



**Реализация этапов Фестиваля**

# Этапы реализации

**Проведение I этапа Фестиваля** возлагается на общеобразовательные организации и профессиональные образовательные организации

**Проведение II этапа Фестиваля** возлагается на органы местного самоуправления в сфере образования, области физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации

Непосредственное **проведение III этапа Фестиваля** возлагается на органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющие государственное управление в сфере образования, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, региональные отделения ОГФСО «Юность России»

Общее руководство подготовкой и **проведением IV и V этапов Фестиваля** возлагается на ОГФСО «Юность России», Рабочую группу и главную судейскую коллегию (далее – ГСК)



# Муниципальный и региональный этапы Фестиваля

Проведение  
этапов

01

Образовательные организации

02

муниципальные образования

03

Региональные отделения и ОИВ

# Этапы реализации

Формирование Положения

Проведение организационных совещаний

Прием заявок и мед. допусков участников

Рассылка обучающих роликов

Формирование состава команд-участниц

Формирование судейской бригады

Рекламная компания в СМИ, интернет ресурсах

Привлечение к проведению спортивных федераций, общественных деятелей, спортсменов и т.д.

Прием видеороликов команд-участниц и их ранжирование или проведение фестиваля offline

Определение и награждение победителей следующего этапа



# Фестиваль проводится в трех группах:

*I группа* - команды профессиональных образовательных организаций, в составе юношей и девушек 16-17 лет;

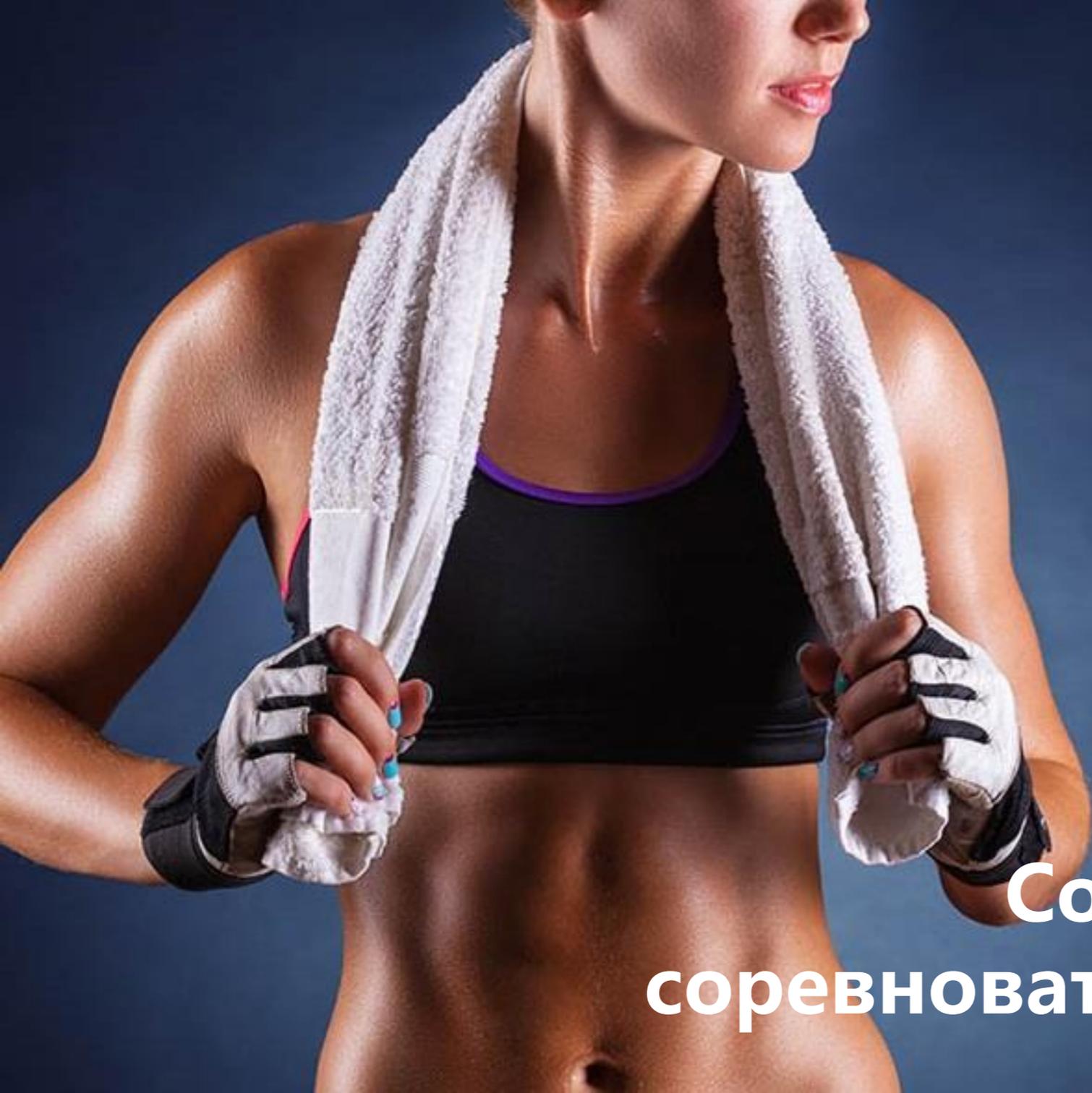
*II группа* - команды профессиональных образовательных организаций, в составе юношей и девушек 18-19 лет;

