

**ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМ. В. Г. КОРОЛЕНКА**

*Кафедра теорії та методики
фізичного виховання*

**Організаційно-методичні основи
проведення змагань з
ФІТНЕС-АЕРОБІКИ та STRENFLEX**



ПОЛТАВА 2006

Організаційно-методичні аспекти проведення змагань з ФІТНЕС-АЕРОБІКИ та STRENFLEX – Полтава, 2006 р. - 44ст

Укладачі: викл Синиця С.В., Корносенко О.К., ст. викл. Бондаренко В.В.

Рецензенти:

кандидат біологічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання ПДПУ імені В.Г. Короленка Квак О.В.

кандидат педагогічних наук, професор, зав. кафедри фізичної культури та здоров'я УМСА Римар М.П.

Методичні рекомендації створені на основі міжнародних правил з фітнес-аеробіки та STRENFLEX, підтриманих FUSAF (Федерація України спортивної аеробіки та фітнесу). Можуть бути використані вчителями загальноосвітніх шкіл, інструкторами фітнес-клубів, викладачами вищих навчальних закладів України, при організації та проведенні змагань з фітнес-аеробіки та STRENFLEX.

Коректор: доктор філологічних наук, доцент кафедри зарубіжної літератури ПДПУ ім. В.Г. Короленка – Дереза Л.В.

Затверджено та рекомендовано до друку вченою радою університету
Протокол № 27 від 28 червня 2006 р.

Зміст

Вступ

I. Програма та види змагань з фітнес-аеробіки

- 1.1 Види змагань
- 1.2 Програма змагань
- 1.3 Тривалість змагальних вправ
- 1.4 Музичний супровід
- 1.5 Майданчик для змагань

II. Учасники змагань і тренери команд

- 2.1 Учасники змагань
- 2.2 Тренери команд

III. Організаційні питання проведення змагань з фітнес-аеробіки

- 3.1 Обов'язки організатора змагань
- 3.2 Організаційні основи проведення змагань
- 3.3 Положення про змагання
- 3.4 Заявки на участь у змаганнях
- 3.5 Мандатна комісія
- 3.6 Процедура проведення жеребкування

IV. Правила проведення та суддівство змагань з фітнес-аеробіки

- 4.1 Загальні умови суддівства
- 4.2 Розподіл оцінок
- 4.3 Визначення переможців

V. Критерії суддівства

- 5.1 Технічні критерії – базова аеробіка, фанк (хіп-хоп) аеробіка, степ-аеробіка
- 5.2 Критерії з артистизму
- 5.3 Застосування оцінки зі спеціальності

VI. Характеристика побудови комплексів з фітнес-аеробіки у номінаціях: базова аеробіка, фанк (хіп-хоп) та степ аеробіка

- 6.1 Базова аеробіка, хіп-хоп аеробіка
- 6.2 Степ-аеробіка
- 6.3 Основні базові кроки які можуть використовуватись при складанні комплексів

VII. Організаційно-методичні основи проведення змагань з фітнес-аеробіки на базі ПДПУ імені В.Г. Короленка на призи ректора академіка Пащенко В.О.

7.1 Обов'язки організатора змагань

7.2 Положення про змагання

7.3 Робочий план

7.4 Визначення переможців

VIII. Загальні рекомендації щодо побудови танцювальної комбінації з фітнес-аеробіки

8.1 Базова аеробіка

8.2 Фанк (хіп-хоп) аеробіка

8.3 Степ-аеробіка

IX. Організаційно-методичні основи проведення змагань з фітнес-спорту STRENFLEX

9.1. Організаційні аспекти проведення змагань

9.2 Правила змагань

9.3. Система заліку та порядок визначення переможців

9.4. Система нарахування очків

9.5. Порядок нагородження переможців

X. Статут (кодекс) спортсмена

Література

Необхідність руху обумовлена історичним розвитком людства. Фізичне виховання є найважливішим фактором забезпечення життєдіяльності людини. Фізична культура та спорт задовольняє недостатність організму людини в русі. Фізичні вправи не лише підтримують необхідний життєвий рівень організму, але й більшою мірою вдосконалюють всі його функції, розвиваючи фізичні якості людини.

Фітнес-аеробіка – молодий вид спорту, визнаний не лише в Україні, а і у всьому світі. В наш час проводяться різноманітні змагання з фітнес-аеробіки та STRENFLEX, такі як: чемпіонат Світу, Європи, національна першість, кубки, фестивалі.

У вузах України фітнес-аеробіка, як вид спорту, набуває все більшої популярності. З кожним роком ми все ближче та впевненіше наближаємося до загальних, світових стандартів проведення змагань з фітнес-аеробіки. В програму Універсиади серед студентів вищих навчальних закладів також входить цей вид спорту. Окрім аеробіки ми впроваджуємо в систему навчання та змагальної діяльності студентів новий вид фітнес-спорту – STRENFLEX.

Метою проведення змагань з фітнес-аеробіки та STRENFLEX є:

- залучення студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом;
- залучення студентів до активного спортивного життя у вузі;
- збагачення знаннями студентів про здоровий спосіб життя та активний відпочинок ;
- попередження девіантної поведінки серед студентської молоді;
- поліпшення навчально-тренувальної роботи у вузі;
- подальшого розвитку цих видів спорту та їх популяризації у вузі, регіоні та державі;
- підвищення рівня майстерності спортсменів та тренерів;
- відбору сильніших спортсменів до складу збірної команди вузу, та підготовки їх до участі у різноманітних національних змаганнях;
- зміцнення спортивних зв'язків та обміну досвідом.

I. Програма та види змагань з фітнес-аеробіки

1.1. Види змагань

Змагання з фітнес-аеробіки, котрі проводяться на території України в залежності від завдань, поділяються:

а) за рівнем на:

- офіційні змагання (чемпіонати, першості, кубки);
- класифікаційні, що проводяться відповідно до діючих правил та програми змагань;
- некласифікаційні, що проводяться за спеціальною програмою;

б) за територіальною ознакою на:

- міжнародні;
- національні;
- регіональні;
- місцеві;

в) за складом учасників:

- за територіальним представництвом;
- за відомчим представництвом;
- для різних вікових груп;
- відкриті.

По закінченню офіційних змагань організаційний комітет може проводити показові виступи учасників змагань, в яких вони зобов'язані брати участь.

1.2. Програма змагань

Змагання з фітнес-аеробіки проводиться у трьох номінаціях:

- **фітнес-аеробіки (базовий);**
- **фанк(хіп-хоп) аеробіка;**
- **степ-аеробіка.**

Командні змагання з фітнес-аеробіки проводяться у два етапи:

- 1) попередні змагання;
- 2) фінальні змагання.

усі види змагань передбачають офіційну попередню розминку та мінімум два раунди - попередній раунд і фінал. Кількість спортсменів або команд у фіналі дорівнює шести.

У разі, якщо кількість учасників складає 10 і більше, то додатково проводяться напівфінальні змагання, якщо кількість команд менше 10, проводяться тільки **фінальні змагання** (попередні змагання проводяться за бажанням організаторів або суддівської бригади).

Зміст вправ, вимоги до змагальної комбінації, технічні, композиційні помилки та знижки за них визначаються дійсними правилами,

положеннями про змагання або спеціальними розпорядженнями організацій, що проводять змагання і повідомляються учасникам не пізніше ніж за 3 місяці до початку.

Змагання мають починатися не раніше 10 години і закінчуватися не пізніше 23 години для дорослих і 21 години для дітей та юніорів.

Для програм інших змагань можуть використовуватися спеціальні положення.

1.3. Тривалість змагальних вправ

Мінімальна тривалість композиції 2.00 хв. – максимальна 2.05 хв.

Відрахування часу починається за першим акордом музичного супроводу або рухом, не враховуючи привітання команди, якщо воно використовується у репертуарі даної комбінації (вихід команди на майданчик відбувається без музичного супроводу). Максимальна тривалість виходу – 30 сек..

1.4. Музичний супровід

Якість звукового обладнання повинна відповідати професійним стандартам. Вибір музики для змагальної вправи абсолютно вільний в залежності від стилю програми (дозволяється пісенне супроводження).

Музичний матеріал повинен мати певну структуру, тобто чіткий ритм, рекомендований темп, яскраво вираженні акцентовані звуки. При прослуховуванні музичної фонограми не повинен змінюватися діапазон та децибели музики (тобто при з'єднанні різних частин музичної композиції, початку та кінця фонограми не повинно бути затихання або підвищення звучання музики).

Рекомендовані темпи музики:

- для **фітнес-аеробіки (базова)** та **степ-аеробіки** – 133-156 уд. за 1 хв. (краще застосовувати той темп музики під який спортсмени встигають чітко та невимушено виконувати усі заплановані рухи, але танцювальна комбінація повинна також бути швидкою та креативною);
- для **фанк (хіп-хоп) аеробіки** – рекомендується музика від повільного до швидкого темпу (комбінації різних стилів та змін темпу музики, підвищують загальну оцінку, але музика повинна відображати стиль цієї аеробіки; ”критерій: це хіп-хоп ?”).

Також дозволяється використовувати оригінал музики (авторський варіант) і звукові ефекти.

Запис музики має бути зроблено на початку аудіо касети тільки з одного боку або на CD, mini CD – тільки один запис.

На касеті, або CD або mini CD має бути написано: назву команди, організацію, тривалість виступу.

