

«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:

"A класс-микст" мальчики и девочки  
"B класс-микст" мальчики и девочки  
"D класс-микст" юноши и девушки  
"E 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 «сидя 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 «сидя 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](mailto: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!**