



УТВЕРЖДАЮ

Директор ТБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ

Ю.О.Макеев

2024 года

**Положение о фитнес – фестивале «Фитнес - Академия»
среди команд школьных спортивных клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году.**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия» среди команд школьных спортивных клубов Московской области в 2024-2025 учебном году (далее - Фестиваль).

1.2. Фестиваль является спортивно-массовым мероприятием, организуемым Министерством образования Московской области совместно с органами местного самоуправления муниципальных образований Московской области, осуществляющими управление в сфере образования, во исполнение п.36 Плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства в Московской области, на период до 2027 года, утверждённым 30.03.2021 Первым заместителем Председателя Правительства Московской области О.С. Забраловой, в целях совершенствования системы физического воспитания детей, в том числе системы школьных спортивных клубов, в общеобразовательных организациях в Московской области.

1.3. Задачами Фестиваля являются:

- популяризация фитнес - направлений среди обучающихся общеобразовательных организаций Московской области;
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям фитнесом и активному досугу, занятиям спортом;
- демонстрация опыта работы школьных спортивных клубов в направлениях фитнеса;
- повышение профессионализма, расширение круга общения и обмена опытом специалистов по физической культуре.

2. Сроки проведения.

2.1. Для участия в Фестивале всем участникам команд (или их представителям) необходимо подписаться на официальный аккаунт <https://vk.com/mosobl-centerdo>, а также указать свой никнейм в заявке (Приложение 4). Это позволит участникам первыми узнавать достоверную и актуальную информацию о Фестивале и других мероприятиях, достижениях обучающихся и педагогов Московской области.

2.2. Фестиваль проводится в два этапа:

- муниципальный этап – октябрь 2024 г. Формат проведения муниципального этапа Фестиваля определяется муниципальными

образованиями самостоятельно. Для подготовки и проведения муниципального этапа Фестиваля, определения победителей муниципального этапа создаются муниципальные конкурсные комиссии. Государственные образовательные организации Московской области и автономные некоммерческие общеобразовательные организации Московской области, в состав учредителей которых входит Московская область, участвуют в муниципальном этапе на общих основаниях.

- региональный этап – «Гала-шоу» - ноябрь 2024 г. Формат регионального этапа Фестиваля очный. Каждая команда выполняет групповое упражнение под музыкальное сопровождение (фонограмму). Характер выполнения упражнений – танцевальный и спортивно-гимнастический. Участников «Гала-шоу» регионального этапа Фестиваля из числа победителей муниципального этапа определяет муниципальная комиссия.

3. Организаторы Фестиваля.

3.1 Непосредственное проведение регионального этапа Фестиваля возлагается на Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области «Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи» в лице Регионального ресурсного детско-юношеского центра физической культуры и спорта (далее – РРДЮЦФКиС) совместно с региональным отделением общероссийского общественно-государственного движения детей и молодёжи «Движение первых» Московской области.

3.2. Для руководства проведением регионального этапа Фестиваля создаётся организационный комитет (далее – Оргкомитет) (*Приложение 1*).

Оргкомитет Фестиваля:

- формирует состав региональной конкурсной комиссии Фестиваля (далее - Комиссия);

- осуществляет приём заявок и музыкального сопровождения выступления команды, поступивших от органов исполнительной власти муниципальных образований, осуществляющие государственное управление в сфере образования (далее – ОИВ), проводит проверку их на соответствие требованиям, предусмотренным настоящим Положением;

- формирует списки участников регионального этапа;

- рассылает командам приглашения для участия в региональном этапе;

- решает организационные и информационно-технические вопросы, связанные с проведением Фестиваля.

Контактная информация по вопросам организации и проведения Фестиваля: электронная почта sport@mosobl-centerdo.ru; телефон для справок 8(495)249-14-25, 8-916-945-45-22.

4. Порядок и регламент проведения Фестиваля

4.1. В срок не позднее **1 ноября 2024 г.** направляются ОИВ на электронный адрес РРДЮЦФКиС sport@mosobl-centerdo.ru следующие документы:

- предварительные заявки (*Приложение 2*),
- отчёт о проведении муниципального этапа (*Приложение 3*)
- запись музыкального сопровождения выступления команды в формате mp3 с **обязательным указанием в теме письма муниципального образования и названия мероприятия**, например: «*г.о.Серпухов - «Фитнес-Академия»*».

Заявка считается принятой при получении подтверждения о приёме заявки.

4.2. Материалы, поступившие в адрес Оргкомитета позже указанного срока, не рассматриваются.

4.3. На региональный этап Фестиваля команда по приезду предоставляет в комиссию по допуску к соревнованиям:

- заявку команды, заверенную директором общеобразовательной организации и врачом с указанием в ней названия школьного спортивного клуба, наименования общеобразовательной организации, Ф.И.О. участников и их класса (*Приложению 4*);

- справку из общеобразовательной организации на каждого участника с фотографией (3×4 см), заверенную директором общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии, с указанием в ней Ф.И.О. полностью, выданная не ранее 1 сентября 2024 года.

В случае отсутствия у участника одного из вышеперечисленных документов, участник не допускается к соревнованиям.