Примітка: Команда, яка має порушення регламенту щодо запису музики не допускається до змагань.

1.5. Майданчик для змагань

Майданчик для виступів чітко визначений і відмічений лінією контрастного кольору. Розміри майданчику 12м x 12м для фітнес-аеробіки. Виконання композиції фітнес-аеробіки поза цього майдану не зменшує кількості балів, майданчик відмічений для страхування спортсменів під час виступу. Столи суддівської бригади розташовані на лицьовою лінією на відстані 5-8 метрів від змагального майданчику. Покриття майданчику - дерев'яне чи лінолеум.

II. Учасники змагань і тренери команд

2.1. Учасники змагань

Умови допуску учасників до змагань, їх кваліфікація і вік, а також перелік документів, що подаються у мандатну комісію, обумовлюються у положенні про змагання.

Допуск учасників до змагань здійснює мандатна комісія, призначена головною суддівською колегією змагань. У мандатну комісію входять: головний суддя чи його заступник, офіційний представник організації, що проводить змагання, головний секретар, лікар змагання і члени комісії, що перевіряють відповідність заявок і документів учасників вимогам правил змагань і положення про змагання. Відповідальність за допуск учасників до змагань несе голова мандатної комісії.

Для допуску до змагань представник подає до мандатної комісії заявку встановленого зразка, підписану керівником організації та лікарем і завірену відповідними печатками.

Учасник змагання може виступати тільки за одну команду.

Учасник чи команда, що не прибули до місця змагань до закінчення роботи мандатної комісії, не надали всіх необхідних документів, або надали невідповідно оформлені документи, не допускаються до участі в даних змаганнях.

Вік та кваліфікація учасників змагань

До участі в офіційних змаганнях допускаються спортсмени таких вікових категорій: діти (9-11 років); юніори (12-15 років); дорослі (16 років і старші), яких включено до заявки і їх спортивна кваліфікація відповідає вимогам положення та правилам змагань, мають дозвіл

медичного закладу та необхідну спортивну форму, що обумовлено у правилах змагань.

До складу команди входить 6-8 чоловік незалежно від статі. Зміна кількісного складу команди, коли один або декілька учасників залишають чи з'являються на майданчику під час виступу, заборонена.

У команді може бути заявлено декілька запасних спортсменів. Запасні спортсмени є членами команди.

У разі форс-мажорних обставин, спортсмен який захворів або травмувався може бути замінений запасним спортсменом при наявності дозволу лікаря.

Заміну дозволяється проводити не пізніше, ніж за 10 хвилин до початку попередніх або фінальних змагань.

Права учасників змагань:

- брати участь у визначених змаганнях тільки у складі одної команди;
- проводити тренування в умовах, порівняних з тими, котрі будуть під час змагань;
- проводити розминку перед виконанням вправ відповідно з розкладом. Розминка проходить на спортивному майданчику, в умовах, наближених до змагальних (за винятком телевізійного освітлення);
- повторити вправу, якщо вона не закінчена з причин, що не залежать від учасників. Головний суддя зобов'язаний у цьому випадку дати сигнал зупинити вправу. Якщо такого сигналу немає, учасники повинні продовжувати вправу;
- одержувати інформацію про розклад розминки і змагань.

Обов'язки учасників змагань:

- знати і дотримуватись статуту, даних офіційних правил і кодексу спортсмена;
- бути ввічливими, поводитися коректно, бути одягненим у відповідний нормам костюм;
- знати розклад розминки і змагань;
- бути готовими до початку змагань за 30 хвилин до часу, позначеного в розкладі змагань;
- додержуватися всіх інструкцій офіційних осіб на змаганнях;
- учасники не мають права робити помітки на змагальному майданчику, які б полегшували виступ.

Команди виходять на змагальний майданчик тільки після виклику судді-інформатора.

Команда, яка не з'явилася на майданчик після виклику протягом 30 с. дискваліфікується.

Забороняється:

- готуватися до виступу у залі під час проведення змагань;
- повертатися на майданчик після виступу команди;
- голосно перемовлятися між собою під час виконання вправи.

Санкції:

Порушення однієї з даних вимог карається усним попередженням від головного судді.

Повторне порушення спричинить дискваліфікацію.

2.2. Тренери команд

Тренер має право:

- одержувати інформацію про черговість виступу команд;
- одержувати розклад тренувань перед початком змагань.
- має право на одне тренування на змагальному майданчику ;
- проводити тренування у безпечних умовах ;
- одержувати документацію з розкладом тренувань, змагань, а також протоколи змагань.

Тренер зобов'язаний:

- відноситися з повагою як до усіх учасників змагань, суддів, тренерів та офіційних осіб;
- знати і суворо дотримуватися правил змагань і технічного регламенту;
- бути відповідно одягненим на місці проведення змагань;
- завжди поводитися чесно в інтересах спорту.

Під час виконання вправ тренеру не дозволяється спілкуватися з спортсменами, давати вказівки.

Під час усіх змагань, враховуючи і перерви, жоден тренер не може спілкуватися з членами журі і суддями.

Санкції

Тренери, що не виконують даних вимог, намагаються тиснути на суддів, ображають команду, владою апеляційного журі негайно випроводжуються із залу змагань.

Ці санкції розглядаються, як офіційне попередження. Про винесене попередження повідомляється оргкомітет і робиться відповідний запис.

III. Організаційні питання проведення змагань з фітнес-аеробіки

В основу правил організації змагань покладено технічний регламент FUSAF (Федерація України спортивної аеробіки та фітнесу).

3.1.Обов'язки організаторів змагань

Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснює організаційний комітет. Організація бере на себе обов'язки, щодо забезпечення матеріально-технічної бази належного рівня змагань, бере на себе відповідальність за усі організаційні і рекламні витрати.

Організатори змагань зобов'язані вжити всіх необхідних заходів у період підготовки і під час проведення змагань для їх успішного проведення.

Оргкомітет призначає виконавців обов'язків:

- головного судді, в обов'язки якого входить наступне:

До змагань:

- організація та проведення суддівського брифінгу;
- співробітництво з організаторами змагань у відношенні специфічних вимог змагань, які можуть вплинути на роботу суддівської бригади;
- керівництво суддівською бригадою;
- забезпечення суддівської бригади всією необхідною інформацією;
- участь у всіх зборах, що проводить оргкомітет змагань;
- організація та контроль над роботою суддівської бригади під час проведення попередньої розминки;
- у випадку необхідності - складання письмового повідомлення учасникам після кваліфікаційної розминки;
- співробітництво з організатором з приводу забезпечення робочих місць суддів необхідним обладнанням і матеріалами;
- співробітництво з організатором у складанні графіку змагань;
- контроль над природністю суддівської робочої зони та забезпечення необхідним обладнанням та матеріалами..

Під час змагань:

- контроль і керівництво роботою суддівської бригади;
- спостереження та контроль за виставленням оцінок у комп'ютерну програму табелювання;
- контроль за зупинками та продовженням змагань при нещасних випадках та невдалих спробах виступів;

- виявлення фальстартів;
- інформування організаторів змагань про не передбачувані затримки у процесі суддівства;
- проведення суддівських брифінгів при необхідності.

Після змагань:

- затвердження і підпис результатів до їх оголошення;
- проведення суддівського брифінгу;
- підведення підсумків суддівства та оцінювання роботи суддівської бригади.
- технічний директор змагань (заступник головного судді), працює під керівництвом оргкомітету і керує усіма особами, які працюють на місці змагань;
- відповідальний за обладнання, підлеглий головному судді, відповідає за встановлення та справність обладнання;
- головний секретар, підлеглий головному судді, несе відповідальність за роботу секретарів і роздачу результатів відповідним особам;
- суддівська бригада, до обов'язків якої входить:

До змагань:

- приймати участь у суддівських брифінгах та запланованих зборах;
- готувати необхідні для суддівства бланки то що;
- впевнитися у знаннях графіка змагань та специфічних вимогах змагань і т.д.

Під час змагань:

- застосовувати суддівські критерії кваліфіковано, майстерно, об'єктивно, професійно;
- допомагати головному судді у ефективному виконанні усіх процедур суддівства і т.д.

Для міжнародних санкціонованих змагань, список суддів буде складатися: з одного головного судді, головного секретаря і мінімум 7 (семи) суддів, з яких: 2 - технічні, 2 - артистичні і 3 — "спеціаліст".

Поіменний склад суддівської бригади на офіційних змаганнях затверджується виконавчим комітетом оргкомітету.

Склад суддівської колегії:

Головний суддя
 Заступник головного судді;
 Спеціальний суддя (S-1, S-2, S-3);
 Суддя з артистизму (A-1, A-2);
 Суддя з техніки (T-1, T-2);
 Головний секретар та секретарі;

Суддя інформатор;

Суддя-хронометрист.

Судді зобов'язані знати і мати при собі правила, технічний регламент і відповідні інструкції щодо змагань що проводяться.

Вони мають чітко виконувати вказівки щодо одягу, займати визначені місця, дотримуватись правил поведінки та виконувати організаційні та дисциплінарні вимоги правил змагань.

Судді мають бути одягнені у діловий костюм: біла блуза та чорна спідниця або брюки.

