**ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНЫ АРТИСТИЧЕСКИЙ ФИТНЕС**

**1. Введение:**

Артистический фитнес был официально признан новой спортивной дисциплиной Исполнительным советом IFBB и Международным конгрессом IFBB 6 ноября 2020 года в Санта-Сусанне, Испания.

**2. Категории**

Соревнования по женскому артистическому фитнесу проводятся в следующих категориях:

1. В настоящее время соревнования по артистическому фитнесу мирового уровня проводятся по трем категориям:

a. Класс A: до 163 см включительно

b. Класс B: до 168 см включительно

c. Класс C: свыше 168 см

2. В настоящее время соревнования по артистическому фитнесу среди юниоров мирового уровня проводятся по двум категориям:

- от 16 до 20 лет включительно:

a. Одна открытая категория

- от 21 до 23 лет включительно:

a. Одна открытая категория

3. Категория может быть проведена только при наличии не менее 3 спортсменов. Если спортсменов меньше 3, категории будут объединены по возможности.

Категории мастеров не будут объединены.

На чемпионатах мира и континента категория может быть определена только при наличии не менее 5 спортсменов. Если спортсменов меньше 5, категории будут объединены по возможности.

4. Кроссоверы: участницы женского артистического фитнеса могут также участвовать в женском бикини и в женских фит-моделях на одном соревновании, если они соответствуют определенным требованиям, обязательным для каждого из этих дивизионов.

**3. Раунды:**

Акробатический фитнес будет состоять из следующих раундов:

1. Раунд 1 (произвольная программа)

2. Раунд 2 (повороты, сравнение в поворотах)

**4. Судейство: Отборочный раунд**

Общие положения:

В артистическом фитнесе отборочный раунд не предусмотрен. Все участники выполняют свои произвольные программы (1-й раунд), а затем четыре поворота (2-й раунд). 6 лучших участниц по итогам предварительного судейства выходят в финал.

4.1 Одежда для Раунда 1 должна соответствовать следующим критериям:

1. Участники могут быть одеты так, как считают нужным для выполнения своих упражнений, за исключением случаев, описанных ниже.

2. Стринги строго запрещены. Стринги нельзя надевать поверх купальника, сетчатых чулок или колготок. Также стринги нельзя надевать под юбку или другую верхнюю одежду, чтобы обнажать ягодицы во время движения участника на сцене.

Обтягивающие шорты должны быть однотонными, непрозрачными, любого цвета и полностью закрывать большую ягодичную мышцу, всю переднюю часть бедра и верхнюю четверть бедра.

4.2 Спортивная обувь может быть использована по усмотрению участника.

4.3 При соблюдении пункта 2 участник может снять предмет одежды (например, пальто, куртку, рубашку, брюки), если снятие данного предмета одежды выполнено с соблюдением стиля.

4.4 Форма одежды будет проверена во время официальной регистрации спортсменов и за кулисами, перед тем как участник будет допущен на сцену. Если форма одежды не соответствует стандартам IFBB, участнику будет предоставлено пять (5) минут для приведения ее в соответствие с требованиями, в противном случае он будет дисквалифицирован.

4.5 Национальные федерации и главные делегаты несут ответственность за то, чтобы их спортсмены были полностью ознакомлены с Правилами IFBB, как подробно изложено в настоящем разделе.

4.6 Любые вопросы, касающиеся формы одежды для позирования, должны быть доведены до сведения главного должностного лица IFBB или главного судьи IFBB во время официальной регистрации спортсменов.

**5. Судейство: Раунд 1 (произвольная программа)**

Раунд 1 проходит следующим образом:

1. Каждый участник вызывается на сцену по номеру для исполнения произвольной программы под музыку по своему выбору, продолжительность которого не должна превышать 90 секунд.

2. Каждый участник представляется по номеру, имени и стране. Решение принимает главный судья, который информирует ведущего церемонии.

3. В целях безопасности использование масла для тела во время выполнения упражнений строго запрещено.

4. Использование реквизита ограничено\*.

\*Примечание 1. Во время выполнения упражнений разрешены только небольшие предметы, являющиеся частью экипировки, и их использование не должно приводить к задержке хода соревнований (например, шарф, кепка, шляпа и т. д.). Запрещены такие предметы, как стулья, перекладины, стойки на руках, оружие, зонты, палки и т. д. Участники должны заявить обо всех предметах на официальной регистрации.

5. Ни один участник не должен использовать какие-либо устройства, которые могут оставить на сцене предметы, которые 1) представляют угрозу безопасности других участников и/или 2) требуют очистки или ремонта площадки перед дальнейшим использованием.