*III группа* - команды общеобразовательных организаций, в составе юношей и девушек 16-17 лет.

## Состав команд 11 человек:

*4 юноши, 4 девушки, 2 запасных (1 юноша и 1 девушка), 1 тренер (учитель физической культуры/ преподаватель физического воспитания).*





**Содержание  
соревновательной программы**

# Комплект видео-роликов содержит:

**1 – ОБУЧАЮЩИЙ РОЛИК** – *подробное описание выполнения всех элементов соревновательного ролика (выполняет судья-презентер).*

**2 – СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РОЛИК ФЕСТИВАЛЯ** – *содержит подробное учебно-тренировочное освоение «зачетной комбинации», обязательной к исполнению.*

**3 – СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ РОЛИК КОМАНДЫ-УЧАСТНИЦЫ** – *данный ролик самостоятельно снимает каждая команда-участница Фестиваля (команда-участница выполняет «зачетную комбинацию»).*



# Соревновательный ролик

**3**  
**Блока**

**01**

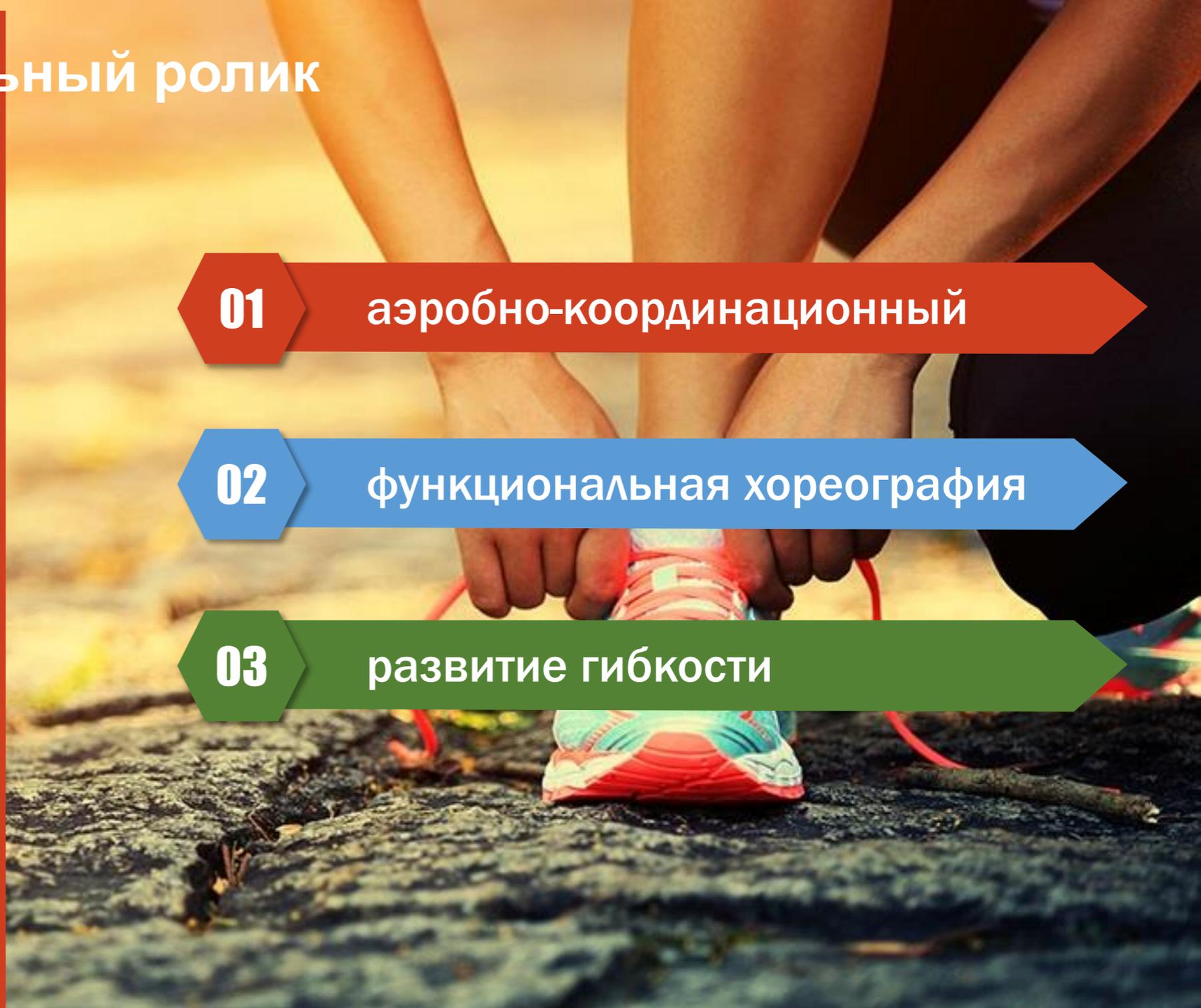
аэробно-координационный

**02**

функциональная хореография

**03**

развитие гибкости



# Группы шагов и элементов



группа А

Шаги базовой  
аэробики



группа В

Перемещения



группа С

Прыжки,  
выпрыгивания,  
приседания,  
выпады



группа D

Варианты  