Апеляційне журі

Апеляційне журі складається з президента оргкомітету та двох експертів (членів оргкомітету або висококваліфікованих суддів), призначених Виконкомом оргкомітету. В функції даного журі входить:

- спостерігати за ходом змагань, втручатися при порушенні дисципліни, запобігати виникненню обставин, що заважають проведенню змагань;
- вживати необхідні заходи при грубих помилках у суддівстві з боку одного або кількох суддів;
- постійно контролювати оцінки суддів і втручатися в суддівство будь-якого судді, який діє упереджено або недостатньо кваліфіковано;
- вирішувати питання щодо усунення або зміни судді, який незважаючи на отримане попередження, не виправив своє суддівство.

Апеляційне журі вивчає в кінці кожного змагання усі помилки, що допустили судді, котрі під час змагань були попереджені або звільнені від суддівства та дає оцінку роботи усієї суддівської бригади.

3.2.Організаційні основи проведення змагань

Робочий план

Робочий план розробляється організаторами змагань і включає технічні аспекти організації змагань. Він має вмещувати кінцевий розклад змагань, склад команд у потоках, відомості щодо точного часу збору учасників і суддів, розклад нарад суддів, загального орієнтованого засідання і назви залів, де мають відбуватися ці наради, роздягальні для учасників, назви фірм і обладнання, що використовується на змаганнях.

Оргкомітет і головний секретар мають вжити всіх заходів, щоб робочий план було розіслано (або доведено до відома) всім учасникам змагань і зацікавленим особам мінімум за 4 тижня до початку змагань.

Засоби масової інформації

Організаторами призначається особа, яка відповідає за зв'язки із засобами масової інформації. Ця особа має бути членом оргкомітету або знаходитись у постійному зв'язку з оргкомітетом для забезпечення необхідного обладнання для преси.

Глядачі

Місце проведення змагань повинно бути обладнане системою гучномовців і табло що відображає оцінку.

Кореспондентам забороняється фотографувати зі спалахом під час проведення змагальної діяльності.

Під час змагань місця мають бути надані таким особам:

- членам оргкомітету;
- представнику кожної організації, що бере участь у змаганнях;
- спортсменам, які очікують на виступ або відпочивають;
- лікарю та масажисту;
- представникам ЗМІ;
- офіційним особам, які мають дозвіл;
- почесним гостям.

Заходи безпеки

Під час офіційних змагань організатори мають підтримувати постійний зв'язок з компетентними органами щодо забезпечення безпеки.

Організатори мають вжити усіх заходів проти проникнення глядачів у змагальну зону.

3.3. Положення про змагання

Положення про змагання, розробляє та затверджує оргкомітет. Положення та правила є основними документами, на які спираються представники суддівської колегії та учасники змагань. Положення повинно відповідати правилам проведення змагань з фітнес-аеробіки.

Положення направляється до організацій, які можуть брати участь у змаганнях, у терміни:

- не пізніше 1 місяця до початку змагань міського рівня;
- не пізніше 3 місяців до початку змагань обласного рівня;
- (не пізніше 6 місяців до початку національних змагань);
- (не пізніше 9 місяців до початку міжнародних змагань).

Зміни та доповнення до положення має право вносити та організація, що його затвердила, або організаційний комітет змагань разом з

головною суддівською колегією на спільному засіданні з представниками команд, але не пізніше ніж за 30 діб до початку змагань.

Положення має складатися з таких розділів:

- мета і завдання;
- термін та місце проведення;
- керівництво змаганнями;
- програма, умови проведення змагань;
- учасники змагань, вимоги до них;
- (фінансування);
- порядок та термін подачі заявок;
- умови прийому учасників;
- визначення переможців та їх нагородження.

3.4. Заявки на участь у змаганнях

Організації, що беруть участь у змаганнях, надають попередню та іменну заявку в термін, що визначений положенням про змагання.

Попередня заявка підтверджує участь команди у змаганнях і подається до оргкомітету з інформацією про:

- кількість команд;
- кількість членів делегації, які потребують розміщення;
- час прибуття.

Іменна заявка подається представником команди (тренером) в мандатну комісію у терміни і за порядком вказаним у положенні. Документ має містити інформацію необхідну для допуску учасників до змагань, а саме:

- назву команди;
- прізвище та ім'я спортсменів;
- дату народження спортсменів;
- кваліфікацію спортсменів;
- прізвище тренера.

Іменна заявка має бути завірена підписом керівника організації, що відрядив команду та лікарем і завірена відповідними печатками. Заявка має бути надрукованою, без виправлень і завіреною печаткою лікаря про кількість допущених учасників.

Допуск до змагань команд, які завчасно не підтвердили свою участь у змаганнях, відбувається за окремим рішенням оргкомітету та апеляційного журі після консультації зі службами, що відповідають за прийом учасників та секретаріатом.

Апеляційне журі має право не допустити до змагань таку команду, якщо допуск призведе до незручностей для інших команд або спричинить значні труднощі в роботі суддівської колегії.

Останній термін внесення змін до іменної заявки – не пізніше ніж за 24 години до початку змагань.

3.5. Мандатна комісія

На змаганнях з фітнес-аеробіки міжнародного, національного та регіонального масштабів, що проводяться на території України прийом і перевірку заявок проводить мандатна комісія. Головою комісії має бути представник організації, що проводить відповідні змагання. До складу комісії обов'язково входить головний секретар та лікар змагань. На змаганнях меншого масштабу функції мандатної комісії може виконувати головна суддівська колегія змагань за участю лікаря.

Процедура проходження мандатної комісії

До участі у змаганнях допускаються команди, члени яких ознайомлені з правилами змагань з фітнес-аеробіки та іншими регламентуючими документами.

Мандатна комісія офіційних змагань створюється оргкомітетом, здійснює допуск до змагань за результатами розгляду заявок на участь.

Команда дискваліфікується у випадках:

- невідповідності команди заявленій віковій категорії;
- невідповідності чисельного складу команди.

Дискваліфікована команда може подати заявку після усунення причини дискваліфікації в термін не пізніше часу закінчення роботи мандатної комісії.

Після прибуття на змагання представник (тренер) команди повинен терміново звернутися до мандатної комісії для отримання необхідної інформації, бланків документів та заповнення графіку проходження мандатної комісії (та акредитації) учасників, тренерів та суддів.

Документи, подані представником (тренером) команди після закінчення часу, відведеного для роботи мандатної комісії, до розгляду не приймаються і команда до змагань не допускається.

Після закінчення терміну подання заявок мандатна комісія готує зведений протокол. Кінцеве рішення мандатної комісії про кількість команд, допущених до участі у змаганнях, оголошується напередодні змагань під час зборів представників команд перед жеребкуванням.

Змагання у будь якій з номінацій і вікових категорій відбудуться у тому випадку, якщо на участь в даній номінації і віковій категорії заявлено не менше трьох команд.

Мандатна комісія у будь який час, в дні змагань і офіційних тренувань може перевірити за документи (паспорт, свідоцтво про народження, студентський квиток або залікову книжку) які засвідчують відповідність складу команди заявленим даним.

3.6. Процедура проведення жеребкування

Під час організаційної наради тренерів і представників, що прибули на змагання проводиться жеребкування для визначення черговості виступів команд (попередніх, якщо такі існують) на змаганнях.

Порядок виступів команд у фінальних змаганнях теж визначається жеребкуванням.

IV. Правила проведення та суддівство змагань з фітнес-аеробіки

4.1. Загальні умови суддівства

На змаганнях команди виступають згідно порядку встановленого жеребкуванням.

Перед початком попередніх змагань проводиться офіційне тренування для всіх заявлених команд у встановленому жеребкуванням порядку. Під час офіційного тренування кожна команда повинна продемонструвати свою змагальну програму у повному обсязі. Команда, яка не з'явилася на офіційне тренування до змагань не допускається. Під час офіційного тренування судді мають право визначати загальний рівень підготовленості команди та його відповідність вимогам правил змагань.

Судді оцінюють виступ команди у (попередніх) і фінальних змаганнях.

4.2. Розподіл оцінок

Кожен суддя виставляє оцінку від 0 до 10 балів у фінальних змаганнях.

В попередніх змаганнях виставляється оцінка по рівням майстерності: А; В; С; D.

Критерії оцінювання:

0 – дискваліфікація;

0 - 4 – погано, неадекватно;

4 - 5 – погано, але присутні основні елементи;

5 - 6 – адекватне виконання, що відображає основний зміст правил;

6 - 7 – добре виконання;

- 7 - 8 – дуже добре виконання;
- 8 - 9 – відмінне виконання;
- 9 - 10 – неперевершене (дуже відмінне) виконання.

Підрахунок оцінок

Судді, які оцінюють композицію і виконання мають виставляти оцінки незалежно один від одного.

Оцінки в суддівській бригаді виводяться за порівняльною системою виставлених суми балів кожного судді з відкиданням вищої і нижчої оцінок.

Розходження між оцінками

Під час суддівства різниця між середніми оцінками, не повинна перевищувати 0,2 бали.

Офіційною оцінкою вважається та, що була оголошена або продемонстрована.

Якщо, учасники, тренери або представники команд вважають суддівство не справедливим, то вони можуть подати протест й оскаржити результат команди. Протест подається головному судді не пізніше ніж через 30 хв. після оголошення результату.

4.3.Визначення переможців

Переможницею вважається та команда, яка за результатами виконання композиції набрала найбільшу суму балів.

При однаковій кількості балів команда-переможець визначається за найвищою оцінкою з техніки виконання.

Спортсмени, які беруть участь у нагородженні, мають бути у змагальному одязі.

