

**FISAF**

**Технические правила**

**Дисциплины**

**«Аэробика», «Степ-аэробика»**

**2010-2012**

Москва 2010 год

## Содержание

<b>1. Введение</b> .....	3
1.1. Структура официальных соревнований FISAF – все категории и дисциплины .....	3
1.2. Система соревнований .....	3
1.3. Применение .....	4
1.4. Документы, регулирующие проведение соревнований .....	4
<b>2. Требования к проведению соревнований</b> .....	4
2.1. Структура – туры соревнований .....	4
2.2. Порядок выступления .....	5
<b>3. Требования к выступлению</b> .....	5
3.1. Дисциплины .....	5
3.2. Количество человек в команде .....	5
3.3. Замена участника команды .....	5
3.4. Возрастные категории .....	5
3.5. Требования к выступлению .....	5
3.6. Костюм для выступления .....	6
3.7. Неприемлемый костюм для выступления/атрибуты .....	6
3.8. Площадка для выступления .....	6
3.9. Фальстарт .....	6
3.10. Время выступления .....	7
3.11. Музыка для выступлений .....	7
3.12. Оборудование .....	7
3.13. Судейская коллегия .....	8
3.14. Ранжирование .....	8
3.15. Объявление результатов .....	9
3.16. Равные ранги .....	9
<b>4. Степ-аэробика – оценка выступления</b> .....	9
4.1. Введение и общие правила работы на степ - платформе .....	9
4.2. Судейство техники .....	11
4.3. Судейство артистичности .....	13
4.4. Разрешенные движения.....	14
4.5. Запрещенные движения.....	14
<b>5. Аэробика – оценка выступления</b> .....	14
5.1. Введение .....	14
5.2. Судейство техники .....	15
5.3. Судейство артистичности .....	16
5.4. Разрешенные движения.....	17
5.5. Запрещенные движения.....	17
<b>6. Общие требования</b> .....	17
6.1. Антидопинговая политики FISAF .....	17
6.2. Процедура дисквалификации .....	17
6.3. Протесты .....	18
<b>Приложение 1:</b> Словарь терминов и движений .....	19
<b>Приложение 2:</b> Руководство по выставлению баллов .....	20
<b>Приложение 3:</b> Антидопинговая политика FISAF и Этический кодекс .....	21
<b>Приложение 4:</b> Кодекс поведения спортсмена .....	22
<b>Приложение 5:</b> Возрастные требования .....	23

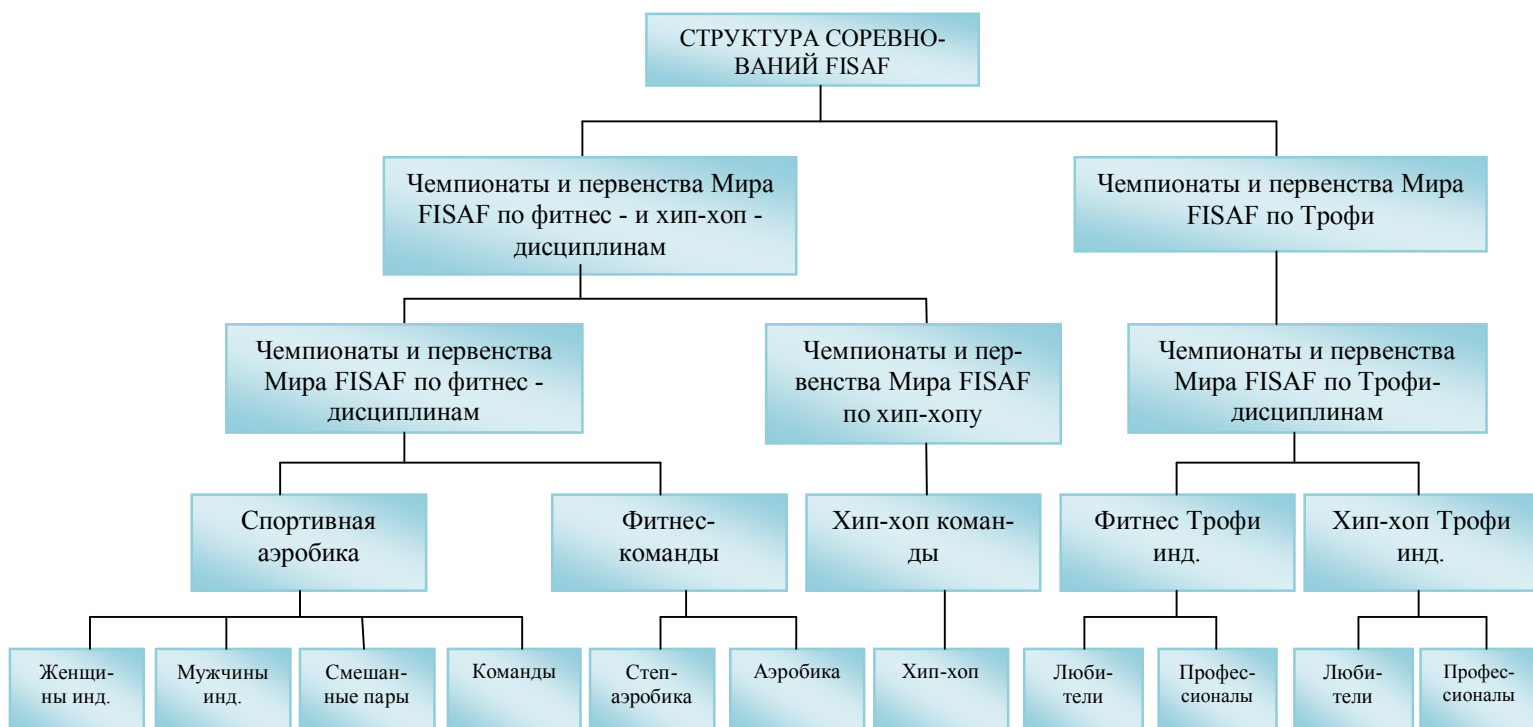
## 1. Введение

Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF) — это международная, независимая, демократическая, некоммерческая федерация, занимающаяся развитием фитнес - аэробики, спортивной аэробики и фитнес - индустрии на международном уровне.