планки,  
отжимания и  
статика для  
развития мышц  
кора



группа Е

Элементы  
Пилатес



группа F

Растягивающие  
упражнения,  
стретчинг



Группы  
элементов  
по блокам

# Содержание по группам

## Группа А

Маршевые шаги:  
March, Step-touch, double step-touch, open, out, V-step, Grape-vine  
Лифтовые шаги (с подъемом):  
Curl (захлест), kick (мах), knee Up (колени)

## Группа В

Любые перемещения по соревновательной площадке: вперед и назад, вправо и влево, по кругу, по диагонали (из угла в угол), по квадрату

## Группа С

Jumping Jack (прыжок ноги врозь-вместе), burpee (выпрыгивание из положения лежа/сидя/вверх), squat (приседания), Lunge (выпады), split jump (выпады в прыжке), прыжки на одной/двух ногах (ноги вместе)

## Группа D

Push Up (модификация отжиманий – ноги врозь/вместе, на одной ноге, на коленях); Full plank (на прямых руках), elbow plank (на предплечье), side plank (боковая и боковая с ротацией), raised leg plank (с подъемом одной ноги), plank arm raises (с подъемом одной руки), superman plank (лодочка на животе); V-up (складка), raises leg/hand (лодочка, лежа на спине), raises leg/hand + ab crunches

## Группа E

Spine twist (повороты сидя), saw (пила), rolling like a ball (перекаты на спине)