V. Критерії суддівства

5.1. Технічні критерії – базова фітнес-аеробіка, фанк (хіп-хоп) аеробіка, степ-аеробіка.

Критерії які визначають оцінку учасника:

- безперечна синхронність;
- складність хореографії;
- невимушеність виконання в межах можливостей членів команди;
- утримання правильної постави протягом всього виступу;
- правильне виконання всіх рухів з демонстрацією повного м'язового контролю, точністю та контролю швидкості руху, балансу, ходи та постави;
- контроль приземлень після високих стрибків;

- точність положення кистей рук, ступней ніг;
- швидке виконання перешикувань;
- правильне розміщення ніг на степ-платформі.

Критерії ознак які призводять до зниження оцінки:

- асинхронність;
- багаторазове повторення одних і тих же рухів;
- погана спроба виконання рухів в супереч діапазону можливостей;
- недостатність сили та гнучкості при виконанні вправ;
- нечіткість шикувань;
- перерозгинання суглобів;
- недостатність контролю та чіткості рухів;
- невірна техніка приземлення (різної ніг, піднімання п`ят, втрата рівноваги);
- використання інерції, замість контрольованого виконання рухів;
- втрата контролю за поставою;
- невірне розміщення стоп на степ-платформі.

5.2. Критерії з артистизму

Критерії які визначають оцінку учасника:

- новизна у виконанні рухів та перешикувань;
- індивідуальний стиль виконання;
- унікальність комбінацій рухів;
- творче використання командних рухів;
- нетрадиційна творча послідовність рухів;
- творче використання трьохмірної (чотирьохмірної) площини;
- незвичайні творчі рухи руками;
- динамічна та творча інтерпретація музики, тобто дотримання рекомендацій щодо музичного твору, ритму, характеру, стилю;
- динамічна, показова енергія рухів протягом всього виступу;
- здатність генерувати (створювати) хвилювання та ентузіазм;
- здатність показати впевненість та емоціональність;
- контакт очима з аудиторією;
- здатність ``продавати`` програму;
- різнобарвність та неперервність акторського майстерності;
- відповідні та живі емоції;
- взаємодія поміж членами команди;
- справжність та природність емоцій в протидію штучній театральності;
- індивідуальність та енергійність, поєднанні в програмі виступу;
- відчуття ритму, часу як невід'ємний елемент руху;

- здоровий та спортивний зовнішній вигляд;
- творчість, що відображає дисципліну фітнес-аеробіки;
- синхронність командної презентації.

Перелік ознак які призводять до зниження оцінки:

- беззмістовні рухи та переходи;
- безлад при виборі рухів та стилів;
- передбачувана послідовність, велика повторність рухів;
- не оригінальність рухів;
- не використовується уся територія майданчику;
- учасники постійно виходять за територію змагальної площадки;
- одноманітний ракурс виступу;
- передбачувані, шаблонні рухи;
- єдиний ритм за всю програму, невідповідне використання ритму;
- недостатнє та невірне використання стилю та характеру музики;
- недостатність фізичної та показової енергії, завзяття та мотивації;
- слабкий, нединамічний виступ;
- замала подача енергетичного заряду на аудиторію;
- демонстрація негативних емоцій;
- жорсткі, вимушені, нещирі емоції;
- невідповідність між фізичними та показовими емоціями;
- недостатня неперервність емоцій;
- відсутність або послаблення контакту з глядачами та аудиторією;
- забування програми;
- очевидна зосередженість на виконанні вправ;
- вираження дискомфорту на обличчі при виконанні складної хореографії;
- нервозність або брак впевненості;
- асинхронність презентації;
- неспівпадання рухів з музикою, поспіх, непопадання в такт;
- використання реквізитів;
- акробатика або групові підкидання;
- відкрита демонстрація сексуальності (занадто відкритий костюм або занадто компрометуючі рухи).

5.3. Застосування оцінки по спеціальності

базова аеробіка:

- здатність витримувати високий рівень інтенсивності протягом всього виступу за допомогою великого діапазону рухів та перешикувань;

- якість та швидкість рухів рук та ніг, демонстрація високого аеробного характеру;
- якість та швидкість переходів, підтримка неперервного високого рівня інтенсивності;
- своєрідні рухи які відображають клас фітнес-аеробіки;
- характер виконання вправ відображає зміст фітнес-аеробіки.

Перелік ознак які призводять до зниження оцінки:

- нездатність витримувати високий рівень інтенсивності протягом всього виступу;
- нестаток неперервності енергії та руху;
- відверті періоди відпочинку протягом всієї програми;
- рухи які не відображають аеробіку як дисципліну;
- рухи які не відповідають тренувальному класу фітнес-аеробіки;
- переходи від одного руху до другого, тобто повільні, недостатньо активні та ті що знижують аеробну інтенсивність виконання.

фанк (хіп-хоп) аеробіки:

- здатність витримувати високий рівень інтенсивності протягом всього виступу безпосередньо за рахунок великого діапазону фанк/хіп-хоп рухів та перешикувань;
- здатність донести настрій та культуру фанк/хіп-хоп аеробіки до глядачів;
- якість та складність рухів, які відображають фанк (хіп-хоп);
- рухи, стиль та переходи, які відображають фанк (хіп-хоп).

Перелік ознак які призводять до зниження оцінки:

- недостатній рівень інтенсивності протягом всього виступу;
- використання рухів, які не належать до класу фанк аеробіки;
- нездатність донести настрій і культуру музики фанк/хіп-хоп аеробіки до глядачів.

степ – аеробіки:

- здатність витримувати високий рівень інтенсивності протягом всього виступу за рахунок великого діапазону степ-рухів та переходів;
- правильність розміщення стоп та контроль за поставою;
- швидкість рухів, що відповідає степ-дисципліні;
- рухи, стиль та переходи, які відображають степ-дисципліну;
- характер виконання вправ, який відображає степ-дисципліну.

Перелік ознак які призводять до зниження оцінки:

- недостатній рівень інтенсивності протягом всього виступу;
- поганий контроль стоп та постави, низьке розміщення тіла на степі та не межами степ-платформи;
- рухи не відповідають степ-дисципліні;
- виконання не відображає унікальність степ-дисципліни.

VI. Характеристика побудови комплексів з фітнес-аеробіки у номінації базова аеробіка, фанк (хіп-хоп) та степ-аеробіка

6.1. Базова аеробіка, фанк (хіп-хоп) аеробіка:

У програму фітнес-аеробіки (базова, хіп-хоп аеробіка) обов'язково включаються об'єднані в серії різноманітні види ходьби, бігу, стрибків, підскіків, базових кроків оздоровчої аеробіки, танцювальних елементів, дозволених елементів аеробічної гімнастики, які виконуються в швидкому темпі.

Також, повинні включатися в танцювальну композицію: елементи що демонструють розвиток рухових якостей: координації, рівноваги, сили, гнучкості, тому комбінація має містити амплітудні махи ногами, силові вправи, вправи на розтягнення м'язів. Також при складанні комплексу необхідно використовувати три, чотири рівні простору, та не менше 4 перебудов, перешикувань (чим більше перебудов тим краще, але велика кількість перебудов, перешикувань не повинна суттєво змінювати структуру побудови танцювальної композиції).

Допустимі елементи:

- згинання, розгинання 2-х рук в упорі лежачи;
- кути з опорою на 2 руки;
- стрибки з приземленням на 2 ноги;
- шпагати;
- *Jumping jack* (стрибок в стійку ноги нарізно з вихідного положення основна стійка) не більше 2-х підряд;
- поперемінні високі махи не більше 2-х;
- вільне падіння в упор лежачи на 2 руки, без стрибка;
- ``крокодил`` на двох руках;

Недопустимі елементи:

- регламентовані складні елементи аеробної гімнастики;
- опора на одну руку;
- глибокий присід;

- падіння стрибком;
- прогинання (супінація) в спині;
- порушення природних анатомічних функцій та положень окремих частин тіла (суглобів);
- обертання дозволяється тільки в комплексі фанк (хіп-хоп) аеробіки;
- піднімання у стійку на руках;
- стрибки зі ступу;

6.2. Основні базові крокові рухи які можуть використовуватися при складанні комплексів:

Marsh (марш) – ходьба на місці;

Wolking (вокін) - ходьба в різних напрямках, вперед-назад, по колу, по діагонал тощо;

V-step (ві-степ) – виконання кроку з вихідного положення стійка ноги разом в стійку ноги нарізно, виконується з переміщенням вперед або назад;

Cross-step (крос-степ) – варіант перехресного кроку з переміщенням вперед;

Straddle (страдл) – позиційна постанова стоп ноги нарізно;

Mambo (мамбо) – варіація танцювального руху мамбо;

Lital mambo (літел мамво) – варіація танцювального руху мамво, що виконується на 6 рахунків, або на 3 рахунка якщо рух на одну ведучу ногу;

Jumping jack (джампінг джек) – стрибки ноги нарізно ноги разом;

Stomp (стомп) – швидка зупинка, коротка пауза на один рахунок музичного твору;

Leap (ліп) – варіація танцювального кроку галопу, підбивний крок;

Twist (твіст) – варіація танцювального руху твіста;

Swich (свіч) – перестрибування з ноги на ногу;

Turn (тьорн) – обертання;

Pivot turn (півот тьорн) – обертання навколо опорної ноги;

Pendulum (пендалум) – стрибки зі зміною прямих ніг у сторони, “маятник”;

Pone (поні) – почергові кроки вперед та назад.

