



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

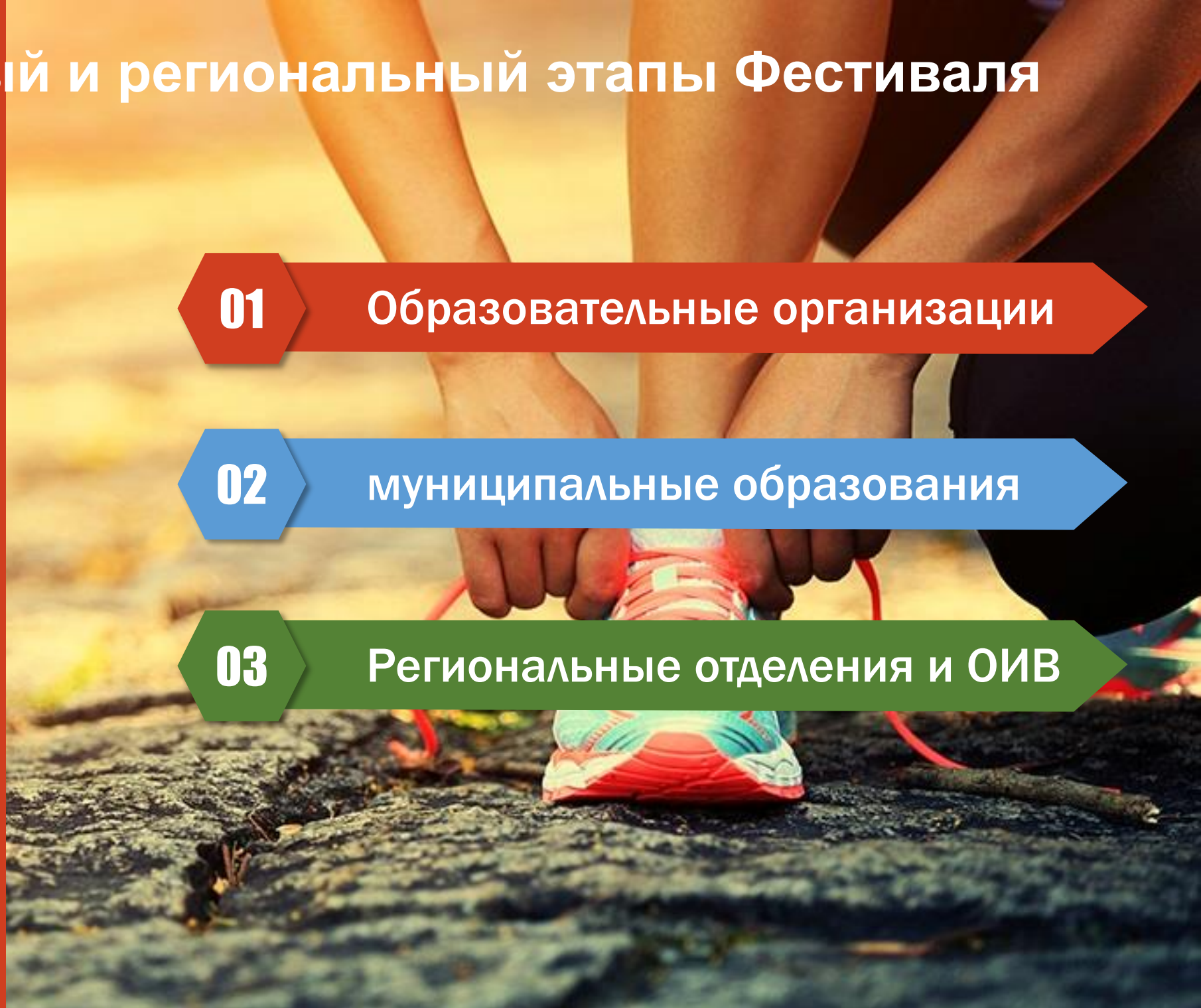
Образовательные организации

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;