FISAF была основана в 1995 году и сосредоточила свою деятельность на проведении соревнований по спортивной аэробике и на сфере образования в фитнесе. Впервые в истории Международные соревнования по фитнес-аэробике FISAF организовала в 1999 году, сегодня они известны как соревнования по фитнес - дисциплинам и хип - хопу.

Данные Технические правила FISAF и приложения регулируют проведение всех международных соревнований в дисциплинах «Аэробика» и «Степ-аэробика».

### 1.1. Структура официальных соревнований FISAF – все категории и дисциплины

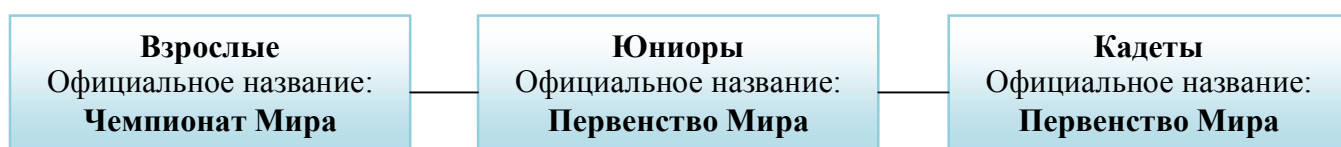


### 1.2. Система соревнований

Структура международных соревнований по категориям:



Структура международных соревнований по возрастным категориям:



### 1.3. Применение

Настоящие Технические правила FISAF отменяют действие всех предыдущих Технические правил и вводятся в действие на период с 1 января 2010 года по 31 декабря 2012 года. О поправках и изменениях FISAF будет сообщать в своих официальных изданиях.

### 1.4. Документы, регулирующие проведение соревнований

Технические правила совместно с Регламентом проведения соревнований содержат всю информацию, которая регулирует регламенты, правила и процедуры для международных соревнований FISAF.

## 2. Требования к проведению соревнований

### 2.1. Структура – туры соревнований

Все международные соревнования проводятся в 2-3 тура. Количество туров зависит от количества зарегистрированных команд-участников в каждой категории.

### Отборочный тур/ Полуфинальный тур/ Финальный тур

#### 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.

- Этот тур используется для проверки соответствия выступлений команд Техническим правилам, включая костюм. В случае выявления несоответствия, команды приглашаются к Главному судье сразу после окончания данного тура для разъяснения возникших вопросов. Команды могут менять костюм для выступлений каждый тур, но должны учитывать, что возможное несоответствие костюма может повлечь за собой снижение оценки/ранга за артистизм.

- В отборочном туре производится группировка команд для участия в полуфинальном туре.

- В случае если в одной дисциплине в данной возрастной категории участвуют 6 команд, то отборочный тур может не проводиться, а проверка соответствия выступлений команд Техническим правилам будет осуществляться во время полуфинального тура.

#### Полуфинальный тур:

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

- Система группировки применяется в том случае, если в полуфинальном туре принимают участие 12-15 команд. Команды попадают в группу А или В в соответствии с уровнем их подготовки. В группу В попадают команды с более низким уровнем подготовки. Группа В выступает в полуфинальном туре первой. В группе А находятся команды с более высоким уровнем подготовки, они в полуфинальном туре выступают после группы В.

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.

Когда процесс группировки завершен, компьютерная система произвольно сортирует команды внутри каждой группы и присваивает каждой команде порядковый номер для участия в полуфинале.

По результатам выступления любая команда может поменять свою ранговую позицию, так как положение команды автоматически не закрепляется в той или иной группе.

Примечание. Если среди сильнейших команд данного тура оказывается 3 команды из одной страны, то команда, занявшая 7 место, допускается к участию в финальном туре.

### **Финальный тур:**

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

### **2.2. Порядок выступления**

#### **Отборочный тур**

Порядок выступлений в отборочном туре определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой.

#### **Полуфинальный тур**

Если во время отборочного тура производится группировка команд, компьютерная программа присваивает стартовый номер каждой команде внутри группы, который и будет стартовым номером в полуфинальном туре. Полуфинальный тур начинается с выступления команд более низкого уровня подготовки, за ними будут следовать команды более высокого уровня подготовки.

Если в одной дисциплине в данной возрастной категории участвуют 7 - 12 команд, то стартовый номер будет присваиваться без деления команд на группы.

#### **Финальный тур**

За полуфинальным туром следует финальный тур соревнований. Порядок выступления команд в финальном туре вновь определяется жеребьевкой, проводимой компьютерной программой или вручную.

### **3. Требования к выступлению**

#### **3.1. Дисциплины**

Настоящие Технические правила регулируют проведение соревнований в дисциплинах: «Степ-аэробика», «Аэробика».

#### **3.2. Количество человек в команде**

Команда состоит из 6-8 участников, во всех турах соревнований число участников команды должно оставаться неизменным, за исключением случаев, когда имеется соответствующее официальное разрешение Главного судьи.

#### **3.3. Замена участника команды**

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.

#### **3.4. Возрастные категории**

Возраст участников команд должен соответствовать возрастным требованиям (приложение 5).

#### **3.5. Требования к выступлению**

Выступление команды должно отвечать следующим требованиям:

##### **«Степ - аэробика»**

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

### 3.6. Костюм для выступления

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

- обтягивающий комбинезон, обтягивающий костюм из двух частей (топ и брюки), колготки, 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 5 см x 10 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.

### 3.7. Неприемлемый костюм для выступления/ атрибуты

Во всех категориях неприемлемым костюмом считается:

- костюм неприемлемо короткий или откровенный;
- театрализованный костюм;
- масло для тела, краска для тела;
- чрезмерное использование краски, косметики для тела и волос, что может негативно сказаться на состоянии поверхности пола и выступлениях других команд;
- не разрешается применение атрибутов. Это включает (но не ограничивается) стулья, мячи, цепи, мотоциклы и т.д.;
- не разрешается снимать/перемещать часть костюма во время выступления, включая шляпы, солнцезащитные очки или часть одежды;
- костюм для выступлений не должен представлять и изображать на себе какую-либо трендовую марку (спонсора).

### 3.8. Площадка для выступления

Размер площадки для выступления - 9м x 9м.