Приставні кроки:

Step-touch (степ-тач) – приставний крок;

Tow-touch (ту-тач) – два підряд приставних крока;

Open step (оупен степ) – відкритий крок;

Lunch (ланч) – випад;

Kick (кік) – мах ногою, що виконується в положенні стоячи на одній нозі;

Side (сайд) – мах в сторону;

Leg back (лег бек) – мах назад;

Leg curl (лег кьорл) – згинання гомілки назад;

Knee up (ні ап) – високе піднімання стегна;

Lift side (ліфт сайд) – високе піднімання стегна в сторону;

Squat (ск`ют) – напівприсідання яке виконується з вихідного положення ноги у вузькій стійці або ноги нарізно;

Scoop (скуп) – варіант приставного кроку з підскоками;

Heel touch (хіл тач) – приставний крок, що виконується без напівприсідання, “хвилеподібний рух”;

Slide (слайд) – рух, що імітує ковзання.

Комбіновані кроки:

Комбіновані кроки – це ті кроки які з`єднують у єдиний рух декілька елементів або ці рухи повторюються (сінкопіруються).

Kick front (кік фронт) – поєднання звичайного кроку з махом уперед;

Kick side (кік сайт) – крок з махом у сторону;

Kick back (кік бек) – крок з махом назад;

Kick knee up (кік ні ап) – поєднується виконання кроку з високим підніманням стегна;

Grape wine (грейп вайн) – перехресний крок в сторону;

Shusse (шоссе) – крок галопу;

Cha-cha (ча-ча) – варіація танцювального руху ча-ча-ча;

Double (дабл) – це виконання будь-якого руху з послідовним дворазовим повторенням;

Repeat (репіт) – це виконання будь-якого руху з послідовним трьохразовим повторенням;

Tap mambo (теп мамбо) – варіація танцювального руху вальсу.

6.3. Степ-аеробіка:

Basik step

L-Basik

Step kick

Leg curl

V-step

Step-Mambo

Leg side

Lift

Basik over

L-Mambo

Leg back

Repeat knee up

Reverse (basik)

Step-Cross

Knee up

Leg change

Tap up Tap down
Corner to corner
A-step

Across

VII. Організаційно - методичні основи проведення змагань з фітнес–аеробіки на базі Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка на призи ректора академіка Пашенка В.О.

7.1.Обов'язки організатора змагань

Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснюється кафедрою теорії та методики фізичного виховання факультету фізичного виховання Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка.

Організація бере на себе обов'язки, щодо забезпечення матеріально-технічної бази для проведення змагань, несе відповідальність за всі організаційні і рекламні витрати зі згоди керівництва ПДПУ.

Також, зі згоди керівництва ПДПУ, оргкомітет призначає виконавців обов'язків:

1. технічного директору змагань;
2. відповідального за обладнання;
3. головного секретаря – керівника секретаріату, який підпорядкований головному судді, несе відповідальність за роботу секретарів і роздачу результатів відповідним особам;
4. суддівську бригаду у кількості 6 чол.

Для забезпечення успішного проведення змагань з фітнес-аеробіки оргкомітет змагань контролює роботу суддівської бригади.

Також, оргкомітет призначає особу яка відповідає за зв'язки з ЗМІ. Ця людина має бути членом оргкомітету або знаходитись у постійному зв'язку з оргкомітетом для забезпечення необхідного обладнання для ЗМІ.

Місце проведення змагань повинно бути обладнане системою гучномовців і табло для показу оцінок. Забороняється фотографувати зі спалахом під час виступів команд.

Під час змагань місця в залі мають бути надані таким особам:

- керівництву ПДПУ;
- представнику кожної організації, що бере участь у змаганнях;
- спортсменам, які очікують виступу чи відпочивають;
- лікарю та масажисту;
- представникам ЗМІ;

- офіційним особам, які мають дозвіл;
- почесним гостям.

Під час офіційних змагань організатори мають підтримувати постійний зв'язок з компетентними органами щодо забезпечення безпеки. Організатори мають вжити усіх заходів проти проникнення глядачів у змагальну зону.

7.2. Положення про змагання

Положення та правила є основними документами, якими керуються суддівська колегія та учасники змагань. Положення повинно відповідати правилам.

Положення складається з таких розділів:

- мета і завдання;
- термін та місце проведення;
- керівництво змаганнями;
- програма, умови проведення змагань;
- учасники змагань, вимоги до них;
- (фінансування);
- порядок та термін подачі заявок;
- умови прийому учасників;
- визначення переможців та їх нагородження.

7.3.Робочий план

Робочий план розробляється організаторами змагань і узгоджується з керівництвом ПДПУ. План повинен включати:

- технічні аспекти організації змагань;
- вміщувати кінцевий розклад змагань;
- склад команд у потоках;
- відомості щодо точного часу збору учасників і суддів;
- розклад нарад суддів і назви залів, де мають відбуватися ці наради;
- роздягальні для учасників;
- назви фірм і обладнання, що використовується на змаганнях.

Оргкомітет і головний секретар мають вжити всіх заходів, щоб робочий план отримали всі учасники змагань і зацікавлені особи мінімум за 4 тижня до початку змагань.

7.4.Визначення переможців

Переможницею вважається та команда, яка за результатами виконання 2-х композицій (фітнес-аеробіка (базова) та фанк (хіп-хоп) аеробіка) набрала найбільшу суму балів.

При однаковій кількості балів команда-переможець визначається за найвищою оцінкою за техніку виконання двох представлених композицій.

Команда, яка посіла 1 місце, нагороджується кубком, дипломом, цінним подарунком. Команди, які зайняли 2-е і 3-є місця, нагороджуються кубками, дипломами, цінними подарунками. Переможці в окремих номінаціях будуть відзначені дипломами лауреатів першості.

Спортсмени, які беруть участь у нагородженні, мають бути у змагальному одязі.

VIII. Загальні рекомендації щодо побудови танцювальної композиції з фітнес-аеробіки

8.1. Фітнес-аеробіка (базова)

За спеціальністю: В комбінації повинна бути представлена складність хореографії, яка відповідає базовим рухам аеробіки. Вправи виконуються фронтальним способом.

Спортсмени повинні продемонструвати високий рівень серцево-судинної витривалості, використовувати 3 рівні простору:

- вправи в партері;
- вправи в положенні стоячи;
- стрибки, махи.

Танцювальна комбінація повинна містити в собі не менше 4-х перебудов, перешикувань. В початку та в кінці танцювальної композиції рекомендується включати найяскравіші елементи хореографії (те ж для фанк (хіп-хоп)).

Також при суддівстві комбінації будуть враховуватись такі критерії:

- складність та різноманітність рухів, хореографії та елементів;
- загальна синхронність виконання комплексу командою;
- швидкість та невимушеність рухів;
- правильна постава при виконанні рухів;
- м'язовий контроль при виконанні складних рухів протягом усієї композиції;
- соло допускається (не більше 2-х разів по 8 рахунків), та ``доміно`` (коли всі члени команди виконують різні рухи (не більше 1 разу, не більше 8-ми рахунків));

Тобто, при побудові танцювальної композиції, рекомендується дотримуватися наявності технічних, артистичних критеріїв та критеріїв за спеціальністю (див. Розділ – критерії суддівства).

При побудові танцювальної композиції, для цієї спеціальності, краще застосовувати більше стрибків, перескоків, різноманітних махів, складнокоординаційних рухів. Виконання стрибків рекомендується виконувати з місця а не з розбігу.

В роботі рук непотрібно допускати багаторазового опускання вниз (руки вздовж тулуба), це приводить до зниження загальної інтенсивності та спрощення різноманіття рухів.

Перебудови, перешикування рекомендується використовувати з переміщенням не більше ніж на 8 рахунків, а ще краще виконувати їх на 4-2 р..

Рекомендований темп музики від 133 до 156 уд. за 1 хв. Слова та звуки в музичному творі повинні бути цензурними (на будь якій мові).

Чим більша швидкість музичного твору тим більша інтенсивність, але швидкість музики не повинна негативно впливати на чіткість виконання рухів.

Костюми повинні бути чистими, зручними, красивими, спортивними та безпечними, без зайвих деталей, (без зайвої сексуальності). Взуття – кросівки (чисті, охайні та безпечні (не на високих платформах), краще світлого кольору, з білими шкарпетками). Зачіска має бути охайна, волосся зібраним.

Автозасмага, занадто ароматизована косметика (лаки для волосся які мають властивості до розсипання) – заборонені.

8.2. Фанк (хіп-хоп) аеробіка

При складанні комплексів в номінації фанк (хіп-хоп) аеробіки рекомендується використовувати такі рівні простору:

- вправи в партері;
- стоячи;
- ізольована робота рук, ніг, синхронність виконання;
- стрибки, підскоки, перескоки, махи.

Повинна бути представлена складність хореографії, яка відповідає вимогам цієї аеробіки. Вправи виконуються фронтальним способом.

Обов'язкове чотирьохрівне виконання рухів, рівне у відсотковому відношенню один до одного.

Допускається ізольована робота рук та ніг. Вправи можна виконувати в такт та через такт. Допускається повторення кроків та невеликих зв'язок, але без повторів хореографії. Чим більша кількість зв'язок та переміщень, перешикувань (не менше 4) тим вища цінність комбінації.