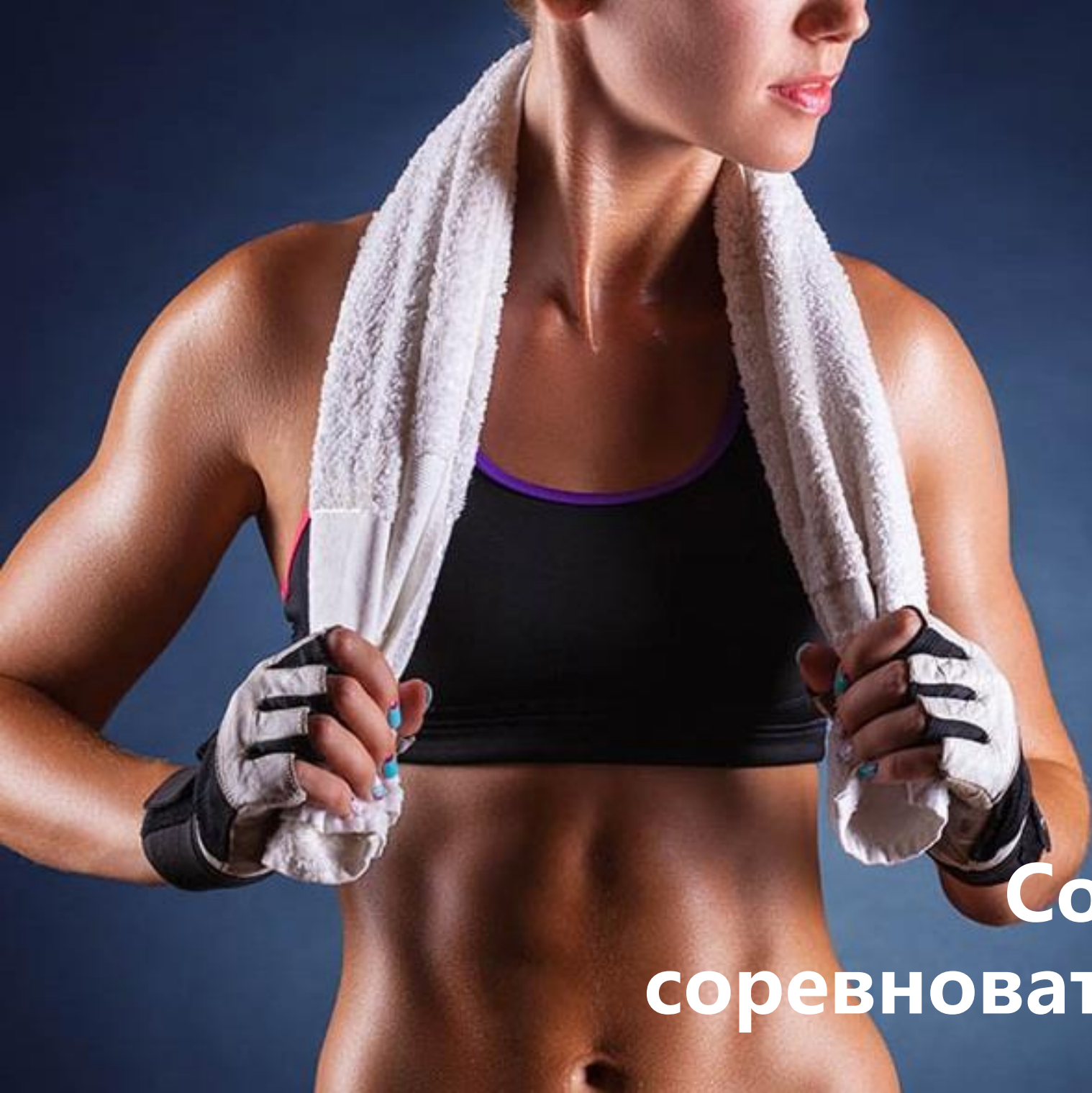
II группа - команды профессиональных образовательных организаций, в составе юношей и девушек 18-19 лет;