При выезде команды на Фестиваль, обучающиеся должны иметь при себе полисы обязательного медицинского страхования или их копии (в комиссию по допуску НЕ предоставляется).

4.4. Также руководитель команды обязательно должен иметь с собой запись музыкального сопровождения выступления команды, которое записано на CD-дисках, на DVD-дисках или на флеш-дисках. Никаких лишних записей, кроме музыкального сопровождения номера, на диске быть не должно.

Хронометраж записи должен соответствовать времени, указанному в Положении.

4.5. Весь инвентарь, необходимый для исполнения номера (предметы, степ-платформы и т. д.), участники везут с собой.

4.6. О дате, формате и месте проведения Фестиваля будет сообщено дополнительно.

5. Требования к участникам Фестиваля

5.1. На региональный этап Фестиваля принимаются **не более 3-х заявок** от одного муниципального образования при условии участия их в разных возрастных категориях или направлениях.

5.2. Состав участников команды:

В Фестивале участвуют сборные команды школьных спортивных клубов Московской области, в составе не менее 3-х человек.

Состав команды может быть как смешанный (мальчики и девочки в любом соотношении), так и однородный.

5.3. Возрастные категории участников:

- начальная школа (1-4 классы);

- средняя школа (5-8 классы);
- старшая школа (9-11 классы);
- смешанный возраст (начальная школа+ средняя школа, средняя школа+ старшая школа).

5.4 Направления Фестиваля:

- чирлидинг (Чир-Данс и Чир-Данс Шоу);
- классическая (базовая) аэробика;
- ритмическая гимнастика без предметов и с предметами (гимнастические палки, мажоретные палочки, мячи, скакалки, обручи, фитбол-мячи и пр.);
- танцевальная аэробика (направления «латина», «хип-хоп»).

5.5. Длительность программы:

Длительность программы для направлений: «классическая аэробика», «танцевальная аэробика», «ритмическая гимнастика» составляет от 1 мин. 20 сек. до 1 мин 30 сек.

Длительность программы для направления «чирлидинг» – от 2 мин. 15 сек. до 3 мин.

Команда может кратко поприветствовать зрителей (например, прочесть речёвку), но приветствие не должно быть длительным.

Отсчёт времени выступления начинается с первыми звуками музыки и завершается с окончанием музыкального сопровождения.

5.6. Форма участников.

Все члены команды должны быть одеты в форму одного стиля.

Одежда должна иметь гимнастическую или танцевальную направленность (фитнес-одежда). Одежда должна быть достаточно закрытой и иметь верхнюю (футболки, топы, куртки, толстовки и т.п.) и нижнюю (шорты, бриджи, брюки, лосины и т.п.) части, а также возможно слитное их исполнение (гимнастические купальники, комбинезоны). Допускается различная цветовая гамма разных групп в команде (к примеру, мальчики и девочки). Допускается использование костюмов соответствующего танцевального направления, которые характерны для той или иной танцевальной культуры.

Обувь - кроссовки или мягкие тапочки. Разрешено использование аксессуаров (шляпы, трости, платки, мячи, скакалки и т.д.) при условии, что эти предметы сохраняются у участников (в руках) на протяжении всего выступления.

5.7. Требования к композиции:

Номер должен представлять собой спортивное или танцевальное (по указанным направлениям) выступление, в котором все участники выполняют движения синхронно, одновременно и непрерывно. Остановки, паузы и фиксации должны составлять не более 3 секунд.

Запрещены травмоопасные гимнастические и сложные акробатические элементы (кувырки, стойки, колёса, сальто и т.д.). Сложные поддержки во всех направлениях разрешены только в начале и конце программы. Партерная часть программ танцевального направления хип-хоп может быть представлена движениями партерного «брейка», но без сложных акробатических элементов (вращение на голове, вертолёт и прочее).

Разрешены силовые упражнения (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на брюшной пресс и т.д.).

Направление чирлидинг включает обязательные элементы: прыжки, несложные акробатические элементы, чир-дансы. Все это, особенно чир-дансы, должно строиться на основе базовых положений рук. Все обязательные элементы вводятся в программу в произвольном порядке.

6. Направления Фестиваля.

6.1. Направление «Чирлидинг»:

Дисциплина Чир Данс (продолжительность 2 мин.15 сек. до 2 мин. 30 сек.)

В этой дисциплине могут принимать участие как юноши, так и девушки. Программа не включает элементы акробатики и кричалки. Для девушек обязательно использование помпонов.

Дисциплина Чир Данс Шоу (продолжительность до 3-х мин.)

В Чир Данс Шоу каждая команда представляет 1 произвольную программу, включающую любые элементы чирлидинга и выполняемую в произвольной форме. Если в программу включены элементы, требующие страховки, команда должна обеспечить страховку этих элементов самостоятельно.

6.2. Направление «Классическая аэробика»:

включает базовые шаги, прыжки, повороты с различными движениями рук, обязательную работу в партере (на полу в положениях сидя и лёжа). Возможны следующие построения участников: квадрат, колонна(ы), шеренга(и), «галочка», диагональ, «по точкам», «круг», «круг в круге» и другие. Следующие упражнения выполняются в партере: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, угол, пережат, наклон вперёд в седе (складка), выпад и другие.