Тобто, при побудові танцювальної композиції, рекомендується дотримуватися наявності технічних, артистичних критеріїв та критеріїв за спеціальністю (див. Розділ – критерії суддівства).

Рухи повинні відповідати характеру фанк (хіп-хоп) аеробіки, а саме - виконуватися вільно, невимушено, пластично, чітко, в деякій мірі розслаблено, обов'язково – не на ``прямих ногах``.

Соло, ``доміно`` дозволяється але з дотриманням певних правил (див. п. 8.1.).

При складанні комбінації рекомендується використовувати різні стилі цієї номінації:

- попінг (ізольована робота всього тіла);
- лукінг - естрадні рухи (наприклад: рухи М. Джексона);
- боінк (елементи брейк-дансу).
- латина;
- Африка;
- тіп-топ (імітація рухів тварин);
- регіміке (почергове виконання швидких та повільних рухів);
- хаус (домашня музика);
- класика (наприклад елементи танго, вальсу).

Чим більша кількість стилів, тим більша оцінка цієї композиції, але при застосуванні різноманітних напрямків непотрібно суттєво змінювати структуру та характер фанк (хіп-хоп) аеробіки.

Перебудови, перешикування рекомендується використовувати з переміщенням не більше ніж на 8 рахунків, а ще краще виконувати їх на 4-2 р..

Рекомендований темп музики 96 – 125 уд. на хв.. Також рекомендується при записуванні фонограми більше використовувати музичних інтерпретацій. Тембр музики не повинен змінюватися зі зміною нової музичної інтерпретації.

Слова та звуки в музичному творі повинні бути цензурними (на будь-яких мовах).

Костюми повинні бути зручними, красивими, спортивними, безпечними, та найголовніше оригінальними (без зайвої сексуальності), що відтворює характер та культуру фанк (хіп-хоп).

Взуття – тільки кросівки (чисті та безпечні (не на високих платформах), краще світлого кольору, з білими шкарпетками).

Зачіска має бути охайною та стильною.

Дозволяється застосовувати додаткові аксесуари в одязі бандани, капелюхи, капюшони, напульсники – тільки для даної дисципліни.

Всі аксесуари та частини костюма повинні міцно триматися та не заважати вільному виконанню рухів спортсмена. Якщо під час

виконання програми відірветься частина костюму або аксесуару то загальну оцінку виступу буде знижено.

Також, не дозволяється так звана ``гра костюмів`` (зняти капюшон, поправити, перекрути, зняти капелюх тощо).

Якщо під час виступу хоча б один з учасників звільнить танцювальний майданчик, або виконає повний простій (без жодного руху) протягом 10 сек., то це призведе до зменшення загальної оцінки до мінімуму (також фітнес-аеробіка (базова)).

(8.3. Степ-аеробіка)

Степ-кроком називається переміщення всього тіла з підлоги на степ-платформу з послідуочим поверненням на підлогу. Висота платформи – 20 см..

Чим більше сходжень на степ-платформу тим більша загальна оцінка. Більше ніж 4 рахунки знаходитись поза степом (на підлозі) не рекомендується.

Рекомендований темп музичного твору – 132-156.

При виконання комплексу необхідно дотримуватись специфічної техніки виконання степ-кроку:

- п`яти “не звисають” з степ -платформи;
- плечі трохи нахилені вперед;
- дистанція від ступу 1,5 стопи;
- ноги зігнуті;
- погляд спрямований на степ та переважно на глядача.

Тобто, при побудові степ композиції, рекомендується дотримуватися наявності технічних, артистичних критеріїв та критеріїв за спеціальністю (див. Розділ – критерії суддівства).

Також, рекомендується переглянути описання критерій та рекомендацій з написаного вище (див. п. 8.1.-8.2).

ІХ. Організаційно-методичні основи проведення змагань з фітнес-спорту STRENFLEX

9.1. Організаційні аспекти проведення змагань

Поєднання фізичної підготовки зі спортом відображає наш сучасний стиль життя, орієнтований не тільки на досягнення високої працездатності, а також на забезпечення гарного зовнішнього вигляду. Метою фітнес-спорту STRENFLEX є фізична підготовка всього тіла і перехід до здорового способу життя.

Змагання у вузі проводяться з **метою** залучення студентської молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Завдання :

- Виявлення найкращих спортсменів у фітнес–спорті STRENFLEX для підготовки та участі в чемпіонаті України з фітнес-аеробіки та STRENFLEX серед ВУЗів.

- Популяризація фітнес – спорту STRENFLEX серед студентів ПДПУ імені В.Г. Короленка.

- Визначення рівня підготовленості студентів, магістрантів та аспірантів з таких видів рухових якостей: сила, витривалість, гнучкість.

- Пропаганда здорового способу життя.

Керівництво проведенням змагань

Безпосереднє керівництво проведенням змагань з фітнес – спорту STRENFLEX покладається на головного суддю, та суддів на видах.

Учасники змагань

До участі у змаганнях допускаються студенти які досягли 18 річного віку на день проведення змагань, а також магістранти та аспіранти стаціонарного відділення.

Для участі у змаганнях допускаються учасники які володіють необхідними теоретичними знаннями технічних правил і процедури проведення змагань.

Вимоги до учасників змагань

Учасникам змагань повністю забороняється палити на території проведення змагань і на заходах пов'язаних зі змаганнями. Крім того, учасники повинні мати здоровий, тренувальний зовнішній вигляд.

Дозволений зовнішній вигляд:

- довге волосся повинне бути зібране;
- татуїровки повинні бути закриті за допомогою макіяжу або одягу;
- відсутність деталей пірсінгу;
- відсутність прикрас;
- дозволено носити обручку і маленькі сережки;
- дозволяються захисні елементи для суглобів.

Вимоги до одягу учасників змагань

- спортивні шорти;

- коротка; середньої довжини або довга верхня частина одягу, без довгих рукавів;
- вузький комбінезон;
- гетри;
- спортивне взуття;
- тренувальні перчатки.

9.2. Програма змагань

Програма змагань для жінок і чоловіків передбачає види за категоріями: сила, силова-витривалість, серцево-судинна витривалість, гнучкість. Також кожен учасник змагань повинен представити себе, тобто назвати прізвище та ім'я, якими видами спорту захоплюється чи веде здоровий спосіб життя, представити спортивні здобутки (якщо є). Виступ може тривати не більше однієї хвилини.

Оцінюється:

- вихід та демонстрація зовнішнього вигляду (дозволяється демонстрація скульптури тіла);
- правильність постави;
- оригінальність виступу;
- впевненість в собі;
- переконливість наданої інформації щодо занять спортом та здорового способу життя.

За найкращий виступ нараховується 10 очків.

Види за категоріями

Сила

Для виміру сили важливими є 5 вправ:

Жим з лави (оцінка сили верхньої частини тулуба). Вправа виконується з вагою 60% власного тіла.

Техніка виконання вправи:

Вихідне положення – лежачи на спині на лаві, руки максимально розведені. Ширину хвату визначає суддя. Після сигналу (початок виконання вправи), слід прийняти вихідне положення, штанга ставиться рівно над груддю, руки випрямлені, лікті зафіксовані.

Опускання починається з моменту подачі команди суддею, по невеликій дузі до легкого торкання грудей. Після досягнення цієї точки штанга встановлюється у вихідне положення шляхом випрямлення рук.

Швидкість піднімання та опускання повинні бути однаковими, тобто не повинно бути явних відмінностей в темпі (різкого випрямлення).

Кожний повтор повинен виконуватись не менш ніж за 1с. При виконанні всіх цих критеріїв повтор зараховується.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках коли: штанга лежить на опорах, суддя повинен втрутитися для надання допомоги, виконана необхідна кількість повторів чи закінчився час.

Недійсна спроба:

- Виконання вправи не зараховується у наступних випадках:
- При русі вгору руки випрямляють не повністю, тобто мають явний вигин;
- При опусканні штанга не торкається грудей;
- Явна відмінність швидкості виконання випрямлення і опускання;
- Час виконання менше мінімального – 1с.

Час виконання 30 сек. Мінімальне число повторів–3, максимальне- 10.

Присідання (оцінка сили нижньої частини тіла). Вправа виконується з вагою 70% власного тіла.

Техніка виконання вправи:

Вихідне положення- стійка ноги нарізно. Верхня частина тулуба випрямлена. За сигналом штанга піднімається з опори і кладеться на м'язи плечей, після цього учасник стає на вказане місце.

Виконання починається з моменту подачі суддею сигналу про виконання вправи згинанням ніг і відведенням тазу назад. Верхня частина тулуба буде нахилитися вперед, ноги повинні згинатися до кута 90 °, стопи при цьому повністю стоять на підлозі. Після цього тулуб повинен повністю піднятий вгору до повного випрямлення в тазу. Швидкість присідання і піднімання мають бути однаковими. Кожен повтор виконується за час немене ніж 1с. При виконанні цих вимог повтор зараховується.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках коли: штанга лежить на опорі, суддя повинен втрутитися для надання допомоги, виконана максимальна кількість повторів або закінчився час.

Недійсна спроба:

- Виконання вправи не зараховується у наступних випадках:
- Ноги згинаються на кут менше ніж 90°.
- Не відбувається повного випрямлення ніг.
- Верхня частина тулуба сильно нахилється вперед або відбувається сильний вигин спини.