## Группа F

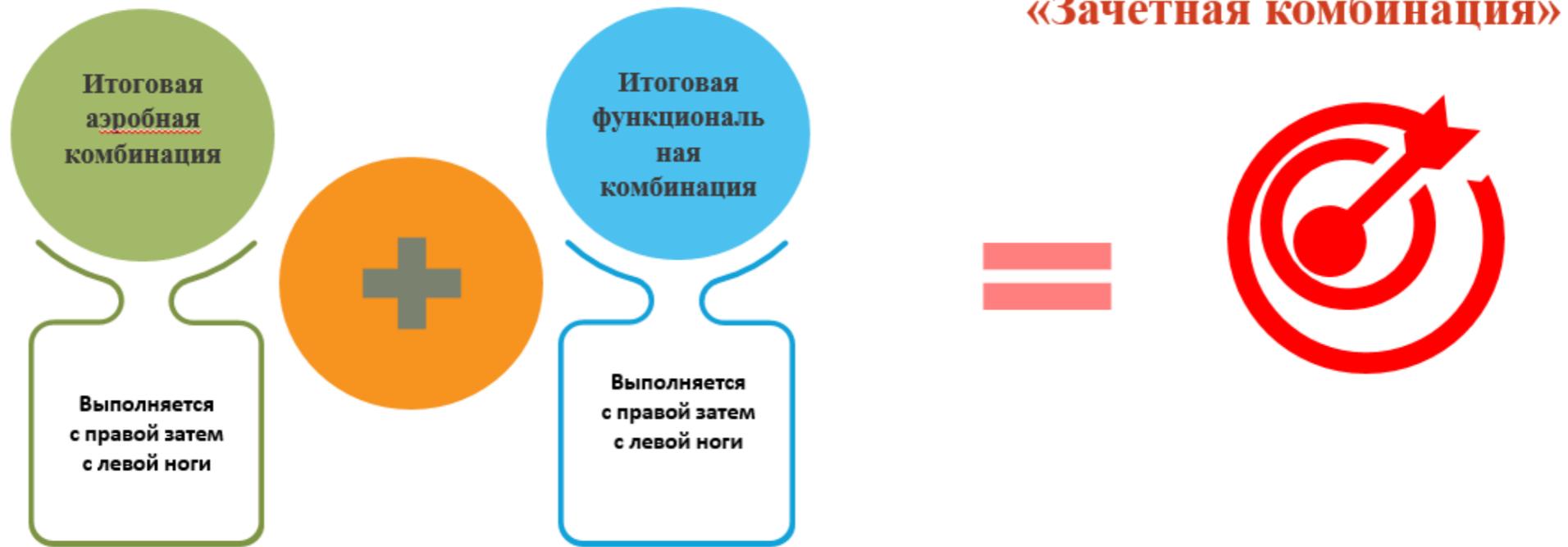
растягивающие упражнения на основные крупные группы мышц



## Этапы разучивания соревновательного ролика по блокам



**Внимание! Каждый этап разучивания соревновательного ролика обозначен бегущей строкой на протяжении всего ролика.**



**Итог разучивания 1-го и 2-го блоков соревновательного ролика – это «зачетная комбинация» – обязательная для выполнения командой-участницей для записи видео-ролика (видео-ролик № 3)**

# Соревновательная комбинация

---

Данную комбинацию необходимо выполнять полностью – без дополнений в заданном темпе под музыкальное сопровождение (по выбору организаторов каждого этапа – муниципального, регионального, всероссийского)



# Требования к съемке ролика *(для всероссийского этапа)*



1. Для съемки необходимо использовать мобильный смартфон на штативе.

2. Съемка видео-ролика должна производиться на основную камеру смартфона в разрешении Full HD (1920x1080) с частотой кадров не ниже 25-30 к/с. К бюджетным моделям, обладающим качественной видеокамерой можно отнести:

- Meizu 16
- Xiaomi Mi A3
- HONOR 8X
- Samsung Galaxy A50

3. Ракурс съемки – фронтальный (по центру), чтобы все участники команды полностью попадали в кадр во время всего исполнения соревновательной программы.

4. Съемка должна осуществляться одним дублем, без монтажа в режиме «реального времени».

# НЕОБХОДИМО:



- Разучивать комбинацию полностью – без дополнений своей хореографии и спортивного оборудования (например, степ-платформ)
- Выполнять шаги и элементы соревновательной комбинации, сохраняя правильную технику исполнения (осанку, правильное положение тела, угол в коленях, прямую поясницу, стопы и т.д.)
- Исключать присутствие педагога (или инструктора-суфлера) в составе команды (или на записи ролика) во время выполнения соревновательной комбинации
- Осуществлять постоянный контроль пульса, дыхания, уровня нагрузки и общего самочувствия обучающихся во время занятия

# РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

**A**

Группа

**наличие монтажа роликов команд-участников** при выполнении обязательной программы, что не позволило достоверно оценить уровень выносливости участников команд – одного из критериев судейства

**B**

Группа

**наличие «инструктора-суфлера» перед участниками команды,** дублирующего содержание обучающего ролика. В данном качестве, в большинстве случаев, выступали педагоги – стоит напомнить, что это не конкурс педагогического мастерства.

**C**

Группа

**применение «своей хореографии»,** отступив от обязательного содержания обучающего ролика (например, выступления на степ-платформах, добавление иных танцевальных шагов и гимнастических упражнений, выключение из комбинации отдельных обязательных элементов и т.д.)

**D**

Группа

**отсутствие спортивной обуви на участниках** – носки, чешки... что крайне травмоопасно и недопустимо при занятиях физической культурой и спортом

**E**

Группа

**Ограниченная цифровая и техническая оснащенность мероприятия в регионах**

**F**

Группа

**Наличие участников с низкой физподготовкой в составе команд, что недопустимо!!!**





**ВПЕРЕД  
К ПОБЕДЕ**

