



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИКАЗ**

06.02.2013

г. Липецк

№ 149

О проведении областного Фестиваля фитнес-аэробики  
учащихся общеобразовательных организаций

В рамках реализации государственной программы «Развитие образования Липецкой области», утвержденной Постановлением администрации Липецкой области от 29.11.2013 № 534,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести областной Фестиваль фитнес-аэробики учащихся общеобразовательных организаций (далее – Фестиваль).
2. Утвердить:
  - 2.1. Положение о проведении Фестиваля (приложение 1).
  - 2.2. Состав организационного комитета Фестиваля (приложение 2).
3. Отделу воспитательной работы и дополнительного образования (Жуков Д.В.) осуществить координацию работы по организации и проведению Фестиваля.
4. Руководителям муниципальных органов управления образованием обеспечить участие в Фестивале согласно Положения.
5. Контроль исполнения приказа возложить на заместителя начальника управления Полякову И.А.

Первый заместитель  
начальника управления

С.Н. Кирина

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении областного Фестиваля фитнес-аэробики**  
**учащихся общеобразовательных организаций**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение устанавливает порядок проведения областного Фестиваля фитнес-аэробики учащихся общеобразовательных организаций Липецкой области (далее – Фестиваль).

1.2. Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет управление образования и науки Липецкой области.

**II. Цели и задачи**

2.1. Областной Фестиваль фитнес-аэробики (далее - Фестиваль) проводится в целях популяризации фитнес-аэробики, массового привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.

2.2. Основными задачами Фестиваля являются:

- пропаганда физической культуры и спорта как одного из эффективных средств укрепления здоровья;
- приобретения соревновательного опыта участниками соревнований;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.

**III. Сроки и место проведения**

3.1. Фестиваль проводится в два этапа:

1 этап – муниципальный – проводится до 1 апреля 2023 года.

2 этап – областной – проводится в апреле 2023 года.

Дата проведения областного этапа будет сообщена дополнительно.

**IV. Участники Фестиваля**

4.1. В областном этапе Фестиваля принимают участие команды муниципальных районов и городских округов Липецкой области, сформированные из учащихся общеобразовательных организаций.

4.2. Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта: «аэробика», «степ-аэробика», «аэробика (5 человек)». Возраст каждого участника соревнований определяется по году рождения.

4.3. В спортивной дисциплине «аэробика» соревнуются команды в количестве 6-7 человек + 0-2 запасных участника.

4.4. В дисциплине «степ-аэробика» соревнуются группы в количестве 5-7 человек + 0-2 запасных участника.

4.5. В спортивной дисциплине «аэробика (5 человек)» соревнуются команды в количестве 5 человек + 0-2 запасных участника.

4.6. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены следующих возрастных категорий:

4.6.1. В дисциплине «аэробика»:

– юниоры, юниорки, 14-16 лет (для группы из 6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет / для группы из 7 человек, 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 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет);

4.6.2. В дисциплине «аэробика (5 человек)»:

– юниоры, юниорки, 14-16 лет (одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет);

– юноши, девушки, 11-13 лет (одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет);

4.6.3. В дисциплине «степ-аэробика»:

– юниоры, юниорки, 14-16 лет (для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет / для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 12 лет, или 13 лет, или 17 лет);

– юноши, девушки, 11-13 лет (для группы из 5-6 человек, одному из спортсменов может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет / для группы из 7 человек, двум спортсменам может быть или 9 лет, или 10 лет, или 14 лет).

4.7. Допускается участие 2-х и более команд от муниципального района (города) в каждой возрастной группе (дисциплине).

## **V. Порядок проведения**

5.1. Фестиваль проводится с соблюдением санитарно-эпидемических правил СП 3.1/2.4.3598-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16.

5.2. Судейство соревнований осуществляется в соответствии с правилами соревнований по фитнес-аэробике, утвержденными Международной федерацией спорта, аэробики и Фитнеса (FISAF).

Правила размещены на сайте Федерации фитнес-аэробики России (ФФАР) [ffarsport.ru](http://ffarsport.ru).

5.3. Требования к степ-платформе в соответствии с Правилами FISAF:

- юниоры и юниорки, - высота степ-платформы должна подходить каждому члену команды и составлять не менее 15 см;
- юноши и девушки - высота степ-платформы должна составлять не более 15 см.
- количество степ-платформ должно быть равно количеству спортсменов на площадке.

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

5.5. Максимальный темп должен быть:

- для дисциплин «степ аэробика» - в пределах 130-140 уд/мин (11-13 лет, 14-16 лет, 17 лет и старше);
- для дисциплины «аэробика» - в пределах 150-160 уд/мин (11-13 лет, 14-16 лет, 17 лет и старше);
- для дисциплины «аэробика (5 человек)» - в пределах 140-155 уд/мин (11-13 лет, 14-16 лет, 17 лет и старше).

5.6. Если темп музыки будет превышать указанные границы – судья по Артистизму снижает оценку, что может привести к снижению ранга.

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

5.8. Фонограммы музыкального сопровождения выступлений представляются на электронных носителях. Формат МР3 не допускается.

5.9. Участники должны быть одеты в костюмы, соответствующие выступлению:

- обтягивающий комбинезон или обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки);
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5 x 10 см;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.)

5.10. Команды могут менять костюм для выступлений каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой снижение оценки/ранга за артистизм.

