«УТВЕРЖДАЮ»
Заместитель директора
ГБОУ ДПО МЦВП
_____ И.С. Мадилов
«_19_» _сентября_____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении фестиваля аэробики

г. Москва
2026 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Фестиваль аэробики (далее – Фестиваль) проводится при поддержке Региональной общественной организации «Федерация спортивной аэробики и фитнес–аэробики города Москвы» (далее – Федерация) в соответствии с Календарным планом работы Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский центр воспитательных практик» (далее – ГБОУ ДПО МЦВП) на 2026/2027 учебный год.

1.2. Целью проведения Фестиваля является повышение уровня физической подготовленности и спортивных навыков детей и молодежи города Москвы.

1.3. Задачами Фестиваля являются:

– формирование у обучающихся принципов: здорового образа жизни, взаимного уважения;

– популяризация новых форм спортивно – двигательной активности посредством их внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся;

– популяризация вида спорта «Фитнес-аэробика» и оздоровительных видов аэробики.

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Дата проведения Фестиваля: апрель 2027 год.

2.2. Информация о дате и месте проведения Фестиваля будет размещена на официальном сайте ГБОУ ДПО МЦВП не позднее чем за 10 рабочих дней до начала мероприятия.

III. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

3.1. Общее руководство организацией и проведением Фестиваля осуществляет ГБОУ ДПО МЦВП. Непосредственная организация Фестиваля возлагается на ответственных лиц ГБОУ ДПО МЦВП. Непосредственное проведение Фестиваля возлагается на главного судью, назначаемого ГБОУ ДПО МЦВП при поддержке Федерации и главную судейскую коллегию (далее – ГСК) утвержденную ГБОУ ДПО МЦВП.

3.2. Общие полномочия главного судьи Фестиваля: контролирует качество работы спортивных судей, осуществляет контроль за соблюдением всех пунктов настоящего Положения Фестиваля, рассматривает обращения и вопросы представителей команд, подводит итоги.

3.3. Контактное лицо: педагог – организатор ГБОУ ДПО МЦВП Максимова Олеся Владимировна, контактный телефон 8 903 625-52-34, эл. почта MaksimovaOV2@edu.mos.ru.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ ФЕСТИВАЛЯ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Фестивале допускаются: мальчики, девочки, юноши, девушки школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, занимающиеся в спортивных секциях, группах дополнительного образования, дворцах творчества (далее – Организация), подготовившие программу в соответствии с настоящим Положением.

4.2. Количество команд от спортивной организации не ограничено.

4.3. Фестиваль проводится по пяти возрастным категориям:

- I категория: 2019 г.р. – 2022 г.р. (воспитанники дошкольных групп ОО);
- II категория: 2015 г.р. – 2019 г.р.;
- III категория: 2011 г.р. – 2016 г.р.;
- IV категория: 2007 г.р. – 2010 г.р.;
- V категория: 2002 г.р. – 2010 г.р. (студенты колледжей).

4.4. Один и тот же спортсмен не может участвовать в двух возрастных категориях.

4.5. Участник Фестиваля должен достичь установленного возраста в календарный год проведения Фестиваля.

4.6. Фестиваль проводится в семи дисциплинах:

- «Аэробика» (6 – 7 человек);
- «Ритмическая гимнастика» с предметами, «Ритмическая гимнастика» без предметов (8 – 10 человек);
- «Аэробика 5 человек»;
- «Степ-аэробика» (5 – 7 человек);
- «Фитбол – аэробика» (7 – 10 человек);
- «Хип – хоп малая группа» (5 – 9 человек);
- «Хип – хоп большая группа» (10 – 25 человек).

4.7. Команды могут выступать как в одной, так и в нескольких дисциплинах.

4.8. Допуск команд к участию в Фестивале производится на основании поданной предварительной командной заявки в электронном виде и наличия оригинала заявки. Подача предварительной заявки и печать оригинала заявки производится через информационный сервис ГБОУ ДПО МЦВП.

4.9. Оригинал командной заявки должен содержать печать и подпись руководителя (директора) Организации, личную печать и подпись врача, треугольную печать и штамп медицинского учреждения, имеющего лицензию на осуществление медицинской деятельности. Допуск, печать и подпись врача проставляются в заявке напротив каждой фамилии участника. Вместо допуска и подписи врача на оригинале командной заявки разрешается предоставление личных справок от участников с допуском врача к участию в Фестивале.

4.10. Оригинал командной заявки оформляется в одном экземпляре и подается в ГСК за один час до начала выступления, согласно порядку выхода команд на соревновательную площадку.

4.11. К участию в Фестивале не допускаются:

– команды, не подавшие предварительную заявку или с неправильно заполненной предварительной заявкой;

– команды, не оформившие оригинал заявки;

– участники команды, не внесенные в заявку.

4.12. Команда снимается с Фестиваля за подмену спортсмена в ходе Фестиваля.

4.13. Ответственность за выполнение требований допуска участников возлагается на представителей команд.

V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

5.1. Формат проведения Фестиваля – командный.

