстрироваться идеальный контроль;
- должно быть показано хорошее равновесие в элементах сложности, переходах, отталкиваниях, приземлениях и соединениях аэробных движений.

Критерии и сбавки:

Мелкая ошибка (0.1 балла.): небольшое отклонение от идеального исполнения.

Средняя ошибка (0.3 балла.): большое (существенное) отклонение от идеального исполнения

Недопустимое выполнение (0,5 балла): Плохая техника или сочетание нескольких ошибок, касание, и др.

Падение (1.0 балл): Падение или опускание на пол с полной потерей контроля.

Элементы сложности/ Акробатические элементы. В выполняемых элементах сложности/ акробатических элементах оценивается Техническое мастерство. Максимальная сбавка за элемент- 0.5

Хореография:

Способность демонстрировать движения с максимальной точностью при выполнении САД, переходов и соединений, подъемов, партнерства и сотрудничества.

Синхронность (СП, ТР, ГР)

- это способность выполнить все движения спортсменами совместно, как один, - будь это СП, ТР или ГР, с идентичным диапазоном движения, одновременным началом и окончанием, и демонстрацией такого же качества. Синхронизация также включает в себя движения рук; каждый образец движения должен быть точен и идентичен.

#### 4.4 ОЦЕНИВАНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Определение:

Групповая хореография 8 спортсменов, использовавших аэробные движения в танцевальном стиле. Программа должна включать для 2-го стиля от 32 до 64 счетов уличного танца, упражнение может включать в себя акробатические и/или элементы сложности, но они не получают никакой оценки.

Категория:

Танцевальная аэробика: группа из 8 спортсменов(мужчины/женщины/смешанный состав)

Время - 1' 20" ± 5"

Соревновательная площадка - 10м x 10м

Одежда для выступлений:

- спортивный вид;
- комбинезон или купальник из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и топы) – разрешены;
- нижнее белье не должно быть видно;
- у членов группы костюмы могут быть разными, но они должны гармонировать;
- слишком большая (свободная) одежда не допускается;
- участники должны носить соответствующую аэробике или спортивную обувь;
- волосы должны быть закреплены близко к голове;
- дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т.д.), и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты, и др.) не допускаются;
- одежда с отображением войны, насилия или религиозных тем запрещена;
- не допускаются блестки для мужчин.

Композиция (Сложность / Оригинальность):

Музыка и Музыкальность:

Выбор и Состав:

Можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить структуру и темп, а также тему упражнения. Она должна поддерживать и подчеркивать исполнение. Между общим исполнением и выбором музыки должна проследиваться сильная связь. Технически музыка должна быть идеальной, без каких-либо резких сокращений, она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы, которые могут быть на 8 счетов или нет, но должна соблюдаться структура, создавая ощущение единства. Запись и соединение разной музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированы для второго стиля рекомендуется использовать музыку, отличающуюся от основной темы для того, чтобы быть распознанной как другой стиль. Использование музыки (Музыкальность) Музыкальность - это способность исполнителя или исполнителей, интерпретировать музыку и демонстрировать не только ее ритм и скорость, а также ее динамику, форму, интенсивность и страсть в соответствии с его или ее физической работоспособностью. Все движения должны идеально сочетаться с выбранной музыкой. Стиль программы должен гармонировать с идеей музыки. Состав движений должен гармонировать с музыкальной структурой (ритм, сильные доли, акценты и фразы), и движения должны быть своевременными.

Танцевальное содержание:

В Танцевальном содержании, на протяжении программы оцениваются танцевальные движения, в том числе 2-го стиля. Если 2-й стиль не включен или не распознается, или это не уличные танцы, то максимальная оценка за танцевальное содержание недопустима. Содержание танца должно иметь большую связь с темой

и стилем музыки. Второй стиль должен четко отличаться от остальной хореографии и должна быть показана высокая степень творчества.

**Пространство:**

Площадка для соревнований должна эффективно использоваться на протяжении всего упражнения, содержащего хорошо сбалансированную структуру хореографии. Должны использоваться все три уровня соревновательной площадки (движения на полу, стоя, в воздухе). Построения:

Построения включают в себя позиции / взаиморасположение партнеров и способы, с помощью которых спортсмены меняются местами в том же построении, переходят к другому построению или изменяют расстояния между спортсменами. На протяжении упражнения должны быть показаны разные построения и разные позиции спортсменов в группе (в том числе расстояния между гимнастами - далеко - близко) Изменения в построении должны быть слитными, демонстрирующими оригинальность и сложность.