6. Участник должен выходить на сцену и уходить со сцены для выполнения упражнения без посторонней помощи (например, предметы, которые нельзя заносить на сцену).

**6. Судейство: Подсчёт результатов раунда 1**

Подсчёт результатов раунда 1 происходит следующим образом:

1. Используя Форму 3, озаглавленную «Индивидуальные места судей (судейство)», каждый судья ранжирует 6 спортсменов с первого по последнее, следя за тем, чтобы два или более участников не получили одинаковые места. Судьи могут использовать Форму 4, озаглавленную «Личные заметки судей», для записи своей оценки каждого участника и для записи заметок о спортсменах.

2. Статистиы заберут у судей Форму 3 и затем перенесут оценки судей в Форму 5 под названием «Оценочный лист (Статистики)» в Раунде 1. Затем они отбросят две наивысшие и две наименьшие оценки (если судей девять) или одну наивысшую и одну наименьшую (если судей меньше девяти) для каждого участника и сложат оставшиеся пять оценок для получения «Результата Раунда 1».

3. В случае ничьей в «Результате Раунда 1» ничья не требует немедленного разрешения, поскольку «Результат Раунда 1» необходимо суммировать с «Результатом Раунда 2» для получения «РЕЗУЛЬТАТА».

**7. Судейство: Оценка раунда 1**

Раунд 1 будет оцениваться по следующим критериям:

1. Каждый судья будет оценивать выступление с точки зрения темпа, силы, гибкости, стиля, индивидуальности, спортивной координации и общего результата. Судьи также будут обращать внимание на участников, которые выполняют силовые и гибкие элементы, а также акробатические элементы. Выступление может включать аэробику, танцы, гимнастику, акробатику или другие виды демонстрации спортивных талантов с гармонично подобранными костюмами, музыкой и хореографией. Обязательных движений нет.

2. Напоминаем судьям, что в этом раунде они оценивают ТОЛЬКО выступление, а НЕ физические данные.

**8. Судейство: Одежда для Раунда 2 (Повороты)**

8.1 Одежда для Раунда 2:

Одежда для Раунда 2 (Раздельный купальник для женщин) должна соответствовать следующим критериям:

1. Бикини у женщин должно быть непрозрачным, состоящим из двух частей.

2. Цвет, ткань, текстура, орнамент и фасон бикини у женщин, а также цвет и фасон туфель на высоком каблуке у женщин остаются на усмотрение участника, за исключением случаев, указанных ниже.

3. Обувь на платформе запрещена. Толщина подошвы туфель для женщин на высоком каблуке не должна превышать 1 см, а высота шпильки – 12 см.

4. Плавки должны закрывать не менее половины большой ягодичной мышцы и всю переднюю часть тела. Бикини у женщин должно быть подобрано со вкусом. Стринги строго запрещены.

5. Одежда будет проверена во время официальной регистрации спортсменов.

8.2 Волосы могут быть уложены.

8.3 Украшения, за исключением обручального кольца, браслетов и серёг, запрещены.

Участникам соревнований запрещается носить очки, часы, подвески, ожерелья, парики или искусственные украшения, улучшающие фигуру, за исключением грудных имплантатов. Имплантаты или инъекции жидкостей, вызывающие изменение естественной формы любых других частей тела или мышц, строго запрещены и могут привести к дисквалификации участника.

8.4 Использование автозагаров и бронзаторов, которые можно стереть, запрещено. Если загар смоется простым стиранием, спортсмену не будет разрешено выходить на сцену. Разрешается использование искусственных красителей для тела и средств для автозагара. Профессиональные методы загара для соревнований (аэрограф, автозагар в кабине) могут использоваться, если они применяются профессиональными компаниями и квалифицированным персоналом. Блёстки, блёстки, блестящие металлические перламутры или золотистые красители запрещены, независимо от того, наносятся ли они в составе лосьона и/или крема для загара или отдельно, независимо от того, кто их нанёс на тело участника.

8.5 Главный судья IFBB или уполномоченное им должностное лицо имеет право принять решение о соответствии одежды участника критериям, установленным в Правилах, и приемлемым стандартам эстетики. Спортсмен может быть дисквалифицирован, если одежда им не соответствует.

**9. Судейство: Представление 2-го раунда:**

Процедура проведения 2-го раунда следующая:

1. Весь состав участников выстраивается на сцене в порядке номеров, в одну линию. Каждый

полуфиналист представляется по номеру, имени и стране. Решение принимает главный судья, который сообщает ведущему церемонии или комментатору.

