

«Утверждаю»
Президент РОФСО
«Федерация акробатического
рок-н-ролла Москвы»

_____Т.Н.Быстрова

«___» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира по акробатическому рок-н-роллу
среди начинающих спортсменов.

1. Цели и задачи

- привлечение детей и подростков города Москвы к активным занятиям физической культурой и спортом;
- приобретение соревновательного опыта начинающими спортсменами;
- повышение квалификации специалистов;
- развитие и популяризация акробатического рок-н-ролла.

2. Сроки и место проведения

10 апреля 2016 г. (воскресенье)

школа №1394 (корпус 1147)

Адрес: Ул. Батайский проезд, 45.. **Проезд:** м. «Марьино»

3. Руководство проведением и организация соревнований

- Федерация акробатического рок-н-ролла города Москвы
- Танцевальный клуб «Позитив»

4. Характер соревнований

Личные соревнования проводятся в категориях:

"А класс-микст" мальчики и девочки

"В класс-микст" мальчики и девочки

"D класс-микст" юноши и девушки

"Е класс-микст" юноши и девушки

Категория 1

"Хобби-ход комбинация" (сольное исполнение; возраст до 6 лет вкл.)

Темп музыки: 32-34 т/м. Обязательно исполнение трёх элементов: три хобби-хода на месте (боком к судьям), хобби-ход на месте – диагонали в руках, хобби-ход на месте – диагонали в ногах.

Элементы могут быть исполнены отдельно или в виде единой комбинации. Допускается исполнение дополнительных элементов на хобби-ходе, но при этом общее время выступления не должно превышать 40 секунд.

Категория 2

"Хобби-ход комбинация" (сольное исполнение; возраст от 6 до 8 лет вкл.)

Темп музыки: 32-34 т/м. Обязательно исполнение трёх элементов: три хобби-хода на месте (боком к судьям), хобби-ход на месте – диагонали в руках, хобби-ход на месте – диагонали в ногах.

Элементы могут быть исполнены отдельно или в виде единой комбинации. Допускается исполнение дополнительных элементов на хобби-ходе, но при этом общее время выступления не должно превышать 40 секунд.

Категория 3

"Хобби-ход комбинация" (сольное исполнение; возраст 8 лет и старше)

Темп музыки: 32-34 т/м. Обязательно исполнение трёх элементов: три хобби-хода на месте (боком к судьям), хобби-ход на месте – диагонали в руках, хобби-ход на месте – диагонали в ногах.

Элементы могут быть исполнены отдельно или в виде единой комбинации. Допускается исполнение дополнительных элементов на хобби-ходе, но при этом общее время выступления не должно превышать 40 секунд.

Категория 4

"Основной ход комбинация" (сольное исполнение; возраст до 9 лет вкл.)

Темп музыки: 45-46 т/м. Обязательно исполнение трёх элементов: три основных хода на месте (боком к судьям), основной ход на месте – диагонали в руках, основной ход на месте – диагонали в ногах.

Элементы должны быть исполнены в виде единой комбинации. Допускается исполнение дополнительных элементов на конкурсном ходе, но при этом общее время выступления не должно превышать 40 секунд.

Категория 5

"Основной ход комбинация" (сольное исполнение; возраст 9 лет и старше)

Темп музыки: 45-46 т/м. Обязательно исполнение трёх элементов: три основных хода на месте (боком к судьям), основной ход на месте – диагонали в руках, основной ход на месте – диагонали в ногах.

Элементы должны быть исполнены в виде единой комбинации. Допускается исполнение дополнительных элементов на конкурсном ходе, но при этом общее время выступления не должно превышать 40 секунд.

В финалах одиночных дисциплин, после танцевальной программы исполняется акробатическая программа.