**Артистизм.**

Артистизм - это способность спортсмена (нов), превратить программу из хорошо структурированного упражнения в художественную композицию. Для этого гимнасты в дополнение к безупречному исполнению должны продемонстрировать музыкальность, экспрессию и партнерство. Они должны сочетать элементы искусства и спорта, обеспечивая привлекательное для аудитории общение в спортивной манере. Уникальные и запоминающиеся упражнения содержат различные детали, обеспечивающие повышение качества программы. Все компоненты хореографии должны идеально сочетаться, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное исполнение, с творческими и уникальными характеристиками, сохраняя специфику аэробики.

**Качество исполнения.**

Спортсмен(ны) должны создать настоящее спортивное впечатление, выполняя движения высокого качества. Спортивное впечатление характерно для Танцевальной Аэробики.

Оригинальность и творчество программы, заключается не только в теме упражнения, выполняемого в соответствии с выбранной музыкой, но также в инновациях и уникальности других движений (пирамида, партнерские отношения, переходы и др.) в выступлении с естественной и неподдельной экспрессией. В упражнении необходима демонстрация новых, креативных и оригинальных движений (сотрудничества, переходов и т. д.).

#### **4.5 ОЦЕНИВАНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПЛАТФОРМЫ**

**Определение:**

Групповая хореография (8 спортсменов, в любом составе), с использованием аэробных базовых шагов и движений руками с оборудованием (степ-платформы), выполненная под музыку. Упражнение не должно содержать никаких элементов сложности и акробатических прыжков.

Время - 1' 20" ± 5"

Площадка для соревнований - 10м x 10м

Правила одежды:

- спортивный вид;
- купальник, комбинезон и костюм из двух частей (брюки, длинные леггинсы, шорты и облегающие топы) разрешены;
- не должно быть видно нижнее белье;
- одежда членов группы может быть различной, но она должна быть гармоничной;
- большая (свободная) одежда не допускается;
- участник должен носить соответствующую аэробике или спортивную обувь;
- волосы должны быть закреплены близко к голове;
- дополнительные предметы (трубки, палки, мячи и т. д.), и аксессуары (ремни, подтяжки, ленты, и др.) не допускаются;
- одежда, отображающая войну, насилие или религиозные темы, запрещена;
- для мужчин не допускаются блески.

Подъемы (пирамиды):

1 пирамида - необязательна, ценность не ставится. (броски в пирамиде запрещены).

В программе должна использоваться Степ-Платформа на протяжении всего упражнения. Подъемы на платформу на базовых аэробных шагах (шаг-вверх/шаг-вниз, Ви-шаг, подъем колена, мах, приставной шаг, шаг- касание-вверх и шаг-касание вниз, поворот через степ, выпад и др.) в сочетании с движениями рук выполняются на протяжении упражнения.

Программа должна включать выполненные подряд 3 связки по 8-счетов (24-счета) степ-шагов в исполнении всеми членами группы без перемещения степов (платформ).

Движения должны быть адекватными для степа (платформы) и привлечь к максимальному использованию степ-шагов с меньшим количеством хореографии на поверхности площадки.

Команда должна выполнять хореографию одновременно, как один. Работа должна быть выполнена синхронно или последовательно, и команда должна максимально использовать Степы (платформы).

Хореография должна показать смену построений с или без Степов (платформы). Построение (укладка) из степов (платформ) не допускается, за исключением финальной позы, если она включена.

Упражнение гимнастической платформы должно включать:

- степ-шаги с разными направлениями и подходами к степ-платформе;
- изменение построений и различные способы переноски степ-платформы с одного места на другое;
- партнерство (сотрудничество) между членами группы используя степ-платформу (положение степа, использование степа).

