

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА НА ПРОСПЕКТЕ ВЕРНАДСКОГО»

ИНН 7729417973

КПП 772901001

ОГРН 1037700017596

119571 Москва, просп. Вернадского д.127 к.2, тел./факс: (495)438-71-65, тел.(495)438-75-44 ocpv@edu.mos.ru

Директор


«»



ПОЛОЖЕНИЕ
МЕЖРАЙОННЫЙ ФЕСТИВАЛЬ АЭРОБИКИ
«Игра-Здоровье-Детство»
«Молодость-Здоровье-Грация»

Срок проведения: 19 мая 2019 года 12.00. Регистрация участников 10.00

Организаторы: ГБОУ Школа на проспекте Вернадского

Место проведения: ул.26 Бакинских комиссаров, д.3, к.4

Проезд: М. «Юго-Западная», 1 ваг. из центра, налево, налево. 1 остановка на авт. № 144, 226, 261, 699, 718, 720, 752 до остановки «АТС».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ

- популяризация фитнес-аэробики, танцевальной и ритмической гимнастики среди младших школьников, подростков и молодежи;
- привлечение детей, подростков и молодежи к занятиям фитнес-аэробикой, танцевальной и ритмической гимнастикой с целью оздоровления, эстетического воспитания и формирования здорового образа жизни.

УЧАСТНИКИ ФЕСТИВАЛЯ

К участию в фестивале допускаются команды учащихся общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования, колледжей, спортивных клубов, занимающиеся в группах спортивно-оздоровительной направленности при наличии визы врача.

Возраст участников: «Игра-Здоровье-Детство» - 6-11 лет,

«Молодость-Здоровье-Грация» - от 12 лет и старше.

Состав команды: 4-8 человек, независимо от пола.

В конкурсе по Ритмической гимнастике в номинации Шоу-программа количество участников не более 12 человек.

ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ КОНКУРСА

Фестиваль АЭРОБИКИ И ГИМНАСТИКИ «Игра-Здоровье-Детство» и «Молодость-Здоровье-Грация» проводится по следующим видам:

- *танцевальная гимнастика* (номинации: стилизация народного танца, свободный стиль, медленный танец)
- *ритмическая гимнастика* (номинации: упражнение без предмета, с предметом, шоу-программа)
- *фитнес-аэробика* (номинации: классика, степ, хип-хоп)
- *фитбол-аэробика.*

Каждая команда может принимать участие во всех видах и номинациях.

Основная задача команды создание зрелищной программы за счет яркой презентации, синхронности, чистоты исполнения движений (возможно использование сюжета).

Музыкальное сопровождение состоит из одного или нескольких (скомпонованных) музыкальных произведений, может относиться к различным музыкальным стилям.

Каждая фонограмма должна быть на отдельном носителе с указанием названия коллектива, названием концертного номера, названия учреждения и административного округа. Звуконосителями являются USB-носители или CD-R диски с высоким качеством звука (не RW, не mp3!).

Хронометраж композиции: 1 мин.30 сек.-2 мин. \pm 10 сек. во всех номинациях. В ритмической гимнастике в номинации **шоу-программа** допускается увеличение времени выступления до **3 мин.** при условии, что постановка интересна, не утомляет зрителей.

СУДЕЙСТВО И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Проведение Фестиваля обеспечивает судейская коллегия (Жюри), которая состоит из председателя, секретаря и двух бригад судей (по 2 человека, всего 4 человека).

Первая - оценивает технику и синхронность исполнения; вторая – артистичность (соответствие характера движений и костюмов музыкальному сопровождению, хореография, разнообразие движений и рисунка, использование площадки, перестроения, взаимодействия, презентация)

Каждый судья выставляет оценку из 10 баллов.

Техника исполнения.

За отсутствие одного обязательного элемента снимается 1 балл. При технически неправильном выполнении движений, элементов или связок **ошибки оцениваются как мелкая, средняя, грубая (0,1; 0,3; 0,5).**

Артистичность.

Несоответствие между музыкальным стилем и характером движений, нарушение длительности фонограммы оценивается как **грубая ошибка.**

Лауреаты и дипломанты Фестиваля аэробики и гимнастики определяются в каждом виде и в каждой номинации по наибольшей оценке и награждаются дипломами.