Акробатическая программа

(исполняется только в финалах одиночных категорий)

Категория 1

Исходное положение: Сидя на полу, левым боком к зрителям (ноги вместе, вытянуты перед собой, руки в стороны)

1. Удержание исходного положения 10 секунд (оценивается прямая спина, натянутые колени и стопы, ровные руки, параллельные полу).
2. Наклон вперёд. Руками взяться за пятки. Удержание 10 секунд. (оценивается плотность складочки, максимально выпрямленная спина, натянутые стопы и колени).
3. Поставить обе руки справа от ног. Переворот на живот. Прогиб назад в положение "колечко". Удержание 10 секунд. Оценивается: прямые руки максимально близко к корпусу, опущенные вниз плечи, прогиб в спине. При идеальном исполнении большие пальцы ног касаются затылка.

Категории 2, 3

Исходное положение: Стоя на одном колене, левым боком к зрителям.

1. Продольный шпагат (на любую ногу). Удержание 10 секунд (оценивается: натянутые колени и стопы, выворотность, опущенное противоположное шпагату бедро в пол, прямые руки параллельные полу, ровная спина, поднятый подбородок).

2. Поставить обе руки сбоку от ног. Сделав прямой ногой полукруг вперед, придти в положение «сядя на полу» (ноги вместе, вытянуты перед собой). Перекат через группировку в положение "берёзка". Удержание 10 секунд. Оценивается: прямая спина, ноги со спиной образующие прямую линию (перпендикулярную полу), вытянутые колени и стопы.

Категории 4, 5

Исходное положение: Стоя на одном колене, левым боком к зрителям.

1. Продольный шпагат (на любую ногу). Удержание 10 секунд. Оценивается: натянутые колени и стопы, выворотность, опущенное противоположное шпагату бедро в пол, прямые руки параллельные полу, ровная спина, поднятый подбородок).

2. Поставить обе руки сбоку от ног. Сделав прямой ногой полукруг вперед, придти в положение «сядя на полу» (ноги вместе, вытянуты перед собой). Перекат через группировку в положение "берёзка". Удержание 10 секунд. Оценивается: прямая спина, ноги со спиной образующие прямую линию (перпендикулярную полу), вытянутые колени и стопы.

3. Исходное положение: Лёжа на спине, ладони под плечами. Выход в положение "мост". Удержание 10 секунд. Оценивается: максимальное выпрямление рук и ног, руки перпендикулярные полу.

5. Программа соревнований:

09.00-09.30 – заезд участников соревнований, мандатная комиссия

09.30-10.00 – разминка, проба площадки; инструктаж судей, совещание представителей команд

10.00 – 16.00 – отборочные туры и финалы

Примечание: Программа соревнований может быть изменена в зависимости от фактического количества заявленных спортсменов, а также по итогам мандатной комиссии.

6. Награждение

Все участники соревнований награждаются дипломами и сладкими призами; призёры – медалями и кубками, тренеры победителей – памятными призами и дипломами.

7. Финансирование

Финансирование соревнований осуществляется за счет средств танцевального клуба «Позитив» и пожертвований на подготовку и проведение турнира. Рекомендованный размер пожертвований - 700 (семьсот) рублей за одного участника турнира. Пожертвования подлежат уплате на расчетный счет РОФСО ФАРР Москвы в течение трёх дней после окончания соревнований по следующим банковским реквизитам:

РОФСО ФАРР Москвы

Расч.счет № 407 038 104 380 4000 5510 в ПАО Сбербанк г. Москва

Корр.сч.: 301 018 104 000 000 002 25

ИНН 7709443615, БИК 044525225

КПП 770901001, ОГРН 1107799001463

ОКПО 64536933

ОКАТО/ОКВЭД

45286590000/91.33

Основание платежа: Пожертвование на подготовку и проведение турнира по акробатическому рок-н-роллу среди начинающих спортсменов, 10.04.2016 г.

8. Организационные вопросы

Предварительные заявки для участия в соревнованиях подаются тренерами на электронный адрес **zapasnikov@yandex.ru** не позднее 8 апреля 2016 года (включительно).

Окончательные именные заявки с визами врача о допуске спортсменов к соревнованиям, действующие страховые полисы, а также разрешения родителей на участие несовершеннолетних спортсменов в соревнованиях представляются тренерами в мандатную комиссию соревнований.

Вход для зрителей и болельщиков – бесплатный.

Настоящее Положение является официальным приглашением на соревнования!