Спортсмены должны быть предупреждены об особенностях площадки до начала выступления.

### 3.9. Фальстарт

Фальстартом считается:

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

Команде разрешается повторить свое выступление, если Главный судья определит допустимый фальстарт. Допустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства, вызвавшие фальстарт, не связаны с действиями команды. Это включает, но не ограничивается, повреждением частей оборудования, поломкой оборудования или посторонних объектов. Недопустимый фальстарт имеет место, когда обстоятельства вызвавшие фальстарт могут контролироваться командой. Это включает, но не ограничивается следующими факторами: команда забывает свою программу, падение участников.

Решение о допустимом или недопустимом фальстарте принимает исключительно Главный судья. Если фальстарт признается допустимым, то команда может повторить свое выступление немедленно или по окончании выступлений в данной дисциплине. Если фальстарт признается недопустимым, то команда дисквалифицируется.

### 3.10. 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. Время выступления команд засекается во время отборочного тура для определения соответствия Техническим правилам.

Допускается увеличение или уменьшение времени выступления на 5 секунд от заданного времени (2 минуты). Командам, время выступления которых выходит за пределы (1:55 до 2:05), судьи по технике снижают оценки.

Команда с разрешения Главного судьи может заменить музыкальную запись для выступления, запись проходит проверку на соответствие временному ограничению до начала следующего тура.

### 3.11. Музыка для выступлений

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

Музыкальное сопровождение идентифицируется по следующим параметрам:

- Дисциплина и возрастная категория
- Название команды
- Страна
- Полное время звучания

При использовании CD на диске должен быть только один трек с музыкой выступления. До окончания соревнований музыка должна находиться у организатора соревнований.

Время звучания музыкального сопровождения измеряется и сопоставляется с Техническими правилами во время отборочного тура.

Замена музыкального сопровождения после отборочного тура осуществляется с разрешения Главного судьи соревнований. Прослушивание и хронометраж музыкального сопровождения должны быть заново осуществлены одним из судей судейской бригады до начала следующего тура для проверки его соответствия Техническим правилам.

Не разрешается использовать музыку, которая, по мнению Главного судьи и судейской коллегии содержит неподобающий текст и/ или текст оскорбительного содержания. В случае возникновения подобного прецедента, команда может заменить музыкальное сопровождение после отборочного тура.

Музыка и текст песни, принадлежащий трендовой марке, не могут быть использованы в качестве музыкального сопровождения для выступления команды.

### 3.12. Оборудование

Организатор соревнований предоставляет командам степ - платформы для выступления в дисциплине «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.

При установлении правил относительно высоты степ - платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ - платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу. Степ - платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Угол в коленном суставе при подъеме на степ - платформу должен быть не менее 90°.

Не разрешается наносить логотипы и изображения торговых марок на какую - либо из поверхностей степ - платформы.

### **3.13. Судейская коллегия**

Судейская коллегия состоит из судей по технике и артистичности, и Главного судьи.

Существуют два типа судейской коллегии:

А. Коллегия, состоящая из 7 судей:

4 судьи по технике, 3 судьи по артистичности + Главный судья

В. Коллегия, состоящая из 5 судей:

3 судьи по технике, 2 судьи по артистичности + Главный судья

#### **Главный судья**

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, и его мнение является решающим на международных соревнованиях FISAF. Главный судья отвечает за последовательное и беспристрастное следование судейской бригадой правилам соревнований, а также за правильное применение судьями систем и таблиц результатов.

Главный судья может входить в состав оценивающих бригад, т.е. быть ранговым судьей.

#### **Судья по технике**

Судья по технике оценивает способность команды продемонстрировать целый ряд движений и элементов, характерных для фитнес-аэробики. Также учитывается качество исполнения, распределение элементов в программе, мышечный контроль всех движений, сложность движений, интенсивность программы, а также сложность хореографии в целом.

Судья по технике оценивает выступление каждой команды в соответствии с техническими критериями и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале. В каждой судейской коллегии назначается ведущий судья по технике. Ранг, выставленный этим судьей, является решающим, если имеют место равные ранги между двумя и более командами.

#### **Судья по артистичности**

Судья по артистичности оценивает оригинальность и творческий подход в построении хореографии выступления, а также использование музыки. Также учитывается синхронность выступления, т.е. способность всех членов команды продемонстрировать одинаковый уровень подготовки и выполнять движения одновременно и в соответствии с музыкальным сопровождением. Судья по артистичности также оценивает внешний вид команды, уровень презентации и взаимодействие между членами команды.

Судья по артистичности оценивает выступление каждой команды в соответствии с критериями артистичности и в сравнении с выступлениями других команд. Оценки за выступление команды выставляются по 10-ти бальной шкале.

### **3.14. 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 коллегия, 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.

Эта система определяет команды, которые получили у большинства судей первое, второе, третье и т.д. место, что и формирует турнирную таблицу.

**Выставление рангов и баллов**

Каждый судья по своим критериям оценивает выступление из расчета десяти (10) баллов. Исходя из этой системы, выводится ранг для каждой команды.

Ранги, выставленные всеми судьями для каждой команды, определяют ее место в турнирной таблице. Команда, получившая самый высокий ранг у максимального количества судей, определяется как победитель.

В приложении 2 приводится руководство для судейской коллегии по выставлению оценок (баллов).

### **3.15. Объявление результатов**

При первой возможности после выступления команды оценки и ранги, выставляемые каждым судьей, показываются и/или объявляются. Требования, предъявляемые к объявлению результатов, содержатся в Регламенте проведения соревнований.

### **3.16. Равные ранги**

Если две или более команд набирают равное количество рангов в туре соревнований, положение команд определяется рангом, выставленным главным арбитром по технике.

## **4. Степ - аэробика — оценка выступления**

### **4.1. Введение и общие правила работы на степ - платформе**

Универсальные правила работы на степ - платформе четко описывают организацию степ - тренировки с использованием правильной техники работы ног, рук и туловища. Эти правила необходимо использовать независимо от уровня физической подготовки участников соревнований, чтобы избежать физической травмы или повреждения во время выступления в дисциплине «Степ - аэробика».

#### **Подъем на степ - платформу**

Под подъемом на степ - платформу понимается перенос всего веса тела с пола на степ - платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ - платформы на пол.

