



# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

## ПРИКАЗ

31 АВГ 2023

№ 02 / 2145

Челябинск

О проведении в 2023 году областного  
онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи»

В соответствии с планом работы Министерства образования и науки Челябинской области (далее именуется – Министерство) на 2023 год

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Провести с 01 сентября по 24 октября 2023 года областной онлайн-фестиваль аэробики «ФитнесПрофи» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций.

2. Утвердить прилагаемое Положение о проведении в 2023 году областного онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций.

3. Отделу среднего профессионального образования Министерства (Чекменева О.Ю.), Челябинскому региональному отделению общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» (Беляев В.И., по согласованию), Федерации аэробики Челябинской области (Игнатова И.В. по согласованию) обеспечить организацию и проведение областного этапа онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций.

4. Руководителям профессиональных образовательных организаций рекомендовать:

1) сформировать команды в соответствии с положением о проведении областного этапа Фестиваля, утвержденным настоящим приказом;

2) обеспечить участие команд в областном этапе Фестиваля.

5. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя Министра образования и науки Челябинской области Литке В.В.

Исполняющий обязанности  
Министра

Е.А. Коузова

Акимова Анастасия Александровна 8 (351) 263 99 21 (доб. 4396)

Разослать: Отдел СПО, ЧРО ОГФСО «Юность России», ПОО (подвед, неподвед, негосуд)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом Министерства образования  
и науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2 1 4 5

УТВЕРЖДАЮ  
председатель Челябинского  
регионального отделения  
ОГФСО «Юность России»  
В. И. Беляев  
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации  
аэробики Челябинской области  
И.В. Игнатова  
2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областного онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи»  
среди обучающихся профессиональных образовательных организаций

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль проводится во исполнение:

Федеральной программы «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

Пунктов 41, 52 плана основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р;

Пункта 48 Межотраслевой программы развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерства спорта России, Министерства образования и науки России и Министерства просвещения России от 09 марта 2021 г. № 141/167/90.

Фестиваль проводится с целью совершенствования деятельности, направленной на формирование у молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также воспитания потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

– пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности посредством внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся по средствам аэробики;

– воспитание у обучающихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся;

– совершенствование процесса физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных образовательных организациях.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

**I этап:** соревнования проводятся внутри профессиональных образовательных организаций – сентябрь-октябрь 2023 года;

**II этап:** соревнования среди команд профессиональных образовательных организаций Челябинской области – с 18 по 24 октября 2023 года;

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией Фестиваля осуществляет Министерство образования и науки Челябинской области (далее именуется – Министерство).

Непосредственное проведение II этапа Фестиваля возлагается на Челябинское региональное отделение общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» (далее именуется – ЧРО ОГФСО «Юность России»), Федерацию аэробики Челябинской области (далее именуется – Федерация).

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди команд профессиональных образовательных организаций в составе юношей и девушек 2003-2007 года рождения.

К участию в Фестивале допускаются обучающиеся профессиональных образовательных организаций основной медицинской группы здоровья при наличии медицинского заключения врача в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134 н.

Состав команды: 6 человек (независимо от пола) + 1 тренер.

Все участники команд должны иметь единую спортивную форму.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

При выполнении композиции по аэробике обучающиеся должны продемонстрировать не менее 4-х перестроений. Продолжительность композиции 1:45 – 2:00 мин (+- 5сек), темп музыки не более 145 ударов в минуту.

Размер площадки для выступлений 9х9м.

Композиция по аэробике состоит из базовых элементов, звездных элементов и различных танцевальных связок.

**БАЗОВЫЕ (обязательные) ЭЛЕМЕНТЫ** выполняются на 8 счетов. Команда выполняет базовые элементы одновременно.

1. Kick – мах прямой ногой вперед; *(выполнение боком к судьям)*
2. Walk – ходьба;
3. Step Touch – приставной шаг *(выполнение фронтально к судьям);*
4. Выпад с отведением ноги назад, либо ланч прыжком *(выполнение боком к судьям);*
5. Jumping jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе *(выполнение фронтально к судьям);*
6. Пресс 4 раза на 8/16 счетов *(выполнение боком к судьям);*

7. Jog – бег;

8. Высокий прыжок (один). Варианты прыжков: прыжок в группировку, прыжок ноги врозь, прыжок с поворотом и т.д.

