

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО
«Центр детского творчества»
_____ М. В. Дурновцева

П О Л О Ж Е Н И Е

о проведении районного Фестиваля по фитнес аэробике

Цели и задачи: Фестиваль проводится с целью популяризации фитнес аэробики как одного из видов массовой физической культуры, пропаганды здорового образа жизни, обменов опыта и сотрудничества.

Место и время проведения: Фестиваль проводится 17 декабря 2016 года в г. Оханск в Центре детского творчества Оханского района (ул. Красная, 8)

10.30 часов – регистрация участников

11.00 часов – оргкомитет для представителей команд, жеребьевка

12.00 часов – начало фестиваля

Руководство проведением фестиваля: Общее руководство организацией и проведением фестиваля осуществляет Центр детского творчества. Непосредственное проведение возлагается на судейскую коллегию. Главный судья Драчева Надежда Николаевна

Участники фестиваля: В фитнес аэробике следующие возрастные категории участников:

- 5- 6 лет;
- 7 - 9 лет;
- 10-12лет;
- 13 -15лет;
- 16 -20 лет.

Каждый участник имеет право участвовать только в одной команде, в своей возрастной группе.

Программа соревнований: Площадка 10 м х 10 м (количество участников от 5 до 8 человек). Продолжительность выступлений:

- 5- 6 лет – 1.30 минут +/- 5 секунд;
- 7 - 9 лет – 1.30 минут +/- 5 секунд;
- 10-12 лет – 1.30 минут +/- 5 секунд;
- 13 -15 лет – 1.30 минут +/- 5 секунд;
- 16- 20 лет – 1.30 минут +/- 5 секунд.

Обязательные элементы:

отжимания (бокком к судьям, расстояние груди не более 10 см от пола).

махи (бокком к судьям, высота стопы не ниже уровня груди).

джеки (лицом к судьям, хороший мышечный контроль, расстояние между стопами не менее ширины плеч).

Не менее одной пирамиды.

Не менее одного опускания в партер

Не менее одного прыжка вверх.

Не менее пяти перестроений.

Не менее одного взаимодействия.

В упражнении должна быть включена музыкальная вставка на 32 счета второго танцевального стиля Salsa, hip-hop, tango, fank, break-danse, street dance и т.д. (допускается использование одного танцевального стиля).

Награждение: Участники, занявшие I-е места в каждой возрастной группе, награждаются дипломами, медалями. Участники, занявшие II-е и III-е места в каждой возрастной группе, награждаются дипломами.

Финансовые расходы: Расходы по награждению, подготовке фестиваля несет МБОУДОД «Центр детского творчества». Все расходы по приезду, питанию и проживанию участников несут командирующие организации.

Заявки: Предварительные заявки на участие в фестивале принимаются до 10 декабря 2016 года организаторами фестиваля:

Медведева Любовь Александровна тел. (34279) 3-16-08; 89519396400;

Именные заявки, заверенные врачом, подаются в день регистрации и жеребьевки. Необходимо также сдать при регистрации документ, подтверждающий возраст участника.

Приложение: Музыкальное сопровождение строго на дисках CD-R, MP-3, флеш-карте .