

Дисциплины «Аэробика», «Степ-аэробика»

ТЕХНИЧЕСКИЕ
ПРАВИЛА
2015-2016

- Международная федерация спорта, аэробики и фитнеса (FISAF) была основана в 1995 году и в 2012 году переименована в FISAF International. FISAF — это международная, независимая, демократическая, некоммерческая федерация, занимающаяся развитием фитнес-аэробики, спортивной аэробики и фитнес-индустрии на международном уровне.
- Данные Технические правила и приложения регулируют проведение всех международных соревнований в дисциплинах «Аэробика» и «Степ-аэробика».



Структура официальных соревнований FISAF – все категории и дисциплины

2015 FISAF INTERNATIONAL
ОФИЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА СОРЕВНОВАНИЙ
ПО СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ И ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

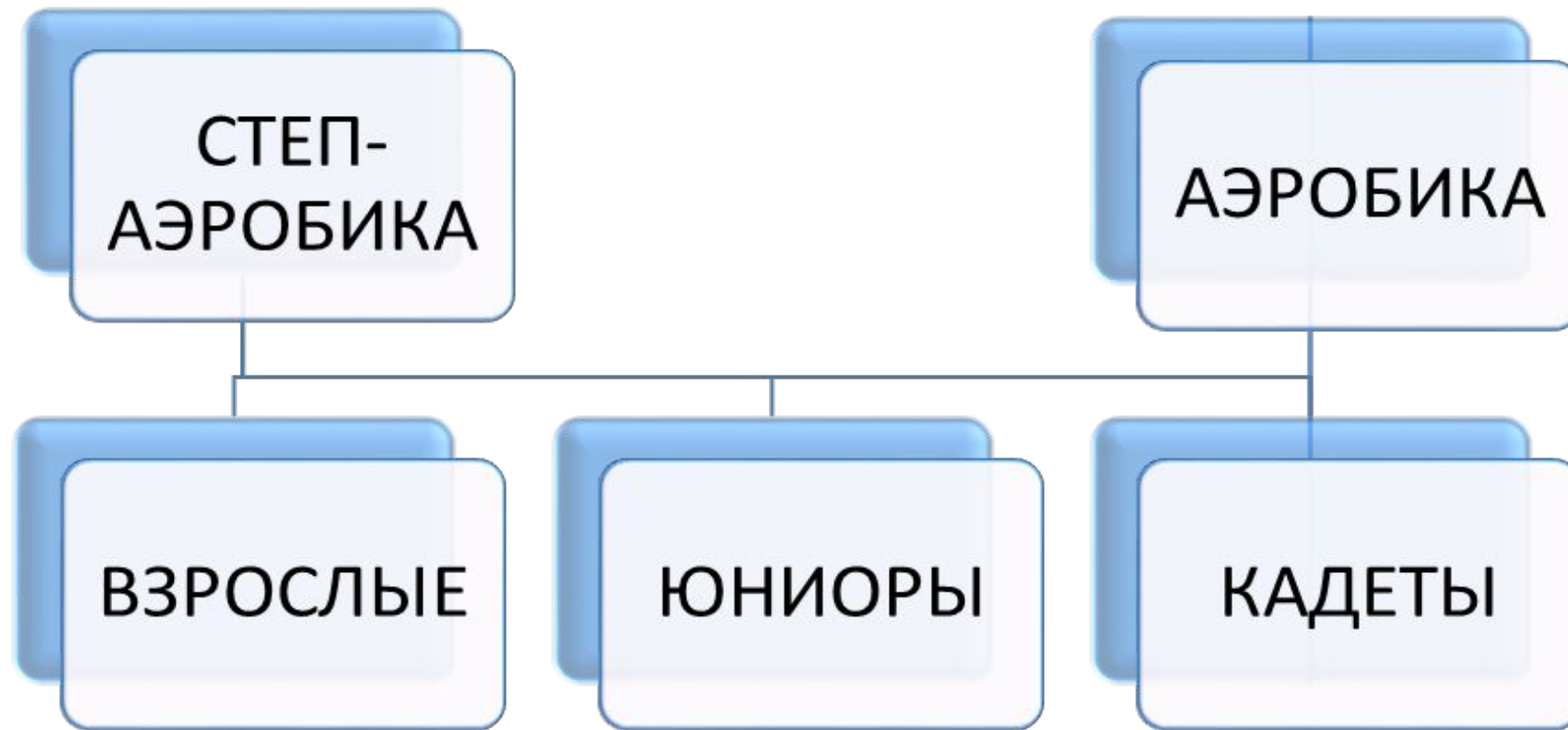
FISAF INTERNATIONAL
ЧЕМПИОНАТЫ МИРА И ЕВРОПЫ
ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ

Дисциплины

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА				ФИТНЕС-АЭРОБИКА		
				СТЕП - АЭРОБИКА	АЭРОБИКА	АЭРОБИКА ГРУППЫ
ЖЕНЩИНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	МУЖЧИНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	СМЕШАННЫЕ ПАРЫ	ТРОЙКИ	 ГРАНДЕ 6-8 чел.	ПЕТИТ 5 чел.	