### **ЗВЕЗДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:**

Композиция может включать в себя не более 6 звездных элементов (из каждой группы не более двух элементов). Все участники команды выполняют один и тот же звездный элемент **одновременно**.

**Элементы группы А. Статическая сила.** Элемент должен фиксироваться не менее 3 сек.

1. Упор углом ноги вместе (2 звезды);
2. Упор углом ноги врозь (2 звезды);
3. «Планка» - упор лежа на прямых руках (удержание 8 счетов) (1 звезда).

**Элементы группы В. Динамическая сила.**

1. Отжимание в упоре лежа 4 раза на 16 счетов (1 звезда);
2. Отжимание в упоре лежа на одной ноге 4 раза на 16 счетов (2 звезды);
3. Приседы ноги на ширине плеч 4 раза на 16 счетов (1 звезда);
4. «Пистолетик» 2 раза на правой ноге сразу 2 раза на левой ноге, итого 4 раза на 16 счетов (2 звезды).

**Элементы группы С. Гибкость**

1. Выпад вперед, с удержанием положения 2 сек (1 звезда);
2. Выпад (на правую ногу) в сторону, перекат, выпад (на левую ногу) в сторону (1 звезда);
3. Шпагат любой (удержание 4 счета) (2 звезды);
4. Три шпагата по 2 секунды каждый (3 звезды).

**Элементы группы Д. Равновесие**

Положение равновесия должно быть зафиксировано не менее 3 сек.

1. Равновесие «ласточка» (1 звезда);
2. Боковое равновесие «Т» (1 звезда);
3. Высокое равновесие с захватом, нога вперед или в сторону (2 звезды).

**Судьи:**

- судьи, оценивающие базовые элементы (2 человека);
- судьи, оценивающие звездные элементы (2 человека);
- судья, оценивающий синхронность выполнения композиции (1 человек);
- судьи, оценивающие артистичность выполнения композиции (2 человека).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

На II этапе Фестивале главная судейская коллегия (далее именуется – ГСК) определяют сильнейшие команды по наибольшему количеству баллов, занятой командой при суммировании оценок судей.

В командном выступлении композиция должна содержать все 8 базовых элементов. Стоимость каждого базового элемента составляет 10б. Общая оценка базовых элементов для команды составляет 80б.

Синхронность выступления оценивается в 10б. (оценка выступления умножается на 10).

Артистичность выступления оценивается в 20б. по следующим критериям:

- музыка/музыкальность - 2б;
- танцевальное содержание - 10б;
- форма и внешний вид участников - 2б;
- пространство/построения - 4б;
- артистизм - 2б;

Сбавки базовых элементов:

- Незначительная ошибка – 2б.;
- Грубая ошибка – 5б.;
- Невыполненный базовый элемент – 10б.;
- Выполнение недостаточного количества базового элемента – 10б.

При судействе расчет звездных элементов производится следующим образом:

Стоимость звездного элемента X на количество участников в команде = сумма баллов.

Пример: упор углом ноги вместе (2 звезды) X 6 участников = 12 баллов.

Если звездный элемент выполнен с ошибками или исполнена только попытка его выполнения, то элемент не засчитывается.

Общая итоговая оценка выступления будет равна сумме баллов по всем критериям:

80б. - базовые элементы Аэробика,

100б. - синхронность;

20б. - артистичность;

+ Количество баллов за звездные элементы (Аэробика).

Оценка выступления команды определяется по всем 6 участникам команды.

За выход участника за пределы площадки во время выступления оценка снижается на 1б. за каждый выход с площадки.

Подведение итогов Фестиваля состоится 23-24 октября 2023 года.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места II этапа Фестиваля, награждаются кубками и дипломами, а участники команд награждаются медалями, призами и дипломами Челябинского регионального отделения ОГФСО «Юность России».

Участникам областного этапа Фестиваля вручаются сертификаты ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с проведением I этапа Фестиваля, осуществляются за счёт средств бюджетов профессиональных образовательных организаций.