2. Состав участников делится на две равные группы и располагается на сцене таким образом,

что одна группа находится слева от сцены, другая – справа от сцены. Центральная часть сцены остается открытой для сравнения.

3. В порядке номеров и группами не более десяти участников одновременно каждая

группа будет направлена в центр сцены для выполнения четырёх четвертей поворота в стиле бикини.

4. Главный судья IFBB будет направлять участников по четырём позициям, связанным с

четвертями поворота:

a. Позиция спереди

b. Поворот вправо – позиция слева – позиция слева к судьям

c. Поворот назад – позиция сзади – позиция сзади к судьям

d. Поворот вправо – позиция справа – позиция справа к судьям

e. Поворот вперёд – позиция спереди

5. Эта первоначальная группировка участников и выполнение поворотов призваны

помочь судьям определить, какие участники будут участвовать в последующих сравнениях.

6. Все судьи представляют свои индивидуальные предложения для первого сравнения пяти лучших спортсменов Главному судье IFBB. На их основе Главный судья формирует первое сравнение. Количество спортсменов для сравнения определяется Главным судьей, но не менее трёх и не более десяти участников одновременно. Затем судьям может быть предложено представить индивидуальные предложения для второго сравнения следующих пяти спортсменов, включая участников, занявших средние места в группе. Главный судья IFBB формирует второе и последующие сравнения, пока все участники не будут сравнены хотя бы один раз. Общее количество сравнений определяется Главным судьей IFBB.

7. Все индивидуальные сравнения проводятся на центральной сцене.

8. После завершения последнего сравнения все участники выстраиваются в единый строй в порядке номеров и покидают сцену.

**10. Судейство: Оценка 2-го раунда**

В целом, оценка телосложения участников в артистичсеком фитнесе основана на

тех же критериях, что и в женском бикини:

1. Оценка должна учитывать все телосложение. Начиная с общего впечатления о телосложении, следует учитывать волосы; общее развитие и форму тела; сбалансированное, пропорционально и симметрично развитое, целостное телосложение; состояние кожи и ее тонус; а также способность спортсменки подавать себя с уверенностью, осанкой и грациозностью.

2. Телосложение следует оценивать по уровню общего тонуса тела, достигнутого спортивными усилиями и диетой. Части тела должны иметь красивый и подтянутый вид с уменьшенным количеством жира, но могут иметь более «мягкий» и «гладкий» вид, чем в бодифитнесе. Телосложение не должно быть ни чрезмерно мускулистым, ни чрезмерно худым, и не должно иметь расслоения мышц и/или полосатости. Если телосложение считается слишком мускулистым, слишком крепким или слишком худым, оценка должна быть снижена.

3. При оценке также следует учитывать упругость и тонус кожи. Тон кожи должен быть гладким и здоровым, без целлюлита. Причёска и макияж должны дополнять «общий образ», представленный спортсменом.

4. Оценка судьёй телосложения спортсмена должна включать в себя весь образ спортсмена, с момента его выхода на сцену до момента его ухода со сцены. Участник Артистического Фитнеса всегда должен быть представлен с акцентом на «здоровое и подтянутое» телосложение в привлекательно представленном «общем образе».

5. Напоминаем судьям, что это не соревнование по бодифитнесу. Мышцы участников должны быть рельефными, но не иметь рельефности, рельефности, очень низкого уровня жира, сухости или плотности, как это бывает на соревнованиях по бодифитнесу. Любой участник, демонстрирующий эти особенности, должен получить более низкую оценку.

**11. Судейство: Подсчёт результатов 2-го раунда**

12.1 Подсчёт результатов 2-го раунда:

Подсчёт результатов 2-го раунда будет происходить следующим образом:

1. Используя Форму 3, озаглавленную «Индивидуальные места судей (Судейство)», каждый судья присуждает каждому участнику индивидуальное место с первого по последнее, гарантируя, что два или более участников не получат одинаковые места. Судьи могут использовать Форму 4, озаглавленную «Личные заметки судей», для записи своей оценки каждого участника.

2. Статисты принимают Форму 3 у судей и затем переносят места судей в Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (Статистики)». Затем они отбрасывают две наивысшие и две наименьшие оценки (если судей девять) или одну наивысшую и одну наименьшую (если судей меньше девяти) для каждого участника, и суммируют оставшиеся пять оценок для получения

«Результатов второго раунда» и «Места второго раунда». Участник с наименьшим результатом занимает первое место, а участник с наибольшим результатом занимает последнее

место.

