

## ПОЛОЖЕНИЕ

### проведении ФИТНЕС - МАРАФОНА «Солнечные зайчики -2023»

для детей дошкольного возраста с участием педагогов - наставников.  
(«Гори сам и зажигай других!»)

#### 1. Общие положения.

1.1 Настоящее положение устанавливает порядок организации и проведения фитнес – марафона «Солнечные зайчики» (далее фитнес - марафон), порядок участия в марафоне и определение победителей.

1.2 Фитнес - марафон проводится в год наставника и педагога с целью выявления лучших практик работы с детьми по оздоровлению, популяризации детских видов фитнеса, сохранению и поддержке традиций здорового образа жизни; консолидации педагогических идей, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников и мотивации спортивных наставников на достижение эффективных результатов.

#### 2. Организаторы конкурса.

2.1. Учредителями Конкурса является управление образования Администрации города Иванова.

2.2 Организаторами фитнес - марафона является МБДОУ «Детский сад № 1».

2.3. Общее руководство организацией и проведением фитнес - марафона осуществляет МБДОУ «Детский сад № 1».

2.4. Для проведения Фестиваля и подведения итогов организатор Фестиваля формирует конкурсную комиссию (Приложение № 2)

#### 3. Условия проведения фитнес - марафона.

3.1. К участию в фитнес - марафоне приглашаются команды воспитанников муниципальных образовательных учреждений города, проводящие целенаправленную, системную работу по овладению обучающимися различных видов и направлений детского фитнеса.

3.2. Состав команды – 8-10 детей в возрасте от 6 до 7 лет (основной состав) допускается + 2 чел. более младшего возраста – **старшая подгруппа участников.**

8 -10 детей в возрасте от 5 до 6 лет – **младшая подгруппа.**

От одного учреждения к выступлениям допускается одна команда.  
Принимающая сторона – 2 команды, по одной в разных возрастных группах.

3.3. Фитнес - марафон проводится в два этапа:

- Отборочный этап (заочно) для воспитанников: «Аэробная композиция без предмета» (танцевальное направление – эстрадный танец).

- Финал (очно):

- «Аэробная композиция с предметом» (гимнастические мячи, степ-платформы, гантели и др.)

- «Аэробная композиция без предмета» **команды тренеров – наставников**, выступающей в финале команды детей (2-3 чел.) (физ.инструктор, воспитатели, специалисты, работающие в данном учреждении).

3.4. На отборочном этапе выступления команд предоставляются видео - роликом.

Видео - ролик присылается на на **E-mail: [dou1@ivedu.ru](mailto:dou1@ivedu.ru)** в сроки обозначенные п.6 настоящего Положения.

3.5. В отборочном этапе принимают участие все команды, приславшие заявки на участие.

В финале (очно, место проведения МБДОУ № 1) – 4-5 команд набравших наибольшее количество баллов в отборочном этапе в каждой возрастной группе.

3.6. Участники финала фитнес марафона получают уведомление о продолжении соревнований не позднее **10 апреля 2023 года**.

3.7. Решения по всем вопросам, не отраженным явно в настоящем Положении, принимает Оргкомитет с учетом интересов участников фитнес - марафона.

#### **4.Срок и место подачи заявок.**

4.1 Заявки на участи заполняются по установленной форме.

Заявки принимаются в МБДОУ «Детский сад № 1» (микрорайон Московский, д. 7) на **E-mail: [dou1@ivedu.ru](mailto:dou1@ivedu.ru)**

4.2 Срок предоставления заявки на участие в фитнес – марафоне – **31 марта 2023 года**. Заявка принимается вместе с роликом

#### **5. Музыкальное сопровождение.**

5.1. В отборочном этапе команды представляют аэробную композицию на музыку выбранную самостоятельно в соответствии с Положением п.3.3.

5.2 Продолжительность выступления в отборочном этапе и в финале должна составлять 1мин. 40 сек (допустимо +10 сек.). Ответственность за проверку длительности музыки и правильность предоставления полностью возлагается на команду. Текст песни должен быть корректным, не иметь оскорбительного содержания и соответствовать дошкольному возрасту.

## **6. Сроки и порядок проведения конкурса.**

6.1. Отборочный этап фитнес – марафона проводится **03-07 апреля 2023 года**.

6.2. Финал фитнес – марафона, оценивание выступлений команд членами жюри проводится 27-28 апреля 2023 г.

6.3. Жюри фитнес – марафона оценивает выступления, оргкомитет подводит итоги фитнес – марафона в последний день его проведения **28 апреля 2023 года**

## **7. Критерии и особенности оценки фитнес композиций.**

7.1. Выступление команды оценивается в соответствии с техническими правилами (Приложение № 3).