Расходы, связанные с проведением II этапа Фестиваля, за счёт средств ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявка установленного образца (Приложение 1), ссылка на видеоролик с выступлением команды размещенный на яндекс-диске и список базовых элементов в порядке их исполнения в композиции (Приложение 2) направляется на электронную почту ЧРО ОГ ФСО «Юность России»: unros74@mail.ru.

Срок подачи заявки, ссылки на видеоролик и списка базовых элементов на II этап – до 18 октября 2023 года (включительно). Заявки, направленные после указанного срока, к рассмотрению не принимаются.

Контактная информация: тел. 8 (351) 263-36-30 – Потапов Егор Артемович, ЧРО ОГФСО «Юность России».

Приложение № 1  
к приказу Министерства образования и  
науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2145

**ЗАЯВКА**  
на участие в областном онлайн-фестивале «Трофи!»  
среди обучающихся профессиональных образовательных организаций

\_\_\_\_\_

*(наименование территориального муниципального образования)*

\_\_\_\_\_

*(полное наименование образовательной организации в соответствии с Уставом)*

\_\_\_\_\_

*(адрес образовательной организации в соответствии с Уставом)*

\_\_\_\_\_

*(сайт, адрес электронной почты организации)*

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество <i>(юноши, девушки)</i>	Дата рождения <i>(дд.мм.гггг.)</i>	Период обучения в данной образовательной организации <i>(№ и дата приказа о зачислении)</i>	Виза врача <i>(допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований)</i>
<b>Запасные:</b>				
1.				
2.				

Допущено к финалу Фестиваля \_\_\_\_\_ обучающихся.

*(подписью)*

Врач \_\_\_\_\_

*(ФИО)*

/

*(подпись)*

*М.П. медицинского учреждения*

Директор профессиональной  
образовательной организации

\_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)*

Ф.И.О. и телефон учителя физической культуры/преподавателя физического воспитания  
(полностью) \_\_\_\_\_

Приложение № 1  
к приказу Министерства образования и  
науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2145

Описательная карта

Команда \_\_\_\_\_

Звездные элементы (в порядке их исполнения в композиции)

№ п/п	Название элемента	Кол-во звезд		
			Кол-во выполн. элемент	Сумма баллов
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Итого баллов:				

Базовые элементы (в порядке их исполнения в композиции)

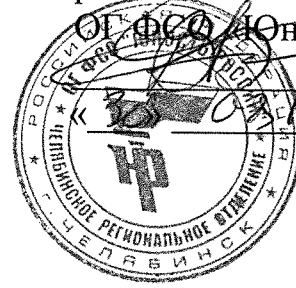
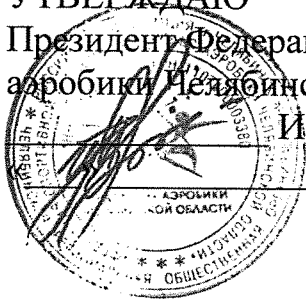
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				



УТВЕРЖДЕНО  
приказом Министерства образования  
и науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2 1 4 5

УТВЕРЖДАЮ  
председатель Челябинского  
регионального отделения  
«Юность России»  
В. И. Беляев  
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Президент Федерации  
аэробики Челябинской области  
И.В. Игнатова  
2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областного онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи»  
среди обучающихся профессиональных образовательных организаций

### I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль проводится во исполнение:

Федеральной программы «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

Пунктов 41, 52 плана основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р;

Пункта 48 Межотраслевой программы развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерства спорта России, Министерства образования и науки России и Министерства просвещения России от 09 марта 2021 г. № 141/167/90.

Фестиваль проводится с целью совершенствования деятельности, направленной на формирование у молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также воспитания потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

– пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности посредством внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся по средствам аэробики;

– воспитание у обучающихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся;

– совершенствование процесса физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных образовательных организациях.

## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

**I этап:** соревнования проводятся внутри профессиональных образовательных организаций – сентябрь-октябрь 2023 года;

**II этап:** соревнования среди команд профессиональных образовательных организаций Челябинской области – с 18 по 24 октября 2023 года;

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией Фестиваля осуществляет Министерство образования и науки Челябинской области (далее именуется – Министерство).