3. Ничьи в «Результатах второго раунда» не нужно сразу разыгрывать, так как «Результаты второго раунда» будут добавлены к «Результатам первого раунда» для получения «ОЦЕНКИ» и «МЕСТА».

4. В случае ничьей в «ОЦЕНКЕ» ничья сначала разыгрывается с использованием «Результатов второго раунда». Если ничья сохраняется, она разрешается с использованием «метода относительного распределения мест» и результатов спортсмена за второй раунд.

**12. Церемония награждения**

6 лучших финалистов будут вызваны на сцену для участия в церемонии награждения. Ведущий

объявит номер, имя и страну участника, занявшего 6-е место, и далее до участника, занявшего 1-е место.

Президент IFBB или высшее должностное лицо IFBB на соревнованиях, в сопровождении других официальных лиц, приглашенных им для участия в церемонии, вручит медали IFBB и/или кубки победителям.

Сразу после получения награды(-ов) за первое место будет исполнен национальный гимн (сокращенная версия) страны победителя, занявшего 1-е место.

После исполнения национального гимна финалисты обязаны оставаться на сцене в течение короткого периода временидля фотографирования и выполнять команды главного судьи IFBB или режиссера-постановщика.

Во время церемонии награждения участникам не разрешается вывешивать флаг своей страны.

Участники должны принять свои места, медали и/или награды и принять участие в церемонии награждения до её окончания (фотосессия). Участник, который демонстративно выразит

своё неодобрение и/или покинет сцену до окончания церемонии награждения, может быть

Дисквалифицирован.

**13. Абсолютная категория и награждение**

13.1 В соревнованиях по акробатическому фитнесу абсолютная категория проводится в следующих категориях:

a. Акробатический фитнес среди взрослых (максимум три победителя)

b. Акробатический фитнес среди юниоров (максимум два победителя)

13.2 Соревнования в абсолютной категории проводятся следующим образом:

1. Сразу после церемонии награждения в последней категории по акробатическому фитнесу победители категорий выходят на сцену по порядку номеров и в одну линию, в одежде для раунда оценки телосложения (повороты).

2. Главный судья IFBB выстраивает участников для выполнения поворотов для сравнения в центре сцены по порядку номеров, а затем в обратном порядке.

3. После выполнения поворотов участницы покидают сцену.

4. Судьи используют Форму 6 под названием «Индивидуальное распределение мест судьями (финалы)» для определения мест участников с первого по последнее место.

5. Статисты, используя Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (Статистики)», подсчитывают баллы для получения «Общего результата по категории, часть 1».

6. В случае равенства баллов в «Общем результате по категории, часть 1», равенство не обязательно должно быть немедленно решено, поскольку «Общий результат по категории, часть 1» необходимо суммировать с «Общим результатом по категории, часть 2» для получения «ИТОГОВОГО РЕЗУЛЬТАТА ПО ОБЩЕЙ КАТЕГОРИИ» и «ИТОГОВОГО МЕСТО ПО ОБЩЕЙ КАТЕГОРИИ».

7. Затем, после выступления на сцене нескольких следующих категорий, победители в фитнес-категориях, одетые в свои спортивные костюмы, будут вызваны на сцену индивидуально и в порядке номеров для исполнения своих индивидуальных фитнес-комбинаций под музыку, выбранную ими самими, длительность которой должна составлять 90 +/- 5 секунд.

8. Судьи используют Форму 6, озаглавленную «Индивидуальные места судей (финалы)», для ранжирования спортсменов с первого по последнее место.

9. Статисты принимают Форму 6 у судей и затем переносят места судей в Форму 5, озаглавленную «Оценочный лист (статистики)», и подсчитывают баллы для получения

«Общего результата в категории, часть 2». Затем они суммируют «Общий результат в категории, часть 1» с «Общим результатом в категории, часть 2», чтобы получить «ОБЩИЙ РЕЗУЛЬТАТ В КАТЕГОРИИ» и «ОБЩЕЕ МЕСТО В КАТЕГОРИИ».

10. В случае равенства результатов в «ОБЩЕМ РЕЗУЛЬТАТЕ В КАТЕГОРИИ», для разрешения спора сначала используется «Общий результат в категории, часть 1». Если равенство результатов сохраняется, используется метод «Относительного места» и «Общий результат в категории Часть 1» спортсменка.

11. Объявляется «Абсолютный чемпион», ему вручается Кубок IFBB за победу

президентом IFBB или высшим должностным лицом IFBB на соревнованиях. Кубок предоставляется организующей национальной федерацией.