Судейская коллегия оставляет за собой право объединения номинаций при отсутствии соревновательного элемента (количества соревнующихся команд в номинации менее трех).

ПОРЯДОК ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ЗАЯВОК НА ФЕСТИВАЛЬ

Заявка с допуском врача, подписанная руководителем организации и утвержденная печатью, а также фонограммы подаются до 13.05.2019 на электронную почту: sveta-veselovska@mail.ru; sp5sozvezdie@mail.ru

или по адресу: ул. 26 Бакинских Комисаров, д.3, к.4, ГБОУ Школа на проспекте Вернадского, канцелярия (оргкомитет Фестиваля).

Организатор фестиваля Веселовская Светлана Валентиновна (**8-919-963-60-13**)

Секретарь фестиваля Левит Людмила Феликсовна (**8-917-576-63-14**)

Форма заявки:

ЗАЯВКА

**на участие в Фестивале аэробики «Молодость-Здоровье-Грация» (старше 12 лет)
(или «Игра-Здоровье-Детство» (6-11 лет))**

Округ _____

Учреждение _____,

название команды _____,

вид _____,

номинация _____,

название номера _____.

№ п/п	Ф.И.О. участника	Дата рождения	Домашний адрес с индексом	Паспортные данные, свид-во о рождении	Допуск врача

Руководитель коллектива _____ (подпись)

Директор учреждения _____ (подпись)

Основные требования к композиции по танцевальной гимнастике.

Конкурс по танцевальной гимнастике проводится **в трех номинациях:**

- стилизация народного танца,
- свободный стиль,
- медленный танец.

В программе обязательно наличие:

- прыжков;
- поворотов;
- равновесий;
- упражнений на гибкость, махи ногами;
- не менее 5-и перестроений;
- не менее одного перехода в партер.

Запрещено:

использование типичных базовых шагов аэробики и элементов спортивной аэробики (сила статическая и динамическая; упражнения на брюшной пресс, отжимания и т.д.).

Одежда спортсменов:

Соревновательный костюм должен соответствовать стилю композиции.

Разрешено:

Применение головных уборов, юбок, балахонов, украшений, соответствующих характеру композиции.

Обувь любая, кроме кроссовок.

Хронометраж композиции: 1 мин.30 сек.-2 мин. \pm 10 сек. во всех номинациях.

Приложение 2.

Основные требования к композиции по ритмической гимнастике.

Конкурс по ритмической гимнастике проводится **в трех номинациях:**

- **упражнение с предметом,**
- **упражнение без предмета,**
- **шоу-программа,**

Минимальные требования к композиции:

Разрешается использовать любые традиционные и нетрадиционные предметы художественной гимнастики. В каждой программе должны быть основные структурные группы гимнастики (не менее одного):

- прыжки и прыжковые связки,
- повороты,
- равновесия,
- упражнения на гибкость,
- махи ногами,
- не менее 5-и перестроений,
- не менее одного перехода в партер.

Запрещено:

использование базовых элементов спортивной аэробики (сила статическая и динамическая; упражнения на брюшной пресс, отжимания и т.д.).

Одежда спортсменов:

Соревновательный костюм должен соответствовать стилю композиции, спортивному инвентарю и музыкальному сопровождению.

Разрешено:

Применение головных уборов, юбок, балахонов, украшений, соответствующих характеру композиции.

Обувь: чешки, мягкие балетные туфли, «половинки».

Запрещено: кроссовки, туфли.

Участники должны иметь чистый аккуратный внешний вид, длинные волосы должны быть подобраны.

Хронометраж композиции: 1 мин.30 сек.-2 мин. \pm 10 сек. в номинациях **упражнение с предметом, упражнение без предмета,**

в номинации **шоу-программа** допускается увеличение времени выступления **до 3 мин.** при условии, что постановка интересна, не утомляет зрителей.

Напоминаем, что в номинации Шоу-программа количество участников не более 12 человек!

Основные требования к композиции по фитнес-аэробике.