Непосредственное проведение II этапа Фестиваля возлагается на Челябинское региональное отделение общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» (далее именуется – ЧРО ОГФСО «Юность России»), Федерацию аэробики Челябинской области (далее именуется – Федерация).

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди команд профессиональных образовательных организаций в составе юношей и девушек 2003-2007 года рождения.

К участию в Фестивале допускаются обучающиеся профессиональных образовательных организаций основной медицинской группы здоровья при наличии медицинского заключения врача в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134 н.

Состав команды: 6 человек (независимо от пола) + 1 тренер.

Все участники команд должны иметь единую спортивную форму.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

При выполнении композиции по аэробике обучающиеся должны продемонстрировать не менее 4-х перестроений. Продолжительность композиции 1:45 – 2:00 мин (+- 5сек), темп музыки не более 145 ударов в минуту.

Размер площадки для выступлений 9х9м.

Композиция по аэробике состоит из базовых элементов, звездных элементов и различных танцевальных связок.

**БАЗОВЫЕ (обязательные) ЭЛЕМЕНТЫ** выполняются на 8 счетов. Команда выполняет базовые элементы одновременно.

1. Kick – мах прямой ногой вперед; *(выполнение боком к судьям)*
2. Walk – ходьба;
3. Step Touch – приставной шаг *(выполнение фронтально к судьям);*
4. Выпад с отведением ноги назад, либо ланч прыжком *(выполнение боком к судьям);*
5. Jumping jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе *(выполнение фронтально к судьям);*
6. Пресс 4 раза на 8/16 счетов *(выполнение боком к судьям);*

7. Jog – бег;

8. Высокий прыжок (один). Варианты прыжков: прыжок в группировку, прыжок ноги врозь, прыжок с поворотом и т.д.

### **ЗВЕЗДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:**

Композиция может включать в себя не более 6 звездных элементов (из каждой группы не более двух элементов). Все участники команды выполняют один и тот же звездный элемент **одновременно**.

**Элементы группы А. Статическая сила.** Элемент должен фиксироваться не менее 3 сек.

1. Упор углом ноги вместе (2 звезды);

2. Упор углом ноги врозь (2 звезды);

3. «Планка» - упор лежа на прямых руках (удержание 8 счетов) (1 звезда).

**Элементы группы В. Динамическая сила.**

1. Отжимание в упоре лежа 4 раза на 16 счетов (1 звезда);

2. Отжимание в упоре лежа на одной ноге 4 раза на 16 счетов (2 звезды);

3. Приседы ноги на ширине плеч 4 раза на 16 счетов (1 звезда);

4. «Пистолетик» 2 раза на правой ноге сразу 2 раза на левой ноге, итого 4 раза на 16 счетов (2 звезды).

**Элементы группы С. Гибкость**

1. Выпад вперед, с удержанием положения 2 сек (1 звезда);

2. Выпад (на правую ногу) в сторону, перекат, выпад (на левую ногу) в сторону (1 звезда);

3. Шпагат любой (удержание 4 счета) (2 звезды);

4. Три шпагата по 2 секунды каждый (3 звезды).

**Элементы группы D. Равновесие**

Положение равновесия должно быть зафиксировано не менее 3 сек.

1. Равновесие «ласточка» (1 звезда);

2. Боковое равновесие «Т» (1 звезда);

3. Высокое равновесие с захватом, нога вперед или в сторону (2 звезды).

**Судьи:**

- судьи, оценивающие базовые элементы (2 человека);

- судьи, оценивающие звездные элементы (2 человека);

- судья, оценивающий синхронность выполнения композиции (1 человек);

- судьи, оценивающие артистичность выполнения композиции (2 человека).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

На II этапе Фестивале главная судейская коллегия (далее именуется – ГСК) определяют сильнейшие команды по наибольшему количеству баллов, занятой командой при суммировании оценок судей.

В командном выступлении композиция должна содержать все 8 базовых элементов. Стоимость каждого базового элемента составляет 10б. Общая оценка базовых элементов для команды составляет 80б.

Синхронность выступления оценивается в 10б. (оценка выступления умножается на 10).