- Коліна сильно зміщені по відношенню до кінців пальців.
- Явно відрізняється швидкістьприсідання від випрямлення ніг.
- Час виконання менше мінімального – 1с.

Час виконання вправи 30 сек. Мінімальне число повторів – 3, максимальне- 10.

Хват і жим (оцінка сили верхньої частини тіла і координації рухів). Вправа виконується з вагою 30% власного тіла.

Техніка виконання вправи:

Штанга лежить на спеціальному пристрої. Вихідне положення виконавця – стійка ноги нарізно, напівзігнуті. Штанга утримується у вихідне положення прямими руками з захватом рук на ширині плечей. Виконання вправи починається з підйому штанги до рівня грудей. Після цього відбувається перехоплення кистей рук і зміна центру ваги під штангою, лікті опускаються вниз і ноги злегка згинаються; виконується випрямлення рук вгору. Після того як руки повністю випрямлені вгору, штанга опускається приблизно на висоту грудей.

Для опускання штанги у вихідне положення, лікті знову піднімаються над штангою, після цього руки знову випрямляються і штанга на короткий проміжок часу з торканням кладеться на опорний пристрій.

Швидкість випрямлення і згинання рук повинна бути однаковою, без видимих відмінностей у темпі. Перехват і торкання повинні добре виділятися.

При виконанні цих умов спроба зараховується.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках: штанга лежить на опорі, землі, суддя повинен втрутитись для надання допомоги, виконано максимальне число повторів або закінчився час.

Недійсна спроба:

- Виконання вправи не зараховується у наступних випадках:
- Не чітко вирізняється перехоплення.
- Не виконується повне випрямлення в гору.
- Штанга опускається вниз у вихідне положення одним рухом, без перехвату.
- Швидкість випрямлення і згинання відрізняється.
- Не виконується торкання штанги устрою.
- Час виконання менше мінімального – 1с.

Час виконання 30 сек. Мінімальне число повторів– 3, максимальне- 10.

М'язи що приводять (стискання), вимір сили м'язів внутрішньої поверхні ніг за допомогою терезів. Терези розташовуються між стегон спортсмена який сидить на стільці.

Дозволяється виконати дві спроби, при цьому враховується найкращий результат. Найбільше число очків яких можна отримати у цій вправі – 10, другий результат – 9, третій – 8 і т.д. 10 – не отримує жодного очка.

Сила рук – вимір сили рук за допомогою спеціального ручного динамометру. Дозволяється виконати дві спроби, при цьому зараховується найкращий результат. Спосіб нарахування очків - див. вище.

Визначення вагової категорії учасників для виконання силових вправ буде проведено за 20 хв. до початку змагань.

Силова-витривалість

Для виміру силової-витривалості важливими є 4 вправи:

Серія згинань та розгинань рук в упорі на паралельних брусах (оцінка силової-витривалості у верхній частині тулуба).

Техніка виконання вправи:

Вихідне положення – упор на паралельних брусах, приблизно на відстані 10см. З кожної сторони від ширини плечей. Суддя визначає і встановлює точне положення. Вага тіла утримується тільки за допомогою рук. Ноги схресно, зігнуті. Виконання починається з моменту подачі суддею команди про початок, с згинання рук до тих пір, доки плечі на будуть паралельно підлозі і не будуть утворювати кут 90°. Після цього відбувається випрямлення рук у вихідне положення

Швидкість згинання і розгинання повинні бути однаковими, тобто не повинно бути відмінностей у темпі.

виділяться.

При виконанні цих умов спроба зараховується.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках: закінчився час, перерва у виконанні підходів, суддя повинен втрутитись для надання допомоги.

Недійсна спроба:

- Амплітуда руху рук менше за потрібну.
- Не відбувається повного випрямлення рук.
- При випрямленні задіяно м'язи тулубу.
- Швидкість згинання і розгинання рук різна.

Час виконання 45 сек. Мінімальне число повторів– 7, максимальне- 14.

Серія підтягувань на перекладині (оцінка силової-витривалості у верхній частині тулуба).

Техніка виконання вправи:

Вихідне положення – вис, рук розведені приблизно на 10см. С кожної сторони від ширини плечей, зворотній хват. Руки випрямлені, ноги схрещені і зігнуті.

Виконання починається з підтягування тіла до тих пір, доки не опиняться на одному рівні з перекладиною. Верхня частина тіла повинна залишатися нерухомою. Після цього відбувається повне випрямлення рук. Швидкість згинання і розгинання рук має бути однаковою.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках: закінчився час, перерва у виконанні підходів, суддя повинен втрутитись для надання допомоги.

Недійсна спроба:

- Амплітуда руху рук менше за потрібну.
- Не відбувається повного випрямлення рук.
- При випрямленні задіяно м'язи тулубу (ривки, розхитування і т.д).
- Швидкість згинання і розгинання рук різна.

Час виконання 45 сек. Мінімальне число повторів– 3, максимальне- 10.

Серія згинань та розгинань рук в упорі лежачи, ноги на підвищенні (оцінка силової-витривалості у верхній частині тулуба).

Техніка виконання вправи:

Вихідне положення – упор лежачи, ноги лежать на підвищенні, тулуб - паралельно підлозі. Обидві кисті рук спираються об підлогу на ширині плеч, кінці пальців спрямовано вперед, руки знаходяться на одній лінії з плечовим поясом. Руки випрямлені, лікті зафіксовано.

Вправа починається зі згинання рук назад (лікті вздовж тулуба). Грудь повинна опускатися як мінімум на половину відстані між вихідним положенням і підлогою. При досягненні цього положення руки знову випрямляються.

Швидкість згинання і розгинання має бути однаковою.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках: закінчився час, перерва у виконанні підходів, було змінено вихідне положення рук, суддя повинен втрутитись для надання допомоги.

Недійсна спроба:

- Амплітуда руху рук менше за потрібну.
- Не відбувається повного випрямлення рук.
- При випрямленні задіяно м'язи тулубу або тулуб прогинається.
- Швидкість згинання і розгинання рук різна.

Час виконання 45 сек. Мінімальне число повторів—20, максимальне- 27.

Піднімання тулуба на похилій дошці (оцінка силової-виривалості м'язів верхньої частини тулуба).

Техніка виконання вправи:

В.п. – сидячи на похилій дошці, підколінні впадини лежать на валику, ноги зафіксовано на валику для ніг. Руки схрещені на грудях.

Виконання починається з розгинання тулубу вниз до тих пір, доки спина не торкнеться лави. М'язи живота напружуються, спина округлена. При цьому верхня частина спини не повинна торкатися лави.

Після цього знову відбувається згинання (скручування) і випрямлення до тих пір доки плечі не опиняться під кутом 90° до лави.

Швидкість опускання і піднімання має бути однаковою.

Закінчення вправи:

Вправа вважається закінченою у випадках: закінчився час, перерва у виконанні підходів, тулуб утримується за допомогою м'язів ніг, змінилося положення рук, суддя повинен втрутитись для надання допомоги.

Недійсна спроба:

- Амплітуда руху (скручування) менше за потрібну.
- Не відбувається повного випрямлення .
- При випрямленні задіяно м'язи тулубу (ривки, скручування і т.д).
- Швидкість згинання і розгинання рук різна.
- Лопатки і вся спина торкається лави.

Час виконання 45 сек. Мінімальне число повторів—25, максимальне- 32.

Серцево-судинна витривалість

Для оцінки серцево-судинної витривалості важливими є 2 вправи:

Стрибки зі скакалкою – 2 хв. Система нарахування очків див. вище вправу – м'язи що приводять.

„Бігова доріжка”. Вправи на „біговій доріжці” складаються з 4 спринтів по 9м. Вкінці кожного спринту почергово виконується 10 вправ: “складний ніжик”- вправи для розвитку верхньої частини тулуба; “маріонетка”(стрибки з вихідне положення-о.с. в стійку ноги нарізно,

руки вгору) - вправи для розвитку м'язи ніг; згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою розстановкою (вправи для розвитку верхньої частини тулуба); стрибки вгору, руки вгору з вихідне положення – упор присівши (вправа для розвитку м'язів ніг).

Техніка виконання вправ:

В.п. – низький старт. Виконання починається з першого спринту. В кінці першої спринтерської доріжки виконується 10 вправ “Складний ніжик”. В.п. – лежачи на спині, руки вгору. Руки і ноги випрямлені і не торкаються підлоги. Після виконання в.п. ноги і руки піднімаються і з'єднуються посередині, після того спортсмен повертається у в.п. Повноцінний повтор складається із з'єднання і розведення рук і ніг. Повинні бути виконані 10 дійсних повторів, при цьому заборонено торкатися підлоги руками чи ногами.

Після першого етапу зразу ж починається другий спринт. В кінці другої спринтерської доріжки слід починати 10 вправ “Маріонетка”.

Руки ніг. В.п.- основна стійка, після цього виконується стрибок в стійку ноги нарізно, ступні паралельно або трохи розвернуті назовні. При кожному повторі положення ніг не повинно змінюватися.

Руки рук. Легкий та зручний предмет (паралон) знаходиться в правій руці. При кожному стрибку в стійку ноги нарізно руки піднімаються в гору і предмет передається в другу руку, після цього руки опускаються у в.п. після 10 повторів предмет повинен знову опинитися в правій руці. Таке виконання вважається правильним. Виконання не буде зараховано, якщо відстань між ногами в момент стрибка не була достатньою (менше ніж на ширину плечей) або предмет передавався не над головою або випав з рук.