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

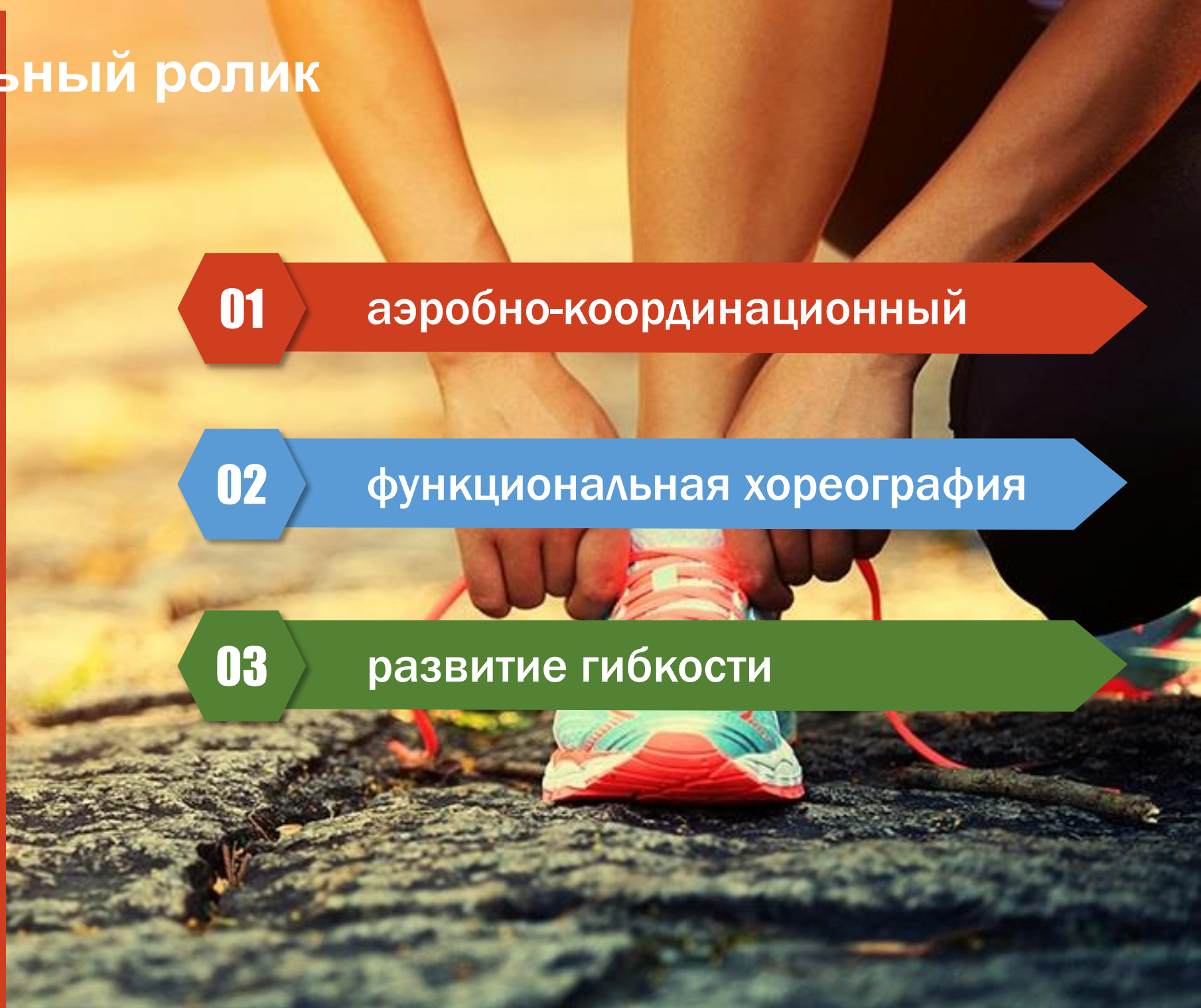
аэробно-координационный

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

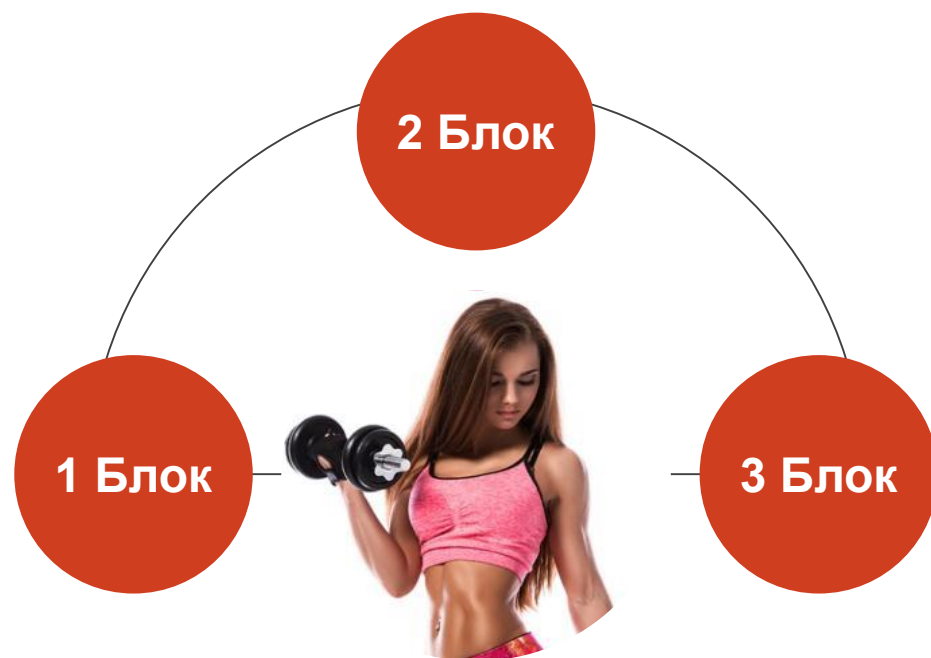
**Элементы
Пилатес**



группа F

**Растягивающие
упражнения,
стретчинг**

A, B



C, D, E

E, F

**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 Е

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

Функциональная хореография

Разучивание - поточно,
элемент за элементом за презентором,
зеркально с двух ног, с добавление
движений руками
(если предусмотрено в ролике)

Стретчинг

Выполняется полностью
без изменений и
дополнений



Аэробно-координационная часть

Разучивание - поточно,
шаг за шагом за презентором,
зеркально с двух ног,
с добавление движений руками
(если предусмотрено в ролике)

Зачетная комбинация

Последовательное выполнение
аэробно-координационной части
с двух ног, затем выполнение
комбинации функциональной
хореографии тоже с двух ног

**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

А

Группа

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

В

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.

С

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.)

Д

Группа

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

Е

Группа

Ограниченная цифровая и техническая оснащенность мероприятия в регионах

Ф

Группа

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



**ВПЕРЕД
К ПОБЕДЕ**