#### **Высота степ - платформы**

При установлении правил относительно высоты степ - платформы необходимо учитывать уровень подготовки и мастерства работы на степ - платформе, а также угол в коленном суставе при подъеме на степ - платформу. Степ - платформы для всех членов команды должны быть одинаковой высоты. Угол в коленном суставе при подъеме на степ-платформу должен быть не менее 90°.

Для соревнований среди взрослых минимальная высота степ - платформы должна составлять 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.

Если используется другая высота, то она должна подходить каждому члену команды. Правила работы на степ - платформе должны соблюдаться в отношении всех участников команды. Высота степ - платформы у всех участников команды должна быть одинаковой.

#### **Осанка**

Голова должна быть поднята, плечи отведены назад и опущены, мышцы живота и ягодиц слегка напряжены. Не допускается переразгибание коленных суставов и прогиб в пояснице. При подъеме на степ-платформу необходимо выполнять лёгкий естественный наклон туловища вперёд, который дол-

жен начинаться от бедер, а не выполняться в области талии. Это предотвратит создание излишнего напряжения в области поясницы.

### Правила подъема на степ - платформу

При выполнении шагов стопа должна находиться в полном контакте с поверхностью степ - платформы. Во избежание травмы ахиллова сухожилия, вся стопа должна находиться на степ - платформе. Необходимо наступать на платформу легко и бесшумно, во избежание ненужного ударного воздействия. Следует контролировать правильную постановку стоп на степ - платформу.

### Правила спуска со степ - платформы

Стопы должны опускаться на пол на расстоянии от степ - платформы, равном длине одной стопы, пятки необходимо ставить на пол, чтобы избежать перенапряжения. Если ставить стопу на большем расстоянии и пытаться поставить пятку на пол, то можно повредить ахиллово сухожилие. Если необходимо поставить ногу от степ - платформы дальше, чем расстояние в одну стопу (например, при выполнении выпада или повтора), то нельзя ставить пятку на пол. Вес тела должен находиться на передней части стопы.

### Ведущая нога

Следует часто менять ведущую ногу (ногу, начинающую то или иное движение на степ - платформу). Ведущая нога испытывает большую физическую нагрузку.

### Прыжки в степ - тренировке

Все напрыгивания на степ и прыжки на степ - платформе должны выполняться только при движении на степ, а также на степе, но не со степ - платформы. Разрешается напрыгивать на степ или выполнять прыжки на степе, но не со степ - платформы. Все прыжковые движения на степ - платформу (power step) требуют большей затраты сил, чем прыжки на степ - платформе.

### Интенсивность программы

Можно увеличить интенсивность программы за счет прыжков на степ-платформу и на степ - платформе, увеличения высоты степ - платформы, добавления амплитудных движений рук и использования различных подходов к степ - платформе.

### Музыкальное сопровождение

Для обычных занятий на степ - платформе не рекомендуется использовать музыку, темп которой превышает 122 удара в минуту, т.к. это отрицательно сказывается на технике работы на степе и может привести к травмам. Что касается соревнований, то темп музыки должен быть такой, чтобы каждый участник команды мог выполнять подъемы на степ-платформу с учетом всех правил и требований.

Ниже приведена таблица подходов к степ - платформе и основных движений:

Фронтальный (F)

Сбоку (S)

Сверху (T)

По сторонам (A)

С конца (E) (со стороны противоположной фронтальной)

С угла (C)

<b>Основные движения на степ-платформе</b>			
<b>Терминология</b>	<b>Ведущая нога</b>	<b>Подход</b>	<b>Описание</b>
Basic Step	Одна	FTEC	Up, Up, Down, Down или Down, Down, Up, Up
V-Step	Либо правая, либо левая (или – или)	F	Широкий Basic Step
Lift Step	Или - или	любой	Up, Lift, Down, Down или Down, Down, Up, Lift
Tap Up- Tap Down	Одна	FSECT	Up, Tap, Down, Tap или Down, Tap Up, Tap
Tap Up	Попеременно	FEC	Up, Tap, Down, Down

Tap Down	Попеременно	FEC	Up, Up, Down, Tap
Turn Step	Попеременно	SF	Up, Up, Down, Tap лицом к ступу Подход зависит от имеющихся навыков работы на степ-платформе
Straddle Down	Или - или	T	Down, Down, Up, Up или Down, Down, Up, Tap
Straddle Up	Или - или	A	Up, Up, Down, Down или Up, Up, Down, Tap
Over the top	Попеременно	S	Up, Up, Down, Tap
T-Step	Или - или	E	Up, Up, Straddle Down, Up, Up, Down off end Также известно как смешанный подход
Across the top	Попеременно	E	Up, Up, Down, Tap
Corner to corner	Попеременно	C	Up, Up, Down, Tap (перемещение по диагонали и касание вниз в сторону – tap down to the side)
Lunges	Попеременно	T	Минутное ограничение
U-turn	Или - или	SEC	A small turn step “на месте” или a small turn step из стороны в сторону (from side to side)
A-step	Или - или	FS	«Перевернутый V-step» или «giant» over the top
L-step	Или - или	F к E E к S S к E	Up, Tap, Down, Tap или Up, Up, Down, Tap Также известно как смешанный подход
Repeater	Или - или	любой	Вариант lift step

#### 4.2. 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.

Определение: под подъемом на степ - платформу понимается перенос всего веса тела с пола на степ - платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ - платформы на пол.

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

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

### **Сложность движений 25%**

- использование различных сложных шагов на степ - платформу, отражающих специфику дисциплины «Степ - аэробика»;
- использование сложных линий рук;
- использование сложных переходов;
- использование движений рук одновременно с подъемом на степ – платформу;
- использование противоположных планов:
  - руками,
  - ногами,
  - участниками команды;
- умение одновременно задействовать множество частей и звеньев тела с мышечным контролем.