6.3. Направление «Ритмическая гимнастика»:

включает композицию из движений спортивно-гимнастического стиля (общеразвивающих гимнастических упражнений: наклонов, махов, приседов, различных движений рук, прыжков на месте и с передвижениями и т.д.) в положениях стоя и в партере (сидя и лёжа) с предметами и без них. Построения - см. «Классическая аэробика». В партере возможно выполнение всего разнообразия гимнастических общеразвивающих упражнений в положениях сидя, лёжа на животе и спине, лёжа на боку, стоя на коленях и т.д.

Не допускается солирование, но возможно выполнение разных партий группами участников.

6.4. Направление «Танцевальная аэробика»:

включает композицию из базовых шагов аэробики (шаг, сгибание ноги вперёд, мах, прыжок ноги врозь-вместе, выпад), прыжки оздоровительной аэробики, упражнения на силу и гибкость, гимнастические и танцевальные упражнения. Также композиция должна включать музыкальное сопровождение, соответствие движений выбранному стилю («латина» или «хип-хоп»), разнообразие рисунков, оригинальность и сюжетную линию, ракурс движений.

6.5. Движения участников выполняются в темпе музыкального сопровождения. Это обеспечивает определённую интенсивность программы. При этом темп фонограммы должен составлять в классической аэробике, ритмической гимнастике, танцевальной аэробике («латина») - 130-145 ударов метронома в минуту

Если движения участников преимущественно выполняются в замедленном темпе (через раз), то это снижает интенсивность программы и восприятие номера. Основным критерием включения в программу каких-либо сложных элементов и движений является их травмобезопасность.

Тренер каждой команды несёт ответственность за соблюдение техники безопасности на соревнованиях.

7. Награждение победителей Фестиваля

7.1. Все команды-участницы регионального этапа Фестиваля награждаются дипломами. На основании решения Комиссии Фестиваля награждение команд может проводиться по номинациям: «Мал да удал», «Красота спасёт мир», «Командный дух», «Танцуй, Россия!» и другие.

8. Заключительные положения.

8.1. Вопросы, не отражённые в настоящем положении, решаются Оргкомитетом, исходя из своей компетенции в рамках сложившейся ситуации и в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Приложение 1
к Положению о проведении
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных
клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году

СОСТАВ
организационного комитета
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году.

- Круглов Д.Г. - руководитель Регионального ресурсного детско-юношеского центра физической культуры и спорта ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ;
- Васильева А.А. - методист Регионального ресурсного детско-юношеского центра физической культуры и спорта ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ;
- Иванова Г.Ю. - методист Регионального ресурсного детско-юношеского центра физической культуры и спорта ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ;
- Сухачёва О.Н. - методист Регионального ресурсного детско-юношеского центра физической культуры и спорта ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ.

Приложение 2
к Положению о проведении
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных
клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году

**Предварительная заявка на участие в региональном этапе
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных клубов
Московской области в 2024-2025 учебном году**

Муниципальное образование	
Образовательная организация	
Название ШСК	
Направление Фестиваля (классическая аэробика, ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, чирлидинг)	
Возрастная категория	
Название команды (если имеется)	
Количество участников команды	
ФИО полностью руководителя команды	
Контактный телефон руководителя команды	
E-mail руководителя команды	

Председатель
конкурсной комиссии
муниципального этапа _____ (ФИО полностью), телефон _____
(подпись)

Руководитель
органа управления образованием _____ (ФИО) _____
(подпись)

М.П.

Приложение 3
к Положению о проведении
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных
клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году

**Отчёт о проведении муниципального этапа
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году**

Муниципальное образование _____

<i>Количество образовательных организаций, принявших участие в муниципальном этапе Фестиваля</i>	<i>Количество команд, принявших участие в муниципальном этапе Фестиваля</i>	<i>Количество обучающихся, принявших участие в муниципальном этапе Фестиваля</i>	<i>Победители муниципального этапа (по направлениям Фестиваля)</i>

Председатель
конкурсной комиссии
муниципального этапа _____ (ФИО полностью), телефон _____
(подпись)

Приложение 4
к Положению о проведении
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных
клубов Московской области
в 2024-2025 учебном году

З А Я В К А
на участие в региональном этапе
фитнес-фестиваля «Фитнес-Академия»
среди команд школьных спортивных клубов
Московской области в 2024-2025 учебном году
(предоставляется непосредственно в день проведения)

Муниципальное образование: _____

Общеобразовательная организация _____

Название школьного спортклуба _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество (полностью)	Класс	Никнейм в VK	Виза врача (допущен, печать напротив каждого участника)
1.				
...				

Допущено к соревнованиям _____ обучающихся Врач _____ (подпись)

Руководитель команды _____
(Фамилия, имя, отчество полностью, подпись, телефон)

Правильность заявки
подтверждаю:

Директор общеобразовательной организации

М.П.

(Фамилия, имя, отчество полностью, подпись, телефон)