Можно использовать любую музыку. Хорошая музыкальная подборка поможет установить структуру и темп, а также тему упражнения. Она должна поддерживать и подчеркивать исполнение. Между общим исполнением и выбором

музыки должна прослеживаться большая связь. Технически музыка должна быть идеальной, без каких-либо резких сокращений, создающей ощущение одного музыкального произведения, она должна быть слитной, с четким началом и четким окончанием, с хорошо интегрированными звуковыми эффектами (если они включены), соблюдая музыкальные фразы, которые могут быть на 8 счетов или нет, но должны следовать структуре, создавая ощущение единства. Запись и объединение музыки должны быть профессионального качества и хорошо интегрированными.

#### Сложность /Разнообразие:

Сложность степ-шагов должна быть продемонстрирована с помощью критериев согласованности (движений руками и ногами), требующих высокого уровня координации тела.

Последовательности степ-шагов должны включать множество вариаций действий - шагов на степ-платформу, сочетающихся с движениями рук, без последовательных повторений, используя базовые шаги для создания сложных комбинаций, которые должны быть распознаны, как непрерывные движения.

Изменения пространственной ориентации должны быть включены в серии шагов с подъемом на степ или при движениях. Это значит, что положение тела должно изменяться, поворачиваться в различных направлениях (не только лицо, но и туловище).

## **5. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ, ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

### **5.1 ПОДСЧЕТ ОЦЕНОК БРИГАДЫ СУДЕЙ**

Все судьи бригад в поле выставляют оценки независимо друг от друга. Все судьи в поле отправляют свои оценки арбитру своей бригады.

Арбитр проверяет, имеются ли расхождения между средними оценками. Арбитр собирает судей вместе, если эти расхождения больше допустимых, для урегулирования; а в случае, если судьи не могут прийти к соглашению, то приглашают главного судью.

В зависимости от количества судей в бригаде, выведение окончательной оценки и определение допустимых расхождений между оценками будет подсчитываться следующим образом:

#### Бригада из 4 судей:

Высшая и низшая оценки отбрасываются, затем выводится среднее арифметическое между двумя средними оценками. Арбитр применяет сбавки, за которые ответственен, и также, применяет штрафы к средней арифметической оценке, если большинство судей дает эти штрафы.

### **5.2 СБАВКИ И ШТРАФЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ АРБИТРАМИ**

Сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки:

Продолжительность композиции не отвечает Правилам

- сбавка за каждую лишнюю или недостающую секунду.

Костюмы для соревнований:

- не соответствуют Правилам

- потеря во время выступлений украшений для волос, гимнастических тапочек и др. предметов, являющихся частью костюма

Штрафы, которые применяются при выставлении оценки:

Запрещенные элементы

Сбавки и штрафы, которые вычитаются из окончательной оценки Исполнения:

- за каждого недостающего спортсмена.

- выход за пределы площадки (касание пола за ограничительной линией любой частью тела.

- переговоры во время выполнения упражнения между гимнастками Группы или между гимнастками и тренером.

### **5.3 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Оценка за выступление спортсменов вычисляется путем сложения 3 оценок: за сложность композиции, за артистичность композиции и за исполнение.

Артистичность оценивается по шкале, до максимальной оценки 10,0 баллов, используя увеличение оценки по 0,1. Исполнение оценивается по принципу негативного судейства, т.е. из начальной оценки 10,0 баллов производятся сбавки за ошибки в исполнении. Сложность определяется по позитивному принципу оценки, то есть суммированием оценок от 0.0, и оценка дается с точностью до тысячных – 3 цифры после точки. Сбавки производятся из общей оценки, чтобы определить окончательную оценку.

Для получения окончательного результата и подведения итогов по занятым местам оценка за выступление в предварительных соревнованиях суммируется с оценкой, полученной в финальных соревнованиях.

Победители и призеры определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной категории.

Если оба спортсмена получили одинаковую сумму баллов и в предварительных, и в финальных соревнованиях, то во внимание берется большая оценка за Исполнение.

### **5.4 ПРОТОКОЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Секретариат во главе с главным секретарем соревнований подготавливают и раздают в конце соревнований участвующим делегациям итоговые протоколы результатов соревнований и судейских оценок (комплект документов).

**ЗАЯВКА**

От команды \_\_\_\_\_

На участие в спортивных соревнованиях \_\_\_\_\_

Проводимых в \_\_\_\_\_ в период \_\_\_\_\_

п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Спортивный разряд, звание	Виза врача

Представитель команды \_\_\_\_\_

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

Врач \_\_\_\_\_

м.п. дата

Руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
м.п.

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

м.п.