### **Интенсивность исполнения 25%**

- использование движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;
- использование различных (вертикальных) уровней хореографии: выпады (с касанием) - touch, базовые шаги без прыжков - low impact step, прыжки на степ и на степе - power step;
- использование максимального количества разнообразных движений на степ - платформе: шагов с касанием (taps), шагов со сменой ног (flicks), захлёстов (curls), шагов с подъемом колена (knee lifts), шагов – подъёмов с резким разгибанием колена (kicks) и т.д.;
- использование коротких и длинных рычагов (рук и ног);
- дополняющие движения рук на протяжении всего выступления;
- быстрый темп движений (не музыки);
- способность продемонстрировать как специальную выносливость сердечно - сосудистой системы, так и великолепную физическую форму;
- использование прыжков на степ - платформу и на степ - платформе (power step);
- использование различных подходов к степ - платформе, включая подход «с торца, стоя боком в платформе»;
- максимальное количество подъемов на степ - платформу при минимальном количестве движений на полу.

### **Разнообразие шагов и перемещений 25%**

- использование шагов из всего разнообразия степ – хореографии;
- использование различных подходов к степ - платформе, в т.ч. с изменением положения самой степ - платформы в пространстве;
- разнообразие переходов от одной степ - платформы к другой;
- разнообразие построений и перемещений при максимальной степ – активности;
- разнообразие в положении членов команды (частые перемещения по отношению друг к другу – swaps);
- отсутствие повторений движений ног и одинаковых связок;
- использование различных уровней работы ног: шагов с касанием (taps), шагов со сменой ног (flicks), захлёстов (curls), шагов с подъемом колена (knee lifts), шагов – подъёмов с резким разгибанием колена (kicks) и т.д.;
- умение избегать повторений движений рук и одинаковых связок.

### **Качество исполнения 25%**

- соответствующий выбор музыки, в том числе с точки зрения темпа, для правильного выполнения движений на степ – платформе;
- высокий уровень технического исполнения;
- одинаковый уровень подготовки у всех членов команды: все члены команды должны выполнять движения с одинаковой точностью;
- правильная постановка стопы при подъеме и спуске со степ – платформы;
- точность положений и выполнение движений с мышечным контролем;

- высокая скорость движений и четкий контроль подъемов на степ-платформу и перестроений;
- качество осанки (в том числе правильное положение суставов), корректное положение частей тела относительно друг друга;
- легкость исполнения;
- высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- использование только разрешенных движений и отсутствие запрещенных движений;
- строгое соблюдение общих правил работы на степ – платформе;
- правильное положение тела для предупреждения спортивных травм, соблюдение правил «Reebok» в отношении техники движений в степ - аэробике.

Требования к осанке при работе на степ - платформе:

- плечи отведены назад, грудная клетка приподнята, ягодицы напряжены, колени «мягкие»
- в верхней точке подъема или нижней точке спуска со степ - платформы колено не «включается»
- избегать излишнего прогиба в пояснице
- избегать слишком сильного наклона вперед при подъеме и спуске со степ - платформы

### 4.3. Судейство артистичности

В судейскую коллегию, состоящую из 7 судей, входят 3 судьи по артистичности. В судейскую коллегию, состоящую из 5 судей, входят 2 судьи по артистичности.

Определение: под подъемом на степ - платформу понимается перенос всего веса тела с пола на степ - платформу, за которым немедленно следует перенос всего веса тела со степ - платформы на пол.

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

<b>Хореография, соответствующая степ - аэробике</b>	<b>30%</b>
<b>Музыкальная интерпретация</b>	<b>25%</b>
<b>Синхронность</b>	<b>25%</b>
<b>Презентация</b>	<b>20%</b>

#### Хореография 30%

- отражение в движениях характера работы в степ - аэробике и включение максимального количества подъемов на степ - платформу с минимальным количеством движений на полу;
- оригинальность в исполнении разнообразных подъемов на степ - платформу и в переходах;
- творческий подход в использовании различных движений на степ - платформе, в т.ч. различных подходов и положений степ - платформ в пространстве;
- оригинальность и творческий подход в построениях и перемещениях степ - платформ (без снижения количества подъёмов на степ - платформу);
- творческий подход при перемещениях членов команды (swaps);
- одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды;
- умение продемонстрировать творческий подход в хореографии линий рук и ног;
- непредсказуемость последовательностей и переходов;
- взаимодействие между членами команды;
- творческий подход к хореографии различных вертикальных уровней и использование пространства.

#### Музыкальная интерпретация 25%

- удачный выбор музыки и подходящий темп;
- удачное сочетание музыки и движений;
- использование характера, ритмического рисунка и прочих особенностей музыкального сопровождения;
- движения должны отражать тему музыкального сопровождения;
- все члены команды должны справляться с темпом музыкального сопровождения.

### **Синхронность 25%**

- умение продемонстрировать всеми членами команды одинаковый уровень подготовки;
- все члены команды должны выполнять движения одновременно;
- все члены команды должны выполнять движения с одинаковой интенсивностью;
- синхронность в представлении и подаче выступления;
- недопустимость солирования.

### **Презентация 20%**

- умение на протяжении всего выступления демонстрировать энергетику движений и мимическую выразительность;
- способность выразить восхищение и эмоциональный подъем, уверенность и эмоции;
- умение поддерживать зрительный контакт с аудиторией;
- постоянное разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;
- уместное выражение лица;
- взаимодействие и осознание себя частью единой команды;
- естественное, а не театральное выражение лица;
- индивидуальный «почерк» выступления команды;
- хорошая физическая форма;
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, соответствовать хореографии, но не быть театрализованным.

#### **4.4. Разрешенные движения**

- прыжки с приземлением на две ноги (как на степе, так и на полу);
- упражнения на гибкость без фиксации позы (проходящие);
- поддержки в начале и в конце композиции (в положении стоя или на полу).

#### **4.5. Запрещенные движения**

- отжимания на двух или одной руке;
- упоры на двух или на одной руке;
- падение в упор лежа;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски с помощью партнёра или опираясь на партнёра;
- гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и т.д.);
- пирамиды и поддержки в процессе выполнения композиции;
- прыжки со степ - платформы на пол;
- прыжки с одной степ - платформы на другую;
- подъёмы или спуски спиной к степ – платформе;
- подъем степ - платформы вверх с участником;
- подъёмы, выполняемые на степ – платформах;
- постановка одной степ - платформы на другую.