5.2. Фестиваль проводится в один тур.

5.3. Участники Фестиваля должны присутствовать на церемонии открытия, награждения и закрытия Фестиваля.

5.4. Все участники Фестиваля должны знать и соблюдать правила вида спорта «Фитнес–аэробика» утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1223 от 23 декабря 2025 года, а также требования настоящего Положения.

5.5. Для исполнения соревновательной программы команды распределяются в соответствии с программой Фестиваля.

5.6. Все команды – участницы должны находиться в специально отведенном для них месте, их действия не должны мешать другим участникам.

5.7. Перед началом выступления каждой возрастной группе предоставляется время для разминки в специально отведенной зоне (прохождение программы без музыкального сопровождения).

5.8. Музыкальное сопровождение и текст песен (в том числе иностранный) не должны противоречить морально – этическим нормам и носить оскорбительный характер для граждан различных конфессий и национальностей.

5.9. Требования к программе в дисциплинах «Ритмическая гимнастика» (с предметами и без предметов):

– все участники команды выполняют движения непрерывно, синхронно, в темпе музыкального сопровождения, допускаются остановки, паузы и фиксации в течение 1 – 2 секунды;

– содержанием композиции являются гимнастические (общеразвивающие) упражнения (движения руками, ногами, стойки, перемещения, наклоны, приседы, махи, прыжки на месте и с продвижением, бег на месте и с продвижением, подскоки);

– в композиции должны присутствовать упражнения в положении стоя и в положении «партер» (сидя и лежа в различных исходных положениях);

– допускается эпизодическое использование гимнастических упражнений в танцевальном стиле, но композиция не должна представлять из себя танцевальную программу, шоу, композицию художественной или эстетической

гимнастики, композицию фитнес-аэробики или спортивной аэробики, композицию танца, балетных движений, акробатическую программу;

– программа выполняется на площадке размером 9 х 9 метров;

– в программе используются следующие построения: «по точкам», диагональ, колонна, шеренга, «Галочка», круг и другие перестроения (не меньше четырех перестроений в композиции);

– возможно короткое приветствие команды на соревновательной площадке, не более восьми счетов;

– композиция начинается с первым музыкальным звуком фонограммы и заканчивается вместе с окончанием фонограммы;

– длительность композиции для участников I возрастной категории – 60 секунд, для участников II возрастной категории – 75 секунд, для участников III, IV и V возрастных категорий – 90 секунд;

– длительность композиции может варьироваться в размере ± 5 секунд, недопустимы длительные, более 2 секунд, остановки, паузы;

– темп музыкального сопровождения может варьировать в пределах 120 – 140 Bpm (ударов в минуту);

– допускается эпизодическое выполнение упражнений в парах, тройках, других подгруппах;

– солирование запрещено;

– разрешается и приветствуется перемещение участников друг относительно друга в одном построении (взаимодействие);

– при использовании двух предметов в дисциплине «Ритмическая гимнастика с предметами» у каждого участника должен быть только один из предметов, и их соотношение должно быть примерно равным (при количестве 9 человек в команде 5 участников команды с одним предметом, 4 участника с другим предметом), необходимо продемонстрировать передачу предметов между участниками;

5.10. Предметы для дисциплины «Ритмическая гимнастика»:

– резиновые (латексные) мячи диаметром 20 – 30 см.;

– гимнастические палки (пластиковые) от 80 см. до 1 метра;

– гимнастические скакалки из жгута с узлами на концах или резиновые скакалки;

– обручи (пластиковые, диаметр обруча в зависимости от возраста участника).

5.11. Критерии судейства дисциплин «Ритмическая гимнастика»:

– качество и чистота движений (прямые колени и руки, опущенные плечи и т.п.) – 2 балла;

– сложность хореографии (соответствия требованиям к составлению композиции, наличие перестроений, перемещений относительно друг друга, а также взаимодействия участников) – 2 балла;

– музыка и движение (отражение темы музыкального сопровождения в движениях, хореографии, костюме, внешнем виде, соответствие движений темпу

музыкального сопровождения) – 2 балла;

– разнообразие упражнений (максимально возможное разнообразие общеразвивающих гимнастических упражнений в положении стоя и в партере, отсутствие повторов упражнений) – 2 балла;

– внешний вид и эмоциональность – 2 балла;

– общая оценка производится из 10 баллов, оценки всех судей суммируются, и эта сумма является результатом команды;

– сбавки по 1,0 балла за каждого недостающего участника, за чрезмерное или недостающее время выполнения композиции, за выявленное несоответствие композиции музыкального сопровождения и за наличие запрещённого элемента или движения (сбавка по 1,0 за каждый элемент);

– сбавки производятся один раз с общей суммы баллов всех судей.

5.12. Запрещенные упражнения в дисциплине «Ритмическая гимнастика»:

– запрещены кувырки, стойки, колёса, сальто и все травмоопасные элементы акробатики;

– пирамиды во всех дисциплинах разрешены только в начале и конце программы;

– допустимо использование акробатических элементов: стойка на лопатках, «мост», перекаты, элементы не должны повторяться;

– разрешены короткие поддержки в парах и тройках, не связанные с переворотом через голову.

