***ЯКУТСКАЯ ГОРОДСКАЯ ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФСОЮЗА РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ***

*677000, г.Якутск, ул. Кальвица 5 тел./факс 21-44-10,gorprof51@mail.ru*

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**профсоюзных соревнований по фитнес-аэробике и оздоровительной китайской гимнастике**

**среди работников образования г.Якутска 2023 года**

**Цели и задачи соревнований**

-формирование корпоративной культуры;

 -пропаганда здорового образа жизни;

-формирование активной гражданской и жизненной позиции;

-привлечение к систематическим занятиям физической культурой;

**Состав команд:**

1. **Фитнес-аэробика**. 6-8 работников ОУ до 40 лет, состоящих на профсоюзном учете в ЯГТО профсоюза работников образования.

2. **Оздоровительная китайская гимнастика**. 6-8 работников ОУ 40 и более лет, состоящих на профсоюзном учете в ЯГТО профсоюза работников образования.

 Допускается участие двух команд из одного коллектива, участвующих в разных видах соревнований.

Участникам соревнований необходимо предоставить мандатной комиссии копии трудовых книжек и паспорта в случае спорной ситуации.

**Время и место проведения соревнований**

Соревнования состоятся 10 декабря 2023 года. Место проведения будет сообщено дополнительно. Музыкальное сопровождение должно быть записано на носителе.

**Общие критерии оценивания выступления команд в фитнесс - аэробике.**

1. **Синхронность -** точное, одинаковое выполнение движений командой в упражнении, соблюдение дистанции между участниками относительно друг друга в построении.

2. **Музыкальность**-выполнение упражнений в такт и в ритм музыке.

3. **Артистичность -** эмоциональное выполнение упражнений с улыбкой, с характером. Красивый, яркий макияж.

4. **Техника -** правильное выполнение упражнений без ошибок. Точность и законченность в выполнении движений. Разнообразие упражнений оценивается по количеству упражнений. Упражнения выполняются с одинаковой амплитудой. Махи рук, ног выполняются одинаково. Прямые руки, ноги, одинаковые повороты головы, шеи, осанка. Движения закончены: натянутые кисти, стопы, носки, точность, четкость движений, дистанция в перестроениях. В комплекс упражнений включаются: прыжки «ноги врозь-вместе», «колено», выпады, мах, сгибание-разгибание ног и рук, бег, 2 партера (упражнения на полу), взаимодействие по парам. На один рисунок максимум две «восьмерки». Поза «фото» в начале и в конце программы. В оздоровительной аэробике допускаются шаговые движения. Запрещенные элементы в комплексе: акробатические упражнения (колесо, мост, стойка на руках и т.д.).

5.**Сложность**-разноообразие движений, интенсивность выполнения, физическая подготовка участников. В комплекс должно быть включено не менее 6 перестроений.

6.**Форма.** Единая форма: комбинезон, топы или майка, спортивные брюки, кроссовки, обычные кеды, «джазовки». Одинаковая форма: цвет, длина рукава, длина трико, брюк и т.д. Одинаковая обувь. Форма не должна быть костюмированной (шаровары, чалма, хвостики, ушки), должна быть спортивной. Форму можно украсить яркими акцентами (стразы, пайетки, блестки, тесьма). Волосы должны быть собраны. Не допускаются головные уборы, а также использование дополнительных предметов (мячи, скакалки, ленты, шары и т.д.).

**7.** **Время.** Выполнение комплекса не менее **2 минут.**

8. **Темп.** В фитнес – аэробике 150 ударов и выше.

**Общие критерии оценивания выступления команд**

**в китайской оздоровительной гимнастике**

1. Участники показывают комплекс тайцзицюань «9 форм» стиля Чень.

2. **Синхронность -** точное, одинаковое выполнение движений командой в упражнении, соблюдение дистанции между участниками относительно друг друга в построении.

3. **Техника -** правильное выполнение упражнений без ошибок

**4. Сложность**-между упражнениями возможны плавные переходы. В каждом комплексе необходимо выполнение обязательных упражнений. Ошибкой будет считаться пропуск обязательного упражнения.

5. **Форма.** Форма должна быть спортивной. Волосы должны быть собраны. Не допускаются головные уборы, а также использование дополнительных предметов (мячи, скакалки, ленты, шары и т.д.).

6. **Наполненность энергией.**

Судьи определяют уровень общего впечатления от выступления (эмоциональный настрой, силу, координацию, скорость). Правильные движения и техника, наполненные силой движения, которая прикладывается равномерно в нужных местах, гармония между движениями рук и глаз, туловища и ног; четкий ритм и яркий стиль, согласование между движениями и музыкальным сопровождением.

Выступление должно быть ровным, мощным и точным. Должно четко прослеживаться соединение твердости и мягкости. Движения должны быть хорошо скоординированы. Смены ритма должны быть быстрыми и ясно разграниченными. По своему содержанию и композиции комплекс должен представлять большое разнообразие и хорошо связанную структуру, приятную для просмотра. Музыка и движения должны гармонично сочетаться.

В комплексе оценивается общая культура движений, яркость содержания, динамичность композиции и эстетически оправданная компоновка элементов, соответствие общему настрою, образу, духу стиля.

Важна техника исполнения отдельных движений и таких характеристик как сила, координация, дух, ритм и стиль. **Положение -** ровная вертикальная спина, спокойно опущенные плечи; **Движения** - точные по техническому содержанию, легкие, мягкие, непрерывные и постоянные; **Координация** - использование поясницы, скоординированность в движениях верхних и нижних конечностей и взгляда. **Сила** - приложение силы мягкое с четким разграничением твердости и мягкости. **Дух, ритм, стиль** - движения направляются мыслью, преследование единства формы и содержания. В комплексе должно быть продемонстрировано «введение», «нарастание», «переход» и «заключение» через медленное и ровное развитие, а также должны быть продемонстрированы наполненность и пустота, твердость и мягкость через легкие и равномерные движения.

**Определение победителей в соревнованиях**

Победители (1,2,3 место) определяются по наибольшему количеству набранных баллов в каждом виде соревнований раздельно по коллективам детских садов и школ, учреждений дополнительного образования. Жюри имеет право устанавливать дополнительные номинации по итогам выступления команд. Команды-участники награждаются грамотами, участники сертификатами.

При равенстве баллов победителем становится та команда, у которой оценка за технику выполнения выше. Тренер команды отмечается сертификатом.

Оргкомитет

профсоюзных соревнований по фитнес - аэробике

и оздоровительной аэробике

от команды (учреждение)

ЗАЯВКА

Просим допустить к участию в профсоюзных соревнованиях команду (учреждение) в составе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ФИО участника | должность | Стаж работы в учреждении | Дата рождения |
|  |  |  |  |

Вид соревнований:

ФИО тренера, должность, учреждение.

Директор:

Председатель профкома:

Заявки подавать в ЯГТО профсоюза работников образования до 8 декабря 2023 года. Можно предварительно подавать в электронном виде по адресу: gorprof51@mail.ru .

По вопросам подготовки к соревнованиям обращаться к Шленниковой Валентине Анатольевне, с.т. 8 924 170 99 83. Для консультаций по комплексу 9 форм тайцзицюань стиля Чень обращаться к Кобяковой Светлане директору «Якутской школы тайцзицюань» с.т. 8914 2286379.

Президиум ЯГТО