**КАК ОЦЕНИВАТЬ СОРЕВНОВАНИЯ ПО АКРОБАТИЧЕСКОМУ ФИТНЕСУ**

**ВВЕДЕНИЕ:**

**ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:**

Судьям настоятельно рекомендуется помнить, что они оценивают соревнования по арьтстическому фитнесу. Чрезмерная мускулатура, венозность, рельефность мышц и/или худоба, вызванная диетой, не будут считаться приемлемыми, если их демонстрирует спортсменка, занимающаяся фитнесом, и, следовательно, должны быть оценены ниже.

Судьям следует помнить, что осанка и манера держаться участницы на сцене должны

приниматься во внимание. Общий образ должен демонстрировать осанку, женственность и

уверенность в себе. Это особенно актуально во время выполнения участницей шагов в финале, стоя в шеренге и во время сравнения поворотов. При стоянии в шеренге участницам следует воздержаться от принятия напряжённой позы, демонстрирующей мускулатуру.

Расслабленная стойка в шеренге означает, что участница стоит прямо, лицом к судьям,

одна рука опирается на бедро, а другая нога слегка отведена в сторону. Вторая рука висит

вбок.

Голова и взгляд направлены вперёд, плечи расправлены, грудь вперёд, живот втянут.

По команде главного судьи IFBB участники, стоящие в шеренге, должны принять

положение «вперед».

**ПОВОРОТЫ НА ЧЕТВЕРТЬ**

Спортсмен, который, несмотря на предварительное предупреждение главного судьи IFBB, выполняет повороты на четверть или неправильно встаёт в строй, получает жёлтую карточку. Если он продолжит это делать, он будет перемещен на одну позицию вниз в результатах соответствующего раунда.

Выполняя каждый поворот на четверть, участники должны стоять неподвижно. Широчайшие мышцы спины должны быть обнажены естественным образом, без максимального сокращения, характерного для бодибилдеров.

Выполняя каждый поворот на четверть, участники должны стоять неподвижно.

**Положение спереди: (лицом к судьям):**

Участники стоят прямо, голова и глаза направлены в одну сторону с телом, одна

рука опирается на бедро, а другая нога слегка отведена в сторону. Вторая рука опущена

вдоль тела, слегка отведена в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетично

согнутыми пальцами. Колени не согнуты, живот втянут, грудь расправлена, плечи расправлены. Стоять в симметричной позе широко расставив ноги недопустимо. Участник, стоящий в такой позе, может быть поставлен судьями на пол или даже удален со сцены.

**Поворот на четверть вправо. Положение влево (слева к судьям):**

Участники выполняют первый поворот на четверть вправо. Они стоят левым боком к судьям, корпус слегка повернут к судьям, лицо обращено к судьям. Правая рука лежит на правом бедре, левая рука опущена вниз и слегка отведена назад от центральной линии тела, ладонь открыта, пальцы прямые, эстетично расположены. Левое бедро слегка приподнято, левая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, левая стопа опирается на носок рядом с центральной линией тела, правая нога прямая.

**Поворот назад: Положение сзади (спиной к судьям):**

Участники выполняют следующий поворот направо и встают спиной к судьям. Они стоят прямо, не наклоняя верхнюю часть тела вперед, одна рука опирается на бедро, а одна нога слегка отведена в сторону. Вторая рука опущена вдоль тела, слегка в сторону, с открытой ладонью и прямыми, эстетично оформленными пальцами. Колени не согнуты, живот втянут, грудь вперед, плечи отведены назад. Изгиб поясницы естественный или с небольшим лордозом, верхняя часть спины прямая, голова поднята. Участникам не разрешается поворачивать верхнюю часть тела к судьям, и они должны быть обращены лицом к задней части сцены во время сравнения. Стоять в симметричной позе широко расставив ноги некорректно. Участник, стоящий в таком положении, может быть поставлен судьями на пол или даже удален со сцены.

**Поворот направо – позиция «правый бок» (правым боком к судьям):**

Участники выполняют следующий поворот направо и встают правым боком к судьям, слегка повернув корпус к судьям и глядя на них. Левая рука лежит на левом бедре, правая рука опущена вниз и слегка отведена назад от центральной линии тела, с открытой ладонью и прямыми, эстетически оформленными пальцами. Правое бедро слегка приподнято,

правая нога (ближайшая к судьям) слегка согнута в колене, правая стопа опирается на носок рядом с центральной линией тела, левая нога прямая.

**ОЦЕНКА АРТИСТИЧНОЙ ПОДГОТОВКИ**

В этом