См. ***Приложения ЕВСК

Структура международных соревнований по категориям



Структура международных соревнований по возрастным категориям

ВЗРОСЛЫЕ

Официальное название:

Чемпионат мира

Чемпионат Европы

ЮНИОРЫ

Официальное название:

Чемпионат мира

Чемпионат Европы

КАДЕТЫ

Официальное название:

Чемпионат мира

Чемпионат Европы

Структура – туры соревнований

- Все международные соревнования проводятся в 3 тура. (Отборочный тур, Полуфинальный тур и Финальный тур)
- Количество туров зависит от количества зарегистрированных команд-участников в каждой категории.

Отборочный тур

Цель тура - отбор 12 команд, которые продолжат соревнования в полуфинальном туре. В случае если в одной дисциплине в данной возрастной категории участвуют 25 и более команд, то в полуфинальный тур проходят 15 из них.

Порядок выступлений в отборочном туре определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой. Номер, присвоенный команде, будет их порядковым номером для выступления в отборочном туре.

Полуфинальный тур

Цель тура - выявить 6 сильнейших команд, которые примут участие в финальном туре.

Пример: Если в полуфинальном туре участвует 12 команд: их разделяют на 6 команд в группе А, 6 команд в группе В. Если в полуфинальном туре участвует 15 команд: их разделяют на 8 команд в группе А, 7 команд в группе В.

Порядок выступления снова определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой, как и в отборочном туре.

Финальный тур

Цель тура – определение сильнейших из 6 (или 7/8) команд.

Порядок выступления команд в финальном туре вновь определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой или вручную (на сцене среди финалистов).

Дисциплины

Настоящие Технические правила регулируют проведение соревнований в следующих четырех дисциплинах:

- Петит «Степ-аэробика»,
- Петит «Аэробика»,
- Гранде «Степ-аэробика»,
- Гранде «Аэробика».

Количество человек в команде и замена участников

- Команда «Петит» состоит из 5 участников, команда «Гранде» из 6-8 участников.
- ! Любые изменения состава участников должны быть согласованы с Главным судьей соревнований.

Замена участников. Начиная с отборочного и до финального тура, существует возможность замены всего 2-х (двух) участников команды, но любая замена может быть произведена только с официального разрешения Главного судьи. Данный пункт является обязательным как для «Петит», так и для «Гранде» команд.

Требования к выступлению

Степ-аэробика. Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп (BPM), максимум 140 BPM, соответствующий правилам работы в степ - аэробике. Никаких обязательных элементов не существует. Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

Аэробика. Продолжительность выступления должна составлять 2 минуты +/- 5 секунд, музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп (BPM), максимум 160 BPM, соответствующий правилам работы в аэробике. Никаких обязательных элементов не существует. Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений

Костюм для выступления

Спортсмены должны быть одеты в костюмы, соответствующие их выступлению, а именно:

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), трико, велосипедные брюки, высокие носки, леггинсы;
- необходимо наличие специальной обуви для аэробики или кроссовок;
- разрешается надевать напульсники, а также пояса;
- размер логотипа спонсора на одежде должен составлять максимум 5х10 см;
- разрешены эластичные фиксирующие повязки (наколенники и т.п.)

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

Площадка для выступления и фальстарт

Размер площадки для выступления – 9 х 9 м.

Фальстартом считается:

- Техническая проблема, препятствующая началу выступления после принятия командой исходного положения.
- Техническая проблема, препятствующая окончанию выступления после его начала.

Время выступления

Время выступления составляет 2 минуты. Отсчет времени начинается с первым звуковым сигналом и заканчивается с последним звуковым сигналом (включая сигнал к началу выступления, если таковой используется). Ответственность за проверку длительности музыки до начала соревнований полностью возлагается на команду. Каждая команда проверяет музыку во время опробования площадки. Каждое выступление команды будет измерено и проверено во время опробования площадки (под музыку) на предмет соответствия Техническим правилам.