**Обратите внимание на то, что не разрешается размещать логотипы и торговые марки на какую-либо поверхность степ - платформы.**

### **5. Аэробика — оценка выступления**

#### **5.1. Введение**

В основе программ дисциплины «Аэробика» лежат движения высокоударной (high impact) аэробики (основанные на постоянных прыжках и беге) и музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Не существует никаких обязательных упражнений, а также не приветствуется использование элементов из спортивной аэробики. Акцент делается на непрерывное выполнение движений high impact, выстроенных в творчески составленную композицию.

## 5.2. 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 дисциплины «Аэробика».

<b>Сложность движений</b>	<b>25%</b>
<b>Интенсивность исполнения</b>	<b>25%</b>
<b>Разнообразие движений</b>	<b>25%</b>
<b>Качество исполнения</b>	<b>25%</b>

### Сложность движений 25%

- использование различных сложных движений ног (включая движения стоп), отражающих аэробику высокой ударности;
- использование различных сложных линий рук;
- использование сложных и быстрых перестроений, не искажающих правильную технику работы ног;
- использование противоположных планов:
  - руками
  - ногами
  - участниками команды;
- умение задействовать одновременно максимально возможное количество различных частей тела под мышечным контролем.

### Интенсивность исполнения 25%

- использование движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;
- использование различных уровней хореографии (пол, касание, стоя, high - impact и высокие прыжки) и мышечный контроль;
- использование коротких и длинных рычагов (рук и ног);
- постоянная смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;
- высокий темп движений (не музыки);
- умение продемонстрировать как специальную выносливость сердечно - сосудистой системы, так и великолепную физическую форму, техническую подготовку;
- использование партера в течение всего выступления;
- хореография выступления должна максимально отражать специфику аэробики высокой ударности.

### Разнообразие движений 25%

- способность избегать повторений, используя разнообразные движения высокоударной аэробики;
- разнообразные линии рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- разнообразие в смене уровней хореографии: с пола в положение стоя, из положения стоя на пол и т.д.;
- разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.;
- способность избегать повторов движений и их последовательности в работе нижней части тела;
- способность избегать повторов движений и их последовательности в работе верхней части тела.

### **Качество исполнения 25%**

- высокий уровень техники и качества исполнения всех движений, включая исполнение движений высокого уровня сложности;
- одинаковый уровень технической подготовки и одинаковая амплитуда выполнения движений всеми членами команды;
- точность положений и мышечный контроль при выполнении движений рук, ног и стоп, точные линии рук;
- высокий темп выполнения движений high impact, корректное и точное выполнение перестроений;
- легкость исполнения;
- умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- строгое соблюдение правил в отношении разрешенных и запрещенных движений.

### **5.3. Судейство артистичности**

В судейскую коллегию, состоящую из 7 судей, входят 3 судьи по артистичности. В судейскую коллегию, состоящую из 5 судей, входят 2 судьи по артистичности.

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

<b>Сложность хореографии</b>	<b>30%</b>
<b>Музыкальная интерпретация</b>	<b>25%</b>
<b>Синхронность</b>	<b>25%</b>
<b>Презентация</b>	<b>20%</b>

### **Сложность хореографии 30%**

- движения должны соответствовать дисциплине «Аэробика», а не «Спортивная аэробика»;
- оригинальность и творческий подход в исполнении движений высокоударной аэробики;
- творческий подход и оригинальность хореографии движений рук и ног;
- использование различных направлений движений и умение ориентироваться в пространстве;
- одинаковое и целесообразное расстояние между членами команды;
- непредсказуемость последовательностей;
- хореография, построенная на взаимодействии членов команды;
- творческий подход к хореографии различных вертикальных уровней и использование пространства;
- оригинальность и творческий подход в построениях и перестроениях.

### **Музыкальная интерпретация 25%**

- музыка должна соответствовать дисциплине «Аэробика», темп музыки должен отвечать требованиям высокоударной аэробики;
- музыкальное сопровождение и движения спортсменов должны быть неразделимы;
- использование характера, ритмического рисунка, вокала и пр. особенностей музыкального сопровождения;
- движения должны отражать тему музыкального сопровождения;
- все члены команды должны справляться с темпом музыкального сопровождения.

### **Синхронность 25%**

- умение продемонстрировать всеми членами команды одинаковый уровень подготовки;
- все члены команды должны выполнять движения одновременно;
- все члены команды должны выполнять движения с одинаковой интенсивностью;
- синхронность в представлении и подаче выступления;
- солирование не допускается.

## Презентация 20%

- умение на протяжении всего выступления демонстрировать энергетику движений и мимическую выразительность;
- способность выразить восхищение и эмоциональный подъем, уверенность и эмоции;
- умение поддерживать зрительный контакт с аудиторией;
- постоянное разнообразие в представлении своих навыков и мастерства;
- уместное выражение лица;
- взаимодействие и осознание себя частью единой команды;
- естественное, а не театральное выражение лица;
- индивидуальный «почерк» выступления команды;
- хорошая физическая форма;
- костюм для выступления должен быть аккуратным, опрятным, соответствовать хореографии, но не должен быть театрализованным.

### 5.4. Разрешенные движения

- прыжки с приземлением на две ноги;
- отжимания на двух руках;
- упор на двух руках без фиксации позы (проходящий и без поворота);
- упражнения на гибкость без фиксации позы;
- падение в упор лежа;
- подьёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере);
- поддержки во время выступления;
- самостоятельное продвижение вперед, опираясь на партнёра.

### 5.5. Запрещенные движения

- отжимания на одной руке;
- угол на одной руке;
- прыжки с приземлением в упор лежа или в шпагат;
- броски (продвижения) с помощью партнёра;
- гимнастические / акробатические движения (переворот назад (фляк), переворот через голову вперед, переворот боком (колесо) и т.д.);
- пирамиды и подьёмы в процессе выполнения композиции.

## 6. Общие требования

### 6.1. Антидопинговая политика FISAF

FISAF осуждает применение стимуляторов и допинга, так как это противоречит этике спорта и потенциально вредит здоровью спортсменов.

Запрещено: принимать вещества или использовать средства, запрещенные *WADA*, входящие в Запрещенный список *WADA*, а так же участвовать в деятельности, связанной с использованием данных средств.