5.13. Требования к композиции в дисциплине «Фитбол – аэробика»:

– все участники команды выполняют движения непрерывно, синхронно, в темпе музыкального сопровождения, допускаются остановки, паузы и фиксации в течение 1 – 2 секунды;

– содержанием композиции являются основные шаги фитнес-аэробики с использованием фитбол – мяча, допускаются движения в танцевальном стиле;

– в программе используются упражнения: сидя, лежа на мяче, в упорах;

– обязательным является демонстрация всеми участниками следующих упражнений: равновесие сидя на мяче с подъемом обеих ног (или одной ноги), отжимание в упоре руки на мяче или на полу, упражнения для мышц брюшного пресса, подтягивание мяча ногами в упоре лежа ноги на мяче;

– в композиции должны использоваться разнообразные движения с мячом: подбрасывания, перекаты, броски и перебросы в парах или группах, дриблинг (удары мяча об пол);

– программа выполняется на площадке 10 х 10 метров;

– в композиции должно быть не менее пяти перестроений;

– длительность композиции для участников I возрастной категории – 75 секунд, для участников II возрастной категории – 90 секунд, для участников III, IV и V возрастной категорий – 1 минута 40 секунд. Длительность композиций может варьироваться в размере ± 5 секунд;

– темп музыкального сопровождения может варьировать в пределах 120 – 138 Bpm (ударов в минуту);

– допускается эпизодическое выполнение упражнений в парах, тройках, других подгруппах, а также одновременное выполнение разных элементов участниками

– солирование запрещено.

5.14. Критерии судейства дисциплины «Фитбол-аэробика»:

– качество движений (осанка, координация) – 2 балла;

– сложность хореографии (наличие перестроений, перемещений, взаимодействий) – 3 балла;

– музыка и движение (отражение темы музыкального сопровождения в движениях, хореографии, соответствие движений темпу музыкального сопровождения) – 2 балла;

– разнообразие упражнений – 2 балла;

– внешний вид и эмоциональность – 1 балл;

– общая оценка производится из 10 баллов, оценки всех судей суммируются, и эта сумма является результатом команды;

– сбавки по 0,5 баллов за каждого недостающего участника, за чрезмерное или недостающее время выполнения композиции, за отсутствие обязательного элемента, за выявленное несоответствие композиции музыкального сопровождения, за наличие запрещенного элемента или движения (сбавка 0,5 баллов за каждый запрещенный элемент);

– сбавки производятся один раз с общей суммы баллов всех судей.

5.15. Запрещенные упражнения в дисциплине «Фитбол-аэробика»: кувырки через голову, сальто, элементы акробатики, стойки, «колесо», выполненные как травмоопасные элементы.

VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

6.1. Критерии судейства в дисциплинах: «Аэробика», «Аэробика 5 человек», «Степ-аэробика», «Хип – хоп малая группа», «Хип – хоп большая группа», в соответствии с официальными правилами вида спорта «Фитнес–аэробика» и требованиями настоящего Положения.

6.2. Критерии судейства дисциплины «Ритмическая гимнастика» с предметами и «Ритмическая гимнастика» без предметов и дисциплины «Фитбол – аэробика», в соответствии с Положением.

6.3. Оценка за выступление выставляется на основании суммы баллов за каждый критерий.

6.4. Итоговый балл по результатам выступления команды складывается из суммы оценок ГСК Фестиваля и подводятся итоги в общекомандном зачете, в V возрастной категории (2002 г.р. – 2010 г.р. (студенты колледжей) командный зачет подводится отдельно.

6.5. По результатам выступлений определяется команда – победитель в каждой возрастной категории, в каждой дисциплине.

6.6. Протоколы Фестиваля будут размещены на сайте ГБОУ ДПО МЦВП в течение пяти рабочих дней после проведения Фестиваля.

6.7. Протесты не принимаются, обращения и вопросы представителей команд рассматриваются в день проведения Фестиваля.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

7.1. Команда – победитель Фестиваля в каждой возрастной категории, в каждой дисциплине награждается командным кубком Гран – При и командным дипломом от ГБОУ ДПО МЦВП.

VIII. ФИНАНСИРОВАНИЕ

8.1. ГБОУ ДПО МЦВП осуществляет финансирование Фестиваля за счет средств субсидий на выполнение Государственного задания.

IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ ФЕСТИВАЛЯ

9.1. Соревнование проводится на спортивных базах образовательных организаций и объектах спорта г. Москвы, обеспеченных соответствующей инфраструктурой и техническим оснащением, необходимым для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при проведении соревнований.

9.2. Организаторами осуществляется медицинское сопровождение Фестиваля, включающее медицинский контроль за санитарным состоянием мест проведения Фестиваля, обслуживания участников и организации оказания неотложной медицинской помощи в случае необходимости.

9.3. Участникам команд рекомендуется иметь в наличии действующий полис (договор) страхования жизни и здоровья от несчастных случаев на период проведения Фестиваля.