5.11. Неприемлемый костюм для выступления/ атрибуты

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- недостаточная поддержка тела в элементах костюма;
- театрализованный костюм;

- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлении других команд;
- не разрешается применение атрибутов. Это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи и т.д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды, но до них можно дотрагиваться;
- элементы костюма, которые могут упасть и/или повредить поверхность пола (например: перья, острые и крупные декоративные аксессуары).

5.12. Обязательных элементов не существует. Участники Групп должны избегать любых движений, которые могут навредить здоровью или привести к травме.

### 5.13. Запрещенные упражнения

#### 5.13.1. Запрещенные упражнения в дисциплине «аэробика»:

- отжимания на одной руке;
- угол на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат;
- гимнастические/акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, сальто назад, сальто вперед и т.д.);
- самостоятельный переворот назад (фляк) и его вариации;
- самостоятельный темповый переворот вперед с опорой руками о пол и без опоры, и его вариации;
- воздушный кульбит в любой форме/ маховое сальто;
- рондад в любой форме;
- продвижение с помощью другого участника;

#### 5.13.2. Запрещенные упражнения в дисциплине «степ-аэробика»:

- отжимания на двух или одной руке;
- упоры на двух или на одной руке;
- падение в упор лежа;
- прыжки с приземлением в упор лежа, присед или в шпагат.
- акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо), сальто назад, сальто вперед и др.);
- 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;
- постановка одного степа на другой;
- продвижение с помощью другого участника.

## **VI. Определение победителей и награждение**

6.1. По итогам выступления в каждой дисциплине определяются победители и призеры (в каждой возрастной группе отдельно).

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

6.3. Команды-победители Фестиваля в дисциплинах "аэробика", «аэробика (5 человек)» и "степ-аэробика" награждаются кубками, участники - грамотами.

6.4. Команды-призеры Фестиваля и участники в дисциплинах "аэробика", «аэробика (5 человек)» и "степ-аэробика" награждаются грамотами.

6.5. Руководители команд, занявших 1-3 места награждаются грамотами управления образования и науки Липецкой области за подготовку команды.

## **VII. Условия финансирования**

7.1. Расходы по командированию участников на областной этап (проезд, питание участников, руководителей команд) несут командирующие организации.

7.2. Управление образования и науки Липецкой области осуществляет финансовое обеспечение проведения областного этапа Фестиваля в рамках государственной программы «Развитие образования Липецкой области».

## **VIII. Заявки**

8.1. Предварительные заявки на участие в Фестивале подаются не позднее 1 апреля 2023 года

Образец предварительной заявки

Название муниципального района (города) \_\_\_\_\_

Дисциплина	Возраст	Название команды	Состав команды (с указанием ф.и. и возраста участников)	Ф.И.О. тренера, контактный телефон

8.2. В мандатную комиссию в день приезда представляются следующие документы:

– именная заявка, подписанная руководителем муниципального органа управления образованием с визой врача о допуске к соревнованиям (приложение 1 к Положению);

– паспорт или свидетельство о рождении на каждого участника соревнований (оригинал или копия, заверенная руководителем ОУ).

– страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника.

8.3. При наличии уважительных причин, таких как болезнь, травма, обстоятельства личного характера, запрос о замене участников может быть подан Главному судье соревнований не позднее, чем за 15 (пятнадцать) минут до начала соревнований.

8.4. Отчёты о проведении муниципального этапа по прилагаемой форме (приложение 2 к Положению) необходимо представить до 1 апреля 2023 года на бумажных носителях по адресу: г. Липецк, ул. Краснознаменная, вл. 4, (ГБУ ДО «СТЦ ЛО») и по электронной почте: [natascha4879@bk.ru](mailto:natascha4879@bk.ru).





Отчет  
о проведении муниципального этапа  
областного Фестиваля фитнес-аэробики  
учащихся общеобразовательных организаций  
(2022-2023 учебный год)

Название района (города) \_\_\_\_\_

№ п/п	Кол-во команд, принявших участие в муниципальном этапе	Кол-во участников	Фитнес-аэробика		Степ-аэробика	
			11-13	14-16	11-13	14-16

Приложение 2  
к приказу управления  
образования и науки  
Липецкой области  
«О проведении областного Фестиваля  
фитнес -аэробики учащихся  
общеобразовательных организаций»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Состав организационного комитета  
областного фестиваля фитнес -аэробики  
учащихся общеобразовательных организаций

ПОЛЯКОВА Ирина Александровна	заместитель начальника управления образования и науки Липецкой области, председатель оргкомитета
ЖУКОВ Дмитрий Вячеславович	начальник отдела воспитательной работы и дополнительного образования управления образования и науки Липецкой области, член оргкомитета
ВАЛОВ Виталий Борисович	директор ГБУ ДО «Спортивно-туристский центр Липецкой области», член оргкомитета (по согласованию)
АЛЕКСЕЕВА Валентина Васильевна	старший методист ГБУ ДО «Спортивно- туристский центр Липецкой области», член оргкомитета (по согласованию)
РОЖКОВА Наталья Валерьевна	старший методист ГБУ ДО «Спортивно- туристский центр Липецкой области», член оргкомитета (по согласованию)
ПОНОМАРЕВА Елена Юрьевна	президент ОО «Липецкая областная федерация фитнес -аэробики», член оргкомитета (по согласованию)