! Командам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), судьи по Технике снижают оценки, что может привести к снижению ранга в отборочном туре и не позволит изменить его в следующих турах, до тех пор, пока время звучания музыки не будет исправлено и согласовано с Главным судьей.

Музыка для выступлений «Степ-аэробика»

- Темп музыки (BPM) должен быть в пределах 130 – 140 ударов/минуту (BPM).
- Темп музыки должен быть заявлен при регистрации команд на соревнования (в заявках команд) и должен быть отражен в судейской документации (до начала соревнований).
- Темп будет проверяться во время музыкального опробования и опробования площадки в начале соревнований.

Музыка для выступлений «Аэробика»

- Темп музыки (BPM) должен быть в пределах 150 – 160 ударов/минуту (BPM).
- Темп музыки должен быть заявлен при регистрации команд на соревнования (в заявках команд) и должен быть отражен в судейской документации (до начала соревнований).
- Темп будет проверяться во время музыкального опробования и опробования площадки в начале соревнований.

Требования к музыке

! Команды обязаны представлять музыкальное сопровождение своих выступлений на средствах, предписанных организаторами мероприятий. Перед соревнованиями организаторы обязаны в свою очередь сообщать участникам данные требования. Упаковка аудионосителя и/или сам аудионоситель должны быть подписаны в том порядке, как этого требуют организаторы соревнований.

Музыкальное сопровождение идентифицируется по следующим параметрам:

- дисциплина и возрастная категория,
- название команды,
- страна,
- полное время звучания.

! Если используется CD, то на нем должен быть только один трек с музыкой выступления. До окончания соревнований музыка должна находиться у организатора соревнований.

Оборудование

- Организатор соревнований предоставляет командам степ-платформы для выступления в дисциплинах «Степ-аэробика». Все спортсмены не позднее, чем за месяц до начала соревнований получают информацию о специфике степ-платформ.
- Для соревнований среди взрослых минимальная высота степ-платформ составляет 20 см.
- Для соревнований среди юниоров высота степ-платформы должна подходить каждому участнику команды и составлять не менее 15 см.
- Для соревнований среди кадетов максимальная высота степ-платформы составляет 15 см.

Судейская коллегия

Судейская коллегия состоит из судей по Технике и Артистизму и Главного судьи. Существуют два типа судейской коллегии:

- Коллегия, состоящая из 7 (семи) судей: 4 судьи по Технике, 3 судьи по Артистизму + Главный судья.
- Коллегия, состоящая из 5 (пяти) судей: 3 судьи по Технике, 2 судьи по Артистизму + Главный судья

Ранжирование

Целью ранжирования является установление победителя среди большого числа мест, отведенных судейской коллегией той или иной команде, что отличается от простого сложения баллов.

Возьмем, **например**, судейскую коллегию, состоящую из 7 судей:

Команда А: 4 судьи присвоили первое место/ 3 судьи – второе

Команда В: 3 судьи присвоили первое место/ 4 судьи – второе

Команда А становится победителем

СТЕП-АЭРОБИКА—оценка выступления

Включает в себя важных 2 критерия:

- Оценка техники
- Оценка артистизма

Судейство техники

- ! Судейская коллегия, состоящая из 7 судей, включает в себя 4 судьи по Технике, один из которых является ведущим судьей.
- ! Судейская коллегия, состоящая из 5 судей, включает в себя 3 судьи по Технике, один из которых является ведущим судьей.

Все движения должны соответствовать специфике дисциплин «Степ-аэробика».

- Сложность движений (уровень трудности) 25%
- Интенсивность исполнения 25%
- Разнообразие шагов и перемещений 25%
- Качество исполнения 25%

Судейство артистизма

! В судейскую коллегию, состоящую из 7 судей, входят 3 судьи по Артистизму.

! В судейскую коллегию, состоящую из 5 судей, входят 2 судьи по Артистизму.

Все движения должны соответствовать специфике дисциплин «Степ-аэробика».

- Хореография, соответствующая степ-аэробике 30%
- Музыкальная интерпретация 25%
- Синхронность 25%
- Презентация 20%

АЭРОБИКА — оценка выступления

Включает в себя важных 2 критерия:

- Оценка техники
- Оценка артистизма

Судейство техники

- ! Судейская коллегия, состоящая из 7 судей, включает в себя 4 судьи по Технике, один из которых является ведущим судьей.
- ! Судейская коллегия, состоящая из 5 судей, включает в себя 3 судьи по Технике, один из которых является ведущим судьей.

Все движения должны соответствовать и отражать специфику дисциплин «Аэробика».