Конкурс по фитнес-аэробике проводится **в трех номинациях:**

- степ-аэробика,
- классическая аэробика,
- хип-хоп.

Выступление команды должно отвечать следующим требованиям:

«Степ - аэробика»: Музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп (BPM), соответствующий правилам работы в степ – аэробике (более 122 BPM). Никаких обязательных элементов не существует. По желанию можно ввести в композицию по одному (1) элементу из каждой группы А, В, С и Д (спортивная аэробика). Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

«Аэробика»: Музыка должна соответствовать данной дисциплине, иметь четко выраженный темп (BPM), соответствующий правилам работы в «Аэробике». Никаких обязательных элементов не существует. По желанию можно ввести в композицию по одному (1) элементу из каждой группы А, В, С и Д (спортивная аэробика). Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

«Хип-хоп-аэробика»: Музыка должна соответствовать данной дисциплине. Никаких обязательных элементов не существует. По желанию можно ввести в композицию по одному (1) элементу из каждой группы А, В, С и Д (спортивная аэробика). Спортсмены должны избегать любых травмоопасных движений.

Одежда спортсменов:

Соревновательный костюм должен соответствовать стилю композиции, спортивному инвентарю и музыкальному сопровождению, а именно:

- Обтягивающий комбинезон или топ и брюки, или купальники и колготки, велосипедки, леггинсы, высокие носки;
- Обувь – кроссовки;
- **Разрешены** напульсники, пояса, наколенники.

Запрещено:

- неприемлемо откровенный или театрализованный костюм,
- краска и масло для тела, чрезмерное использование косметики,
- применение атрибутов и съемных частей костюма.

Хронометраж композиции: 1 мин.30 сек.-2 мин. \pm 10 сек. во всех номинациях.

Основные требования к композиции по фитбол-аэробике.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:

1. **Дорожка** (связка движений на 16 счетов в исходном положении сидя на мяче)

- начинается с подъема из исходного положения сидя на мяче в положение стоя, выполняемого лицом вперед,

далее дорожка должна включать 4 обязательных шага в любой последовательности:

а. Подъем колена,

б. Мах (кик),

в. Прыжки ноги врозь - ноги вместе,

г. Выпад в сторону (с вытянутым носком или пяткой в сторону с поворотом корпуса).

Марш, скип, V-степ, приставной шаг можно использовать в качестве связующих элементов.

Дошкольники выполняют дорожку, также начиная с подъема с мяча,

далее дорожка включает 2 обязательных шага:

а. Подъем колена

б. Прыжки ноги врозь - ноги вместе.

2. **Отжимания** из горизонтального положения на мяче лицом вниз. Руки на полу, мяч под тазобедренными суставами (дошкольники), бедрами (7-10 лет), голеньями (11 лет и старше).

Возможно отжимание от мяча, ноги на полу.

3. **Выход из исходного положения сидя на мяче в горизонтальное положение на спине** и возвращение в и.п. 1 раз.

4. **Упражнения на мышцы пресса в горизонтальном положении на мяче.**

Минимальное количество повторений 2 раза.

Возможно выполнения упражнения на мышцы пресса лежа на полу с использованием мяча.

5. **Подтягивание мяча ногами в горизонтальном положении на мяче лицом вниз. 1 раз.** (Дошкольники выполняют по желанию).

6. **Перемещения по площадке на мяче а) вперед, б) в стороны, в) назад. (По выбору).**

Минимальное количество движений - 4.

7. **Поворот на мяче приставными шагами в базовом положении сидя. Минимум ½ круга.**

8. **Равновесие в положении сидя с отрывом обеих ног от пола, выполняемое на 4 счета.**

Возможны варианты группового выполнения.

Дошкольники выполняют равновесие с отрывом одной ноги от пола.

9. **Дриблинг** (удары мяча об пол в положении стоя не менее 4 раз в течение всей композиции), возможны перемещения по площадке.

10. **Движение с мячом в руках:** подбрасывание, перекаты по полу, перебросы (по выбору).

Один из элементов в положении стоя (по выбору): равновесие, махи, повороты, прыжки.

12. **Не менее 5 перестроений.**

13. **Не менее 1 выхода в партер.**

