

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления ФКиС  
Зеленоградского АО г. Москвы

Е. Н. Петров

2014 г.

« »

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ «ЦФКиС  
Зеленоградского АО г. Москвы»

А. В. Сысоен

2014 г.

« »

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении финальных окружных соревнований по спортивной и фитнес аэробике  
«Музыкальная кроссовка», в рамках Московской комплексной межокружной  
Спартакиады  
«Московский двор – спортивный двор».

### 1. Цели и задачи

- Повышение массовости занимающихся аэробикой и популяризации вида спорта в городе Москве;
- Вовлечение населения для занятий аэробикой с целью оздоровления;
- Возмещение дефицита двигательной активности среди детей, подростков и взрослых;
- Реализация плана спортивно-массовых мероприятий, согласно единого плана на 2014 г.

Задача: практическое выполнение Государственной программы «Спорт Москвы» на 2012-2018 гг.

### 2. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Управление физической культуры и спорта Зеленоградского АО г. Москвы, ГБУ «ЦФКиС Зеленоградского АО г. Москвы».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

### 3. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 25 октября 2014 г. в ФОКе «Савёлки» (Озёрная аллея, д.2).

Регистрация с 11.00 до 11.45.

Открытие соревнований в 12.00.

Окончание соревнований в 15.00.

### 4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды от Управ (дети до 17 лет) в 6-ти номинациях. Предположительное количество участников 120 человек.

### 5. Программа и условия проведения соревнований

Отборочные окружные соревнования проводятся по 6-ти номинациям:

- соло;
- смешанная пара;
- тройки (только мальчики);

- группа от 5-8 человек (в любом составе);
- тренер и ученики (учеников не менее 4 чел. и не более 7 до 10 лет);
- семья в любом составе и кол-ве, но не менее 2-х человек ( обязательно мама или папа).

Каждый участник может выступать в 2-х номинациях. Команда за неучастие в какой-либо номинации получает в данной номинации последнее место + 10 штрафных очков.

**Командный зачёт** - по сумме результатов, показанных командой в шести видах программы.

**Для участников 12-17 лет в номинациях: «смешанная пара», «тройка», группа»** вводится коэффициент 1,2.

**Размер площадки** 7 x 7 м, для групповых программ (5-8 чел.) не менее 8 x 8 м.

**Хронометраж программы:** от 1.00 до 1.30 + 5 сек.

Музыкальное сопровождение может состоять из одного или несколько различных кусков музыкальных произведений. Разрешено использовать оригинальную музыку и звуковые эффекты. Может быть песня. Музыкальное сопровождение должно быть записано на аудио – кассету, CD – диск, мини-диск.

#### **Минимальные требования к композиции:**

Основа композиции 7 базовых движений оздоровительной аэробики и 4 обязательных элемента:

- отжимание (динамическая сила);
- удерживание собственного тела на руках не менее двух счётов (статическая сила): флажок, уголок.
- сидя, наклон вперёд (гибкость);
- прыжок «Кенгуру» или ноги врозь – вместе (прыгучесть).

В групповом упражнении наличие обязательных элементов не обязательно. При перемещениях желательно использовать всю площадку. В групповых упражнениях должно быть не менее 6 перестроений. Можно включать пирамиды, но не более 3-х.

#### **Одежда**

Участники должны иметь чистый, аккуратный внешний вид. Длинные волосы должны быть подобраны сзади, шнурки кроссовок завязаны. Костюм должен быть любой для аэробики.

На время выступления запрещено надевать часы, браслеты, ожерелья, кольца, серьги.

#### **Судейство**

Проводится 2-мя бригадами:

В каждой бригаде по 6 судей. Первая бригада выставляет оценку за общее впечатление. Средняя оценка делится на коэффициент 10. Во второй бригаде: 3 судьи оценивают исполнение и 3 – артистичность. Средние оценки суммируются.

Окончательная оценка за выступление складывается из суммы оценок 1 бригады (с учётом коэффициента) и 2 бригады.

## **6. Награждение**

Победители и призёры соревнований награждаются медалями (24 комплекта) и грамотами (24 комплекта).

Победители и призёры команд Управ награждаются кубками ( 3 шт.) и дипломами(3 шт).

## **7. Финансирование**

Расходы, связанные с организацией и проведением окружных соревнований осуществляет ГБУ «ЦФКиС Зеленоградского АО г. Москвы».

## **8. Этикет**

Представители и спортсмены несут ответственность за соблюдение Правил соревнований и соблюдение этических норм в местах проведения соревнований: запрещение курения и употребления спиртных напитков.

Спортсмены должны быть в спортивной форме и обуви, соответствующей виду спорта и температурному режиму в помещении.

## **9. Обеспечение безопасности участников и зрителей соревнований**

Соревнования проводятся в ФОКе «Савёлки», отвечающем требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения порядка безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов технического обследования готовности спортивного сооружения к проведению мероприятия.

При организации и проведении соревнований необходимо строго руководствоваться Временным положением о порядке организации и проведения массовых культурно-просветительных, театрально-зрелищных, спортивных и рекламных мероприятий в г. Москве, утверждённым распоряжением Мэра Москвы от 05.10.2000 г. № 1054-РМ, а также рекомендовать использовать в работе приказ Москомспорта от 08.08.2003 г №627- а, руководствоваться Федеральным Законом «О полиции» от 17 февраля 2011 года № 3 – АР.

Во время проведения соревнований на месте проведения соревнований должен находиться соответствующий медицинский персонал для оказания в случае необходимости скорой медицинской помощи.



Голованова И.Е.