7.2 Выступление команды наставников оценивается по 2 балльной системе

## **8. Подведение итогов фитнес - марафона и награждение победителей.**

8.1. Победителями (1,2,3 место) становятся команды, набравшие наибольшее количество баллов по результатам выступления в обоих этапах в каждой возрастной группе.

8.2. Победителям вручаются Почетные грамоты и призы.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

### 1. Костюм для выступления.

Участники должны быть одеты в костюмы, соответствующие их выступлению, а именно:  
- в дисциплинах степ-аэробика, классическая, танцевальная аэробика желательны облегчающие костюмы (топ + бриджи, топ + леггинсы и т. д.);

- необходимо наличие кед или кроссовок!
- костюм не должен мешать движению;
- приветствуется оригинальность костюмов.

### 2. Площадка для выступления.

Размер площадки для выступления в спортивном зале - 5м x 5м.

### 3. Жюри

- председатель
- 1-3 члена жюри

Каждый член жюри оценивает выступление из расчета пяти (5) баллов. Исходя из этой системы, выводится общая сумма баллов каждой команды, которая определяют ее место в турнирной таблице (неофициальный зачет). Команда, получившая самый высокий балл у максимального количества судей, определяется как победитель.

Председатель жюри контролирует всех членов жюри и его мнение является решающим.

Категории выставления баллов

- 5 баллов – отличное, качественное выступление.
- 4 балла – выступление хорошее, но нет чёткости в выполнении.
- 3 балла – выступление с небольшими ошибками.
- 2 балла – выступление с грубыми ошибками.
- 1 балл – плохое выступление.

Председатель жюри:

- контролирует всех членов жюри, и его мнение является решающим.
- отвечает за последовательное и беспристрастное следование членами жюри правилам соревнований, а также за правильное применение ими систем и таблиц результатов.
- может входить в состав оценивающей бригады.

### 4. Фитнес композиции оцениваются по трем критериям:

1. техническое исполнение аэробных шагов и элементов, их разнообразие, темп выполнения, сложность связок и соединений и т.д.
  2. синхронность исполнения композиции.
  3. артистичность исполнения.
- Базовая оценка первого баттла «Фитнес композиция без предмета» - пять баллов
  - Базовая оценка второго баттла «Фитнес композиция с предметом» - пять баллов, если используемый предмет определяет направление детского фитнеса.
- Четыре балла – любые другие предметы.

**Баллы снижаются за:**

- неправильно построенную композицию,
- несоответствие костюма,
- отсутствие спортивной обуви,
- несоответствие длительности музыкального сопровождения,
- запрещённые движения,

- опасную и неправильную работу со степом и с фитболом.

### **5. Равные баллы.**

Если две или более команд набирают равное количество баллов в соревновании, положение команд определяется баллом, выставленным за качество исполнения.

### **6. Оценка выступления.**

В основе программ дисциплины «Аэробика» лежат движения аэробики (основанные на прыжках и беге, а так же основные базовые шаги) и музыкальное сопровождение с чётко различимой ударностью. Не существует никаких обязательных упражнений.

#### **6.1. Качество исполнения**

- одинаковый уровень технической подготовки и одинаковая амплитуда выполнения движений всеми членами команды;
- точное выполнение перестроений;
- легкость исполнения;
- умение продемонстрировать высокий уровень исполнения на протяжении всего выступления;
- правильная постановка дыхания (йога, стретчинг).

#### **6.2. Сложность движений**

- использование движений, требующих больших энергетических затрат и усилий;
- использование различных сложных движений ног (включая движения стоп, отражающих аэробику высокой ударности);
- использование различных сложных линий рук;
- постоянная смена уровней работы ног за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.

#### **6.3. Синхронность**

- умение продемонстрировать всеми членами команды одинаковый уровень подготовки;
- все члены команды должны выполнять движения одновременно;
- солирование не допускается.

#### **6.4. Разнообразие движений**

- способность избегать повторений, используя разнообразные движения;
- разнообразные линии рук с использованием коротких и длинных рычагов;
- разнообразие построений, перемещений и умение использовать пространство;
- разнообразное использование движений ног различного уровня за счет движений со сменой ног, подъемов колена, махов и пр.

#### **6.5. Музыкальная интерпретация и презентация**

- музыкальное сопровождение и движения участников должны быть неразделимы;
- движения должны отражать тему музыкального сопровождения;
- все члены команды должны справляться с темпом музыкального сопровождения.
- способность выразить восхищение и эмоциональный подъем, уверенность и эмоции;
- оригинальность и творческий подход в исполнении движений аэробики.

### **7. 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;
- подъёмы (пирамиды) в начале и в конце композиции (в положении стоя или в партере);

### **8. Запрещенные движения.**

- отжимания 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 подъёмы в процессе выполнения композиции.

**Участники должны избегать любых травмоопасных движений!**