Артистичность выступления оценивается в 20б. по следующим критериям:

- музыка/музыкальность - 2б;
- танцевальное содержание - 10б;
- форма и внешний вид участников - 2б;
- пространство/построения - 4б;
- артистизм - 2б;

Сбавки базовых элементов:

- Незначительная ошибка – 2б.;
- Грубая ошибка – 5б.;
- Невыполненный базовый элемент – 10б.;
- Выполнение недостаточного количества базового элемента – 10б.

При судействе расчет звездных элементов производится следующим образом:

Стоимость звездного элемента  $X$  на количество участников в команде = сумма баллов.

Пример: упор углом ноги вместе (2 звезды)  $X$  6 участников = 12 баллов.

Если звездный элемент выполнен с ошибками или исполнена только попытка его выполнения, то элемент не засчитывается.

Общая итоговая оценка выступления будет равна сумме баллов по всем критериям:

80б. - базовые элементы Аэробика,

100б. - синхронность;

20б. - артистичность;

+ Количество баллов за звездные элементы (Аэробика).

Оценка выступления команды определяется по всем 6 участникам команды.

За выход участника за пределы площадки во время выступления оценка снижается на 1б. за каждый выход с площадки.

Подведение итогов Фестиваля состоится 23-24 октября 2023 года.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места II этапа Фестиваля, награждаются кубками и дипломами, а участники команд награждаются медалями, призами и дипломами Челябинского регионального отделения ОГФСО «Юность России».

Участникам областного этапа Фестиваля вручаются сертификаты ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с проведением I этапа Фестиваля, осуществляются за счёт средств бюджетов профессиональных образовательных организаций.

Расходы, связанные с проведением II этапа Фестиваля, за счёт средств ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявка установленного образца (Приложение 1), ссылка на видеоролик с выступлением команды размещенный на яндекс-диске и список базовых элементов в порядке их исполнения в композиции (Приложение 2) направляется на электронную почту ЧРО ОГ ФСО «Юность России»: unros74@mail.ru.

Срок подачи заявки, ссылки на видеоролик и списка базовых элементов на II этап – до 18 октября 2023 года (включительно). Заявки, направленные после указанного срока, к рассмотрению не принимаются.

Контактная информация: тел. 8 (351) 263-36-30 – Потапов Егор Артемович, ЧРО ОГФСО «Юность России».

Приложение № 1  
к приказу Министерства образования и  
науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02/2145

**ЗАЯВКА**  
на участие в областном онлайн-фестивале «Трофи!»  
среди обучающихся профессиональных образовательных организаций

\_\_\_\_\_  
*(наименование территориального муниципального образования)*

\_\_\_\_\_  
*(полное наименование образовательной организации в соответствии с Уставом)*

\_\_\_\_\_  
*(адрес образовательной организации в соответствии с Уставом)*

\_\_\_\_\_  
*(сайт, адрес электронной почты организации)*

№ п/п	Фамилия, Имя, Отчество <i>(юноши, девушки)</i>	Дата рождения <i>(дд.мм.гггг.)</i>	Период обучения в данной образовательной организации <i>(№ и дата приказа о зачислении)</i>	Виза врача <i>(допущен, подпись врача, дата, печать напротив каждого участника соревнований)</i>
<b>Запасные:</b>				
1.				
2.				

Допущено к финалу Фестиваля \_\_\_\_\_ обучающихся.

Врач \_\_\_\_\_  
*(подпись)*  
\_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О.)*

\_\_\_\_\_  
*(подпись)*  
М.П. медицинского учреждения

Директор профессиональной  
образовательной организации

\_\_\_\_\_  
*(Ф.И.О. полностью, подпись, телефон)*

Ф.И.О. и телефон учителя физической культуры/преподавателя физического воспитания  
(полностью) \_\_\_\_\_

Приложение № 1  
к приказу Министерства образования и  
науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2145

Описательная карта

Команда \_\_\_\_\_

Звездные элементы (в порядке их исполнения в композиции)

№ п/п	Название элемента	Кол-во звезд		
			Кол-во выполн. элементов	Сумма баллов
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Итого баллов:				

Базовые элементы (в порядке их исполнения в композиции)

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

УТВЕРЖДЕНО

приказом Министерства образования  
и науки Челябинской области

31 АВГ 2023 02/2145

УТВЕРЖДАЮ

председатель Челябинского  
регионального отделения  
«Юность России»