- Сложность движений 25%
- Интенсивность исполнения 25%
- Разнообразие движений 25%
- Качество исполнения 25%

Судейство артистизма

- ! В судейскую коллегию, состоящую из 7 судей, входят 3 судьи по Артистизму.
- ! В судейскую коллегию, состоящую из 5 судей, входят 2 судьи по Артистизму.

Все движения должны соответствовать и отражать специфику дисциплин «Аэробика».

- Сложность хореографии 30%
- Музыкальная интерпретация 25%
- Синхронность 25%
- Презентация 20%

Возрастные категории 2015 г.

FISAF International 2015			
Возрастные категории			
Возрастная категория	Год рождения	Возраст спортсмена в 2015г.	Дисциплины
↓	↓	↓	↓
Взрослые	1998 г. и старше	17 лет или старше	Петит «Степ-аэробика» Петит «Аэробика» Гранде «Степ-аэробика» Гранде «Аэробика»
<u>Примечание для категории «Взрослые»:</u> Дисциплины «Петит»: для команды из 5 спортсменов, одному из спортсменов может быть 16 лет Дисциплины «Гранде»: для команды из 6 спортсменов, одному из спортсменов может быть 16 лет для команды из 7-8 спортсменов, двум спортсменам из команды может быть 16 лет			

FISAF International 2015			
Возрастные категории			
Возрастная категория	Год рождения	Возраст спортсмена в 2015г.	Дисциплины
↓ Юниоры	↓ 1999 2000 2001	↓ 14, 15, 16 лет	↓ Петит «Степ-аэробика» Петит «Аэробика» Гранде «Степ-аэробика» Гранде «Аэробика»
<u>Примечание для категории «Юниоры»:</u> Дисциплины «Петит»: для команды из 5 спортсменов, одному из спортсменов может быть или 13 или 17 лет Дисциплины «Гранде»: для команды из 6 спортсменов, одному из спортсменов может быть или 13 или 17 лет для команды из 7-8 человек, двум спортсменам из команды может быть или 13 или 17 лет			

FISAF International 2015			
Возрастные категории			
Возрастная категория	Год рождения	Возраст спортсмена в 2015г.	Дисциплины
↓	↓	↓	↓
Кадеты	2002 2003 2004	11, 12, 13 лет	Петит «Степ-аэробика» Петит «Аэробика» Гранде «Степ-аэробика» Гранде «Аэробика»
<u>Примечание для категории «Кадеты»:</u> Дисциплины «Петит»: для команды из 5 спортсменов, одному из спортсменов может быть или 10 или 14 лет Дисциплины «Гранде»: для команды из 6 спортсменов, одному из спортсменов может быть или 10 или 14 лет для команды из 7-8 человек, двум спортсменам из команды может быть или 10 или 14 лет			

Примечания

- Дисциплинами фитнес-аэробики (степ и аэробика) являются дисциплины «Петит» - 5 (пять) спортсменов в составе команды и дисциплины «Гранде» - 6-8 спортсменов в составе команды.
- Команды соревнуются в своих возрастных категориях, т.е. кадеты не могут соревноваться с юниорами, а юниоры со взрослыми.
- Участник команды не может дважды выступать в одной и той же дисциплине. Например, один и тот же спортсмен не может выступать в двух разных командах Гранде «Степ-аэробика» (взрослые) или двух разных командах Петит «Степ-аэробика» (юниоры). Однако, один спортсмен может выступать как участник Гранде «степ-аэробика», так и как участник Петит «Степ-аэробика».

-
- Допускается участие не более 2 (двух) одних и тех же спортсменов как в Гранде, так и Петит командах в той же возрастной категории, на протяжении одних и тех же соревнований.
 - Настоятельно рекомендуем, чтобы один и тот же спортсмен не выступал более 4-х раз во время соревнований. FISAF Int. и Организаторы соревнований не несут ответственности за индивидуальное расписание выступлений спортсменов, которые участвуют в нескольких дисциплинах. Пожалуйста, заранее оценивайте физические возможности и состояние здоровья спортсменов, если вы хотите участвовать в нескольких дисциплинах.

ДИСЦИПЛИНЫ

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА				ФИТНЕС - АЭРОБИКА		АЭРОБИКА ГРУППЫ
				ЕВСК		
				СТЕП - АЭРОБИКА	АЭРОБИКА	
				FISAF		
ЖЕНЩИНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	МУЖЧИНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ	СМЕШАННЫЕ ПАРЫ	ТРОЙКИ	ГРАНДЕ 6 - 8 чел.	ПЕТИТ 5 чел.	