Після другого етапу зразу ж починається третій спринт. По закінченні третього спринту слід виконати 10 раз згинання та розгинання рук в упорі лежачи з широкою розстановкою рук.

В.п.- упор лежачи, ноги зімкнуті, руки прямі в широкому положенні. Мінімальним дійсним вважається виконання, при якому грудь опускається як мінімум до середини відстані між вихідним положенням і підлогою. Кисті рук повинні весь час залишатися у вихідному положенні. Тулуб під час виконання вправи повинен бути напруженим, забороняється допомагати собі рухами тулуба.

Після третього етапу виконується останній спринт. В кінці четвертої спринтерської доріжки слід виконувати 10 стрибків з випрямленням з упору присівши.

Руки ніг. В.п. – упор присівши, ноги разом, кінці пальців на підлозі, в правій руці предмет. З в.п. виконується стрибок вгору, ноги і верхня

частина тулуба випрямляється. Ноги при цьому відриваються від землі на відстань 10 см. Після цього спортсмен повертається у в.п.

Рухи рук. В правій руці утримується предмет і при виконання стрибка руки піднімаються вгору і він передається в ліву руку. При поверненні у в.п. необхідно злегка торкнутися кінцями пальців підлоги. Це вважається правильним виконання вправи. Слід виконати 10 таких рухів. Спроба не зараховується якщо під час вистрибування ноги не достатньо відриваються від землі або предмет передавався не над головою або випав з рук.

Після виконання 10 повторів вправа вважається закінченою, при цьому **предмет повинен бути у правій руці.**

Нарахування очків. За найкращий час нараховується 10 очків, за другий результат – 9, за третій – 8 і т.д. місця нижче 10 очки не отримують.

Гнучкість

Для виміру гнучкості важливими є 3 вправи:

Нахил вперед, виявлення рівня гнучкості у тазостегновому суглобі та хребті.

Техніка виконання

В.п. – стоячи на лаві, ноги зімкнуті та випрямлені. Виконується нахил вперед, ноги і руки повинні залишатися прямими.

Мінімум, слід торкнутися кінцями пальців лави. Максимум дотягтися нижче лінії лави. В зігнутому положенні слід залишатися 10 секунд.

Вправа вважається завершеною, якщо закінчився час або з інших причин. Спроба не зараховується, якщо ноги при нахилі були зігнутими.

Нарахування очків

Дозволяється виконати лише одну спробу, на основі якої проводиться оцінювання. За мінімальний результат – кінці пальців торкаються лави, нараховується 3 очка. Долоні на лаві – 5. Зап'ястя торкаються краю лави, і вся долонь знаходиться нижче лави – 10 очків.

Шпагат – гнучкість нижньої частини тіла.

Шпагат може виконуватися на вибір вліво, вправо (продольний шпагат) або посередині (поперечний шпагат).

Техніка виконання

Для продольного шпагату: одна нога ставиться вперед, друга відводиться назад, верхня частина тулуба залишається майже у

вертикальному положенні. Руками можна спиратися на підлогу або тримати їх в сторони.

Вправа починається з подачі суддею сигналу. Положення повинно утримуватися 10 сек. Вправа вважається закінченою якщо закінчився час або з інших причин.

Нарахування очків

Вимірюється відстань між підлогою і серединою тулуба (тазу) максимальна відстань може складати 20 см.

При виконанні руху з повною амплітудою тобто між тазом та підлогою немає просвіту, за вправу нараховується 10 очків. За кожні 2см. знижується 1 очко. Очки не нараховуються за виконання, коли проміт складає більш ніж 20 см.

Гнучкість у плечовому суглобі

Техніка виконання

В.п. – стійка ноги нарізно, руки в гору. Вправа починається зі згинання однієї руки назад, інша натискає на лікоть поблизу голови. Метою виконання вправи це розташувати внутрішню поверхню долоні на лопатке і утримувати її в такому положенні протягом 10сек.

Вправа вважається закінченою якщо закінчився час відведений на виконання вправи або з інших причин.

Нарахування очків

Максимальне виконання: до верхньої частини плеча – 3 очки. Якщо кисть опускається і утримується нижче верхньої частини плеча – 5 очків. Якщо внутрішня частина кисті може бути положена на лопатку і утримуватися в такому положенні – 10 очків.

9.3. Система заліку та порядок визначення переможців

Критерії для нарахування очків за категорією сила:

- Загальна вага штанги в процентному відношенні до ваги тіла в день змагань;
- Число повноцінних повторів за 30 сек;
- Мінімальне число повторів складає 3 (базова оцінка);
- Максимальне число повторів складає 10;
- Правильний хват і осанка;
- Правильне виконання рухів по всій траєкторії;
- Використання головної групи м'язів для вправи яка вимагається.

Причини з яких можуть знижуватись очки:

- Нездатність правильно виконувати мінімальну кількість повторів;
- Зміна хвату під час виконання;
- Задіяна м'язова група використовується не ізольовано;
- Грубі помилки під час виконання або небезпечне для здоров'я виконання;
- Використання маху замість контрольованого виконання;
- Учасник не починає виконання вправи в час відведений для цього.

Критерії для нарахування очків за категорією силова – витривалість:

- Кількість дійсних повторів за 45 сек;
- Мінімальна кількість повторів в залежності від вправ складає 1-25;
- За кожний правильно виконаний повтор після виконання мінімального числа повторів нараховується додаткове очко;
- Максимальна кількість повторів не обмежується, але обмежується час;
- Правильний хват і осанка;
- Правильне виконання рухів по всій траєкторії;
- Використання головної групи м'язів для потрібної вправи;
- Рухи повинні бути плавними.

Причини з яких можуть знижуватись очки

- Нездатність правильно виконувати мінімальне число повторів;
- Амплітуда рухів менша за потрібну;
- Зміна хвату під час виконання;
- Грубі помилки під час виконання або небезпечне для здоров'я виконання;
- Учасник не починає виконання вправи в час відведений для цього.

Критерії для нарахування очків за категорією серцево-судинна витривалість:

- Кількість дійсних повторів за відведений час;
- Правильне виконання;
- Виконання необхідних повторів;
- Використання головної групи м'язів для необхідної вправи;
- Повне виконання повторів;
- Вправа, при виконанні якої, зважаючи на час, за перше місце нараховується 10 очків, наступні учасники отримують відповідно на очко менше – в залежності від зайнятого місця.

Причини з яких можуть знижуватись очки:

- Нездатність правильно виконувати мінімальне число повторів;
- Грубі помилки під час виконання або небезпечне для здоров'я виконання;
- Учасник не починає виконання вправи в час відведений для цього.

Критерії для нарахування очків за категорією гнучкість

- Гнучкість у необхідному положенні суглобів;
- Використання оптимальної техніки рухів;
- Правильне виконання;
- Виконання виконується без використання замаху;
- Виконання проходить без сторонньої допомоги.

Причини з яких можуть знижуватись очки:

- Нездатність показати мінімальну гнучкість;
- Грубі помилки при виконанні або занадто небезпечний для здоров'я спосіб виконання.

Причини з яких можуть знижуватись очки при оцінці зовнішнього вигляду

- За кожне порушення вимог до зовнішнього вигляду від загального числа набраних балів віднімається по 10 очок;

9.4. Нарахування очків і розподіл місць

Кожен суддя одразу ж по закінченню вправи вносить очки у протокол і передає його головному судді.

Після того, як учасники завершили всі свої спроби, буде зроблено підрахунок і оголошено загальну кількість очків. На цій підставі здійснюється розподіл місць.

Учасник змагань який набере найбільшу кількість очків, стане переможцем.

Якщо два і більше учасників, отримують однакове число очків, між ними буде проведено додаткове змагання на витривалість – стрибки зі скакалкою.

9.5. Порядок нагородження переможців

Переможці нагороджуються грамотами за I, II, III місце. Абсолютний переможець отримає титул “ЧЕМПІОН ПДПУ імені В.Г. Короленка”, а також додатковий титул “фітнес - принц (принцеса)” і матиме можливість приймати участь у чемпіонаті України з аеробіки серед ВУЗів, за напрямком фітнес – спорт STRENFLEX.

Х. Статут (кодекс) спортсменів

Спортсмени зобов'язані:

1. Утримуватися від зберігання і вживання алкогольних напоїв та паління тютюнових виробів в присутності глядачів, офіційних представників, суддів або членів команди в той час, коли на ній/ньому одягнена форма команди (тобто, коли він/вона представляє команду/факультет).
2. Забороняється приймати наркотичні засоби.
3. Утримуватися від вживання заборонених препаратів, згідно «Антидопінгового кодексу Олімпійського руху».
4. Не критикувати тренерів інших команд, спортсменів або глядачів словом чи жестом.
5. Не використовувати грубу або ненормативну лексику.
6. Завжди виражати повагу і ввічливість по відношенню до представників, тренерів інших команд, спортсменів і вболівальників.
7. Намагатися розвивати дух спортивного співтовариства.
8. Намагатися бути скромним при перемозі і доброзичливими при поразці.

Література

Дані методичні рекомендації створені на основі правил проведення змагань з фітнес-спорту STRENFLEX та правил змагань зі спортивної аеробіки та фітнес-аеробіки (версія ФУСАФ).