В. И. Беляев  
2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Президент Федерации  
аэробики Челябинской области

И. В. Игнатова

2023 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении областного онлайн-фестиваля аэробики «ФитнесПрофи»  
среди обучающихся профессиональных образовательных организаций

### І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Фестиваль проводится во исполнение:

Федеральной программы «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

Пунктов 41, 52 плана основных мероприятий до 2027 года, проводимых в рамках Десятилетия детства, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р;

Пункта 48 Межотраслевой программы развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерства спорта России, Министерства образования и науки России и Министерства просвещения России от 09 марта 2021 г. № 141/167/90.

Фестиваль проводится с целью совершенствования деятельности, направленной на формирование у молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также воспитания потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

– пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности посредством внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся по средствам аэробики;

– воспитание у обучающихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

– повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся;

– совершенствование процесса физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных образовательных организациях.



## II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

**I этап:** соревнования проводятся внутри профессиональных образовательных организаций – сентябрь-октябрь 2023 года;

**II этап:** соревнования среди команд профессиональных образовательных организаций Челябинской области – с 18 по 24 октября 2023 года;

## III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство организацией Фестиваля осуществляет Министерство образования и науки Челябинской области (далее именуется – Министерство).

Непосредственное проведение II этапа Фестиваля возлагается на Челябинское региональное отделение общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России» (далее именуется – ЧРО ОГФСО «Юность России»), Федерацию аэробики Челябинской области (далее именуется – Федерация).

## IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится среди команд профессиональных образовательных организаций в составе юношей и девушек 2003-2007 года рождения.

К участию в Фестивале допускаются обучающиеся профессиональных образовательных организаций основной медицинской группы здоровья при наличии медицинского заключения врача в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. № 134 н.

Состав команды: 6 человек (независимо от пола) + 1 тренер.

Все участники команд должны иметь единую спортивную форму.

## V. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

При выполнении композиции по аэробике обучающиеся должны продемонстрировать не менее 4-х перестроений. Продолжительность композиции 1:45 – 2:00 мин (+- 5сек), темп музыки не более 145 ударов в минуту.

Размер площадки для выступлений 9х9м.

Композиция по аэробике состоит из базовых элементов, звездных элементов и различных танцевальных связок.

**БАЗОВЫЕ (обязательные) ЭЛЕМЕНТЫ** выполняются на 8 счетов. Команда выполняет базовые элементы одновременно.

1. Kick – мах прямой ногой вперед; *(выполнение боком к судьям)*
2. Walk – ходьба;
3. Step Touch – приставной шаг *(выполнение фронтально к судьям);*
4. Выпад с отведением ноги назад, либо ланч прыжком *(выполнение боком к судьям);*
5. Jumping jack – прыжок ноги врозь - ноги вместе *(выполнение фронтально к судьям);*
6. Пресс 4 раза на 8/16 счетов *(выполнение боком к судьям);*

7. Jog – бег;

8. Высокий прыжок (один). Варианты прыжков: прыжок в группировку, прыжок ноги врозь, прыжок с поворотом и т.д.

### **ЗВЕЗДНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ:**

Композиция может включать в себя не более 6 звездных элементов (из каждой группы не более двух элементов). Все участники команды выполняют один и тот же звездный элемент **одновременно**.

**Элементы группы А. Статическая сила.** Элемент должен фиксироваться не менее 3 сек.

1. Упор углом ноги вместе (2 звезды);
2. Упор углом ноги врозь (2 звезды);
3. «Планка» - упор лежа на прямых руках (удержание 8 счетов) (1 звезда).

### **Элементы группы В. Динамическая сила.**

1. Отжимание в упоре лежа 4 раза на 16 счетов (1 звезда);
2. Отжимание в упоре лежа на одной ноге 4 раза на 16 счетов (2 звезды);
3. Приседы ноги на ширине плеч 4 раза на 16 счетов (1 звезда);
4. «Пистолетик» 2 раза на правой ноге сразу 2 раза на левой ноге, итого 4 раза на 16 счетов (2 звезды).