FISAF будет применять соответствующие санкции к нарушителям допинговой политики. Команды должны быть готовы к прохождению теста на допинг в рамках санкционированных FISAF соревнований. Пожалуйста, обратите внимание на Приложение 3: Антидопинговая политика FISAF и Этический кодекс.

### 6.2. Процедура дисквалификации

Дисквалификация применяется в случаях, указанных в Технических правилах.

При дисквалификации команды Главный судья должен следовать следующей процедуре.

#### Отборочный тур

Главный судья выносит письменное предупреждение команде о том, что она нарушает Технические правила и если данное нарушение не будет устранено, команда может быть дисквалифицирована.

Письменное предупреждение должно быть заверено подписью Главного судьи. Оригинал передается команде, а копия хранится в архиве соревнований.

### **Полуфинальный тур**

Если команда, предварительно предупрежденная Главным судьей, продолжает нарушать Технические правила, Главный судья принимает решение о дисквалификации команды.

Если команда дисквалифицирована, Главный судья в письменном виде уведомляет Технического секретаря об удалении результатов команды. Затем Главный судья извещает команду о дисквалификации.

### **6.3. Протесты**

При возникновении чрезвычайных обстоятельств, протест должен быть представлен Главному судье не позднее, чем через 1 (один) час после окончания соревнований в данной дисциплине. Стоимость протеста составляет 100 Евро. Если протест подаётся после окончания соревнований, то он может быть принят только Президентом FISAF при наличии чрезвычайных обстоятельств. Протест рассматривается Главным судьёй соревнований, представителем Технического Комитета (назначается до проведения соревнований) и представителем Исполнительного Комитета (назначается до проведения соревнований). Принятое решение является окончательным. Если протест удовлетворяется, то 100 Евро возвращаются представителю/федерации, подавшей протест.

## Словарь терминов и движений

### **Продвижение вперед с помощью другого участника (Assisted Propulsion)**

Один член команды придает другому члену команды импульс (толчок) для продвижения вперед.

### **Переворот назад (фляк) (Back flip)**

Движение, при котором тело переворачивается через голову назад в положение стойки на руках. Затем с помощью толчка руками тело переходит в положение стойки на двух ногах.

### **Переворот боком (колесо) (Cartwheel)**

Движение, в котором тело боком переворачивается через стойку на руках.

### **Боковой шпагат (Front split)**

Шпагат в положении сидя с вертикальным положением туловища, когда одна нога вытянута вперед, а другая – назад.

### **Темповой переворот вперед (Handspring)**

Гимнастическое движение, в котором толчком выставленной вперед ноги тело переворачивается через голову с опорой на руки с последующим приземлением на две ноги.

### **Подъем (Lift)**

Один или несколько членов команды с помощью рук поднимают вверх другого члена команды так, что обе его ноги отрываются от пола, при этом весь вес тела последнего участника находится на руках у членов команды.

### **Прыжок на степ-платформу (Power move/ Power step)**

Прыжок на степ-платформу или подскок на степ-платформе.

### **Отжимание на двух руках (Push-Up, Two Arm)**

Движение, в котором грудь опускается к полу на расстояние 10 см, а тело остается прямым.

### **Самостоятельное продвижение вперед или продвижение вперед с использованием партнера (Self Propulsion)**

Один член команды использует туловище другого члена команды для продвижения вперед.

### **Положение стоя (Stationary)**

Положение стоя на двух ногах без каких-либо передвижений, шагов или поворотов.

### **Падение из положения стоя в упор лежа (Standing Free Fall to Push Up Position)**

Движение, в котором тело остается прямым во время свободного падения до момента приземления в упор лежа. В течение всего движения ноги (стопы) касаются пола.

### **Поперечный шпагат (Straddle split)**

Поперечный шпагат с вертикальным положением туловища.

### **Поддержка (Support)**

Использование тела другого члена команды для поддержания своего веса. Поддерживающий участник команды не поднимает и не помогает каким-либо образом, а просто выступает в качестве опоры (поддержки). Следует отличать поддержку от подъема.

### **Перемещение (Swap)**

Изменение положения членов команды без смены рисунка (formation).

### **Перестроение (Transition)**

- Смена положений членов команды для создания нового рисунка (formation), особенно используется в степ-аэробике.
- Переход от одного движения к другому.

### **Движение на гибкость «проходящее» (Transitional flexibility)**

Движения на гибкость (шпагаты, вертикальное равновесие), которые не фиксируются, а используются для перехода в другое движение.

### **Упор без удержания (Transitional press)**

Любой угол (на двух руках), который выполняется с целью перехода в другое движение. Например, упор ноги врозь или вместе.

**Руководство по выставлению баллов**

Соревнования FISAF. Дисциплины «Степ-аэробика», «Аэробика».  
Все категории

10.0	идеально
9.5	
9.0	отлично
8.5	
8.0	очень хорошо
7.5	
7.0	хорошо
6.5	
6.0	удовлетворительно / (выше среднего)
5.5	
5.0	адекватно / (средне)
4.5	
4.0	неудовлетворительно / (ниже среднего)
3.5	
3.0	плохо
2.5	
2.0	
1.5	очень плохо
1.0	
0.0	не засчитано / дисквалифицирован

### Антидопинговая политика FISAF и Этический кодекс

Антидопинговые правила FISAF составлены в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом. FISAF следует антидопинговой политике WADA.

В случае внесения поправок во Всемирный антидопинговый кодекс, FISAF также вносит соответствующие поправки. Информацию по антидопинговой политике можно найти на сайте WADA и WADA Запрещенные вещества и Запрещенные методы в спорте.

Все члены FISAF, участники соревнований, участники деятельности FISAF должны следовать Антидопинговой политике FISAF. Антидопинговые программы направлены на сохранение ценностей спорта.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта» и что является сущностью олимпийского движения. Спортивный дух - это прославление человеческой души, тела и разума, он характеризуется следующими ценностями:

- этика, честность и справедливость;
- здоровье;
- совершенство в исполнении;
- характер и образование;
- веселье и радость;
- работа в команде;
- самоотверженность и преданность делу;
- соблюдение правил и законов;
- уважение к себе и другим участникам;
- мужество;
- общность и солидарность.

Каждый Член FISAF несет ответственность за следование Антидопинговым правилам/политике FISAF при проведении национальных соревнований. FISAF осуждает применение допинга и инструкций по применению допинга в спорте, т.к. это противоречит этическим основам спорта и потенциально опасно для здоровья спортсменов.

В соответствии с Антидопинговыми правилами/политикой FISAF использованием допинга считается: использование субстанций и методов, запрещенных Всемирным антидопинговым агентством и перечисленных в Запрещенном списке; а так же участие в деятельности, связанной с использованием данных средств.

Для участия в официальных международных мероприятиях все участники обязаны подписать Соглашение участника. Этот документ представляет собой обязательство следовать Антидопинговым правилам WADA. Спортсмены не могут участвовать в соревнованиях без этого документа.

При нарушении Антидопинговых правил, Исполнительным комитетом FISAF применяются санкции. Исполнительный комитет FISAF может применить санкцию – штраф 10000 Евро. На официальных соревнованиях FISAF проводит тесты на допинг. Каждый спортсмен должен быть готов к прохождению теста на допинг.

## Кодекс поведения спортсмена

Спортсмены обязаны соблюдать правила спортивного поведения, хорошего спортивного духа, этические ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы, национальную антидопинговую политику, международную антидопинговую политику FISAF и другие правила и нормы. В случае нарушения данных положений могут быть применены следующие санкции:

- замечание;
- предупреждение;
- штраф;
- запрет на участие в соревнованиях или действия в качестве официального лица в рамках ограниченного срока времени или постоянно;
- исключение из членов FISAF на ограниченное время;
- отстранение от должности на ограниченное время или постоянно.

### Лица и организации, ответственные за применение и контроль за исполнением дисциплинарных санкций

#### Официальные лица

Нарушения правил спортсменами, представителями, тренерами, судьями, официальными лицами или зрителями, должны наказываться и прекращаться Исполнительным комитетом, Ответственным судьей или Главным судьей соревнований. Исполнительный комитет, Ответственный судья или Главный судья соревнований обязаны в течение трех дней принять решение и сообщить о принятом решении и основаниях для него в Технический комитет.

#### Исполнительный комитет

Исполнительный комитет применяет штрафные санкции к организатору соревнований, являющемуся членом FISAF, если в процессе проведения соревнований произошли нарушения. Могут быть применены следующие санкции: замечание, предупреждение или штраф.

К спортсменам могут быть применены санкции в виде запрета на продолжение выступлений, отстранение от выступлений или исключение. Все жалобы на санкции принимаются и рассматриваются только Исполнительным комитетом.

Исполнительный комитет является тем органом, который принимает решения о санкциях и следит за их исполнением.

#### Спортивный арбитражный суд (Лозанна)

Спортсмен может обратиться с жалобой на принятые Исполнительным комитетом FISAF решения или другие действия, ущемляющие его права, в Спортивный арбитражный суд.

#### Честная спортивная борьба

Для поведения, не соответствующего понятиям честной спортивной борьбы, применяются санкции: предупреждение или замечание. В случае грубого нарушения могут применяться санкции: штраф или временное отстранение от участия в соревнованиях.

#### Антидопинговая политика

Спортсмены, тренеры и представители обязаны следовать национальным и международным Антидопинговым правилам FISAF. Все спортсмены, тренеры и представители команд обязаны знать Антидопинговые правила FISAF. Информация о запрещенных веществах и методах представлена на сайтах WADA.

В случае нарушения антидопинговых правил предусмотрены следующие санкции:

- дисквалификация на определённый срок (как правило, 2 года) при первом нарушении;
- постоянная дисквалификация в случае повторного нарушения;
- письменное предупреждение;
- штраф в размере 10 000 Евро.

## 2010г./ Возрастные требования

<b>Дисциплины фитнес-аэробики</b>			
<b>Возрастная категория</b>	<b>Год рождения</b>	<b>Возраст спортсменов в 2010 г.</b>	<b>Структура соревнований, дисциплины</b>
↓	↓	↓	↓
<b>Взрослые</b>	1993 и старше	17 лет и старше	Степ-аэробика Аэробика
<b>Примечание:</b> - В команде из 6 или 7 человек - один спортсмен может быть 16-ти лет (1994г.р.) - В команде из 8 человек - два спортсмена могут быть 16-ти лет (1994г.р.)			
<b>Юниоры</b>	1994 1995 1996	14, 15, 16 лет	Степ-аэробика Аэробика
<b>Примечание:</b> - В команде из 6 или 7 человек - один спортсмен может быть 13-ти или 17-ти лет (1997 или 1993г.р.) - В команде из 8 человек - два спортсмена могут быть 13-ти или 17-ти лет (1997 или 1993г.р.)			
<b>Кадеты</b>	1997 1998 1999	11,12,13 лет	Степ-аэробика Аэробика
<b>Примечание:</b> - В команде из 6 или 7 человек - один спортсмен может быть 10-ти или 14-ти лет (2000 или 1996г.р.) - В команде из 8 человек - два спортсмена могут быть 10-ти или 14-ти лет (2000 или 1996г.р.)			

- Команды должны соревноваться только в своих возрастных категориях: «Кадеты» не могут участвовать в соревнованиях среди «Юниоров» и наоборот. «Юниоры» не могут соревноваться в категории «Взрослые» и наоборот.
- Можно соревноваться в различных дисциплинах, но должны оставаться только в своей возрастной группе (см. таблицу выше). Дисциплинами соревнований являются: «Степ-аэробика» и «Аэробика».
- Спортсмен не может выступать дважды в одной дисциплине. Например, 16-летний спортсмен, соревнующийся в возрастной категории «Взрослые», в дисциплине «Степ», не может выступать в возрастной категории «Юниоры», в дисциплине «Степ», НО, может принимать участие в возрастной категории «Юниоры», в дисциплинах «Аэробика» и «Хип-хоп».
- Настоятельно советуем не участвовать более чем в 4-х выступлениях. FISAF и Организатор соревнований не несут ответственности за индивидуальное расписание выступлений спортсменов, которые участвуют в нескольких дисциплинах/возрастных категориях.
- Пожалуйста, рассчитывайте собственные силы и учитывайте состояние здоровья, если вы хотите участвовать в нескольких дисциплинах/возрастных категориях.