### **Элементы группы С. Гибкость**

1. Выпад вперед, с удержанием положения 2 сек (1 звезда);
2. Выпад (на правую ногу) в сторону, перекат, выпад (на левую ногу) в сторону (1 звезда);
3. Шпагат любой (удержание 4 счета) (2 звезды);
4. Три шпагата по 2 секунды каждый (3 звезды).

### **Элементы группы Д. Равновесие**

Положение равновесия должно быть зафиксировано не менее 3 сек.

1. Равновесие «ласточка» (1 звезда);
2. Боковое равновесие «Т» (1 звезда);
3. Высокое равновесие с захватом, нога вперед или в сторону (2 звезды).

### **Судьи:**

- судьи, оценивающие базовые элементы (2 человека);
- судьи, оценивающие звездные элементы (2 человека);
- судья, оценивающий синхронность выполнения композиции (1 человек);
- судьи, оценивающие артистичность выполнения композиции (2 человека).

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

На II этапе Фестивале главная судейская коллегия (далее именуется – ГСК) определяют сильнейшие команды по наибольшему количеству баллов, занятой командой при суммировании оценок судей.

В командном выступлении композиция должна содержать все 8 базовых элементов. Стоимость каждого базового элемента составляет 10б. Общая оценка базовых элементов для команды составляет 80б.

Синхронность выступления оценивается в 10б. (оценка выступления умножается на 10).

Артистичность выступления оценивается в 20б. по следующим критериям:

- музыка/музыкальность - 2б;
- танцевальное содержание - 10б;
- форма и внешний вид участников - 2б;
- пространство/построения - 4б;
- артистизм - 2б;

Сбавки базовых элементов:

- Незначительная ошибка – 2б.;
- Грубая ошибка – 5б.;
- Невыполненный базовый элемент – 10б.;
- Выполнение недостаточного количества базового элемента – 10б.

При судействе расчет звездных элементов производится следующим образом:

Стоимость звездного элемента X на количество участников в команде = сумма баллов.

Пример: упор углом ноги вместе (2 звезды) X 6 участников = 12 баллов.

Если звездный элемент выполнен с ошибками или исполнена только попытка его выполнения, то элемент не засчитывается.

Общая итоговая оценка выступления будет равна сумме баллов по всем критериям:

80б. - базовые элементы Аэробика,

100б. - синхронность;

20б. - артистичность;

+ Количество баллов за звездные элементы (Аэробика).

Оценка выступления команды определяется по всем 6 участникам команды.

За выход участника за пределы площадки во время выступления оценка снижается на 1б. за каждый выход с площадки.

Подведение итогов Фестиваля состоится 23-24 октября 2023 года.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды, занявшие 1-3 места II этапа Фестиваля, награждаются кубками и дипломами, а участники команд награждаются медалями, призами и дипломами Челябинского регионального отделения ОГФСО «Юность России».

Участникам областного этапа Фестиваля вручаются сертификаты ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы, связанные с проведением I этапа Фестиваля, осуществляются за счёт средств бюджетов профессиональных образовательных организаций.

Расходы, связанные с проведением II этапа Фестиваля, за счёт средств ЧРО ОГФСО «Юность России».

## **IX. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Заявка установленного образца (Приложение 1), ссылка на видеоролик с выступлением команды размещенный на яндекс-диске и список базовых элементов в порядке их исполнения в композиции (Приложение 2) направляется на электронную почту ЧРО ОГ ФСО «Юность России»: unros74@mail.ru.

Срок подачи заявки, ссылки на видеоролик и списка базовых элементов на II этап – до 18 октября 2023 года (включительно). Заявки, направленные после указанного срока, к рассмотрению не принимаются.

Контактная информация: тел. 8 (351) 263-36-30 – Потапов Егор Артемович, ЧРО ОГФСО «Юность России».



Приложение № 1  
к приказу Министерства образования и  
науки Челябинской области  
31 АВГ 2023 02 / 2145

Описательная карта

Команда \_\_\_\_\_

Звездные элементы (в порядке их исполнения в композиции)

№ п/п	Название элемента	Кол-во звезд		
			Кол-во выполн. элементов	Сумма баллов
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Итого баллов:				

Базовые элементы (в порядке их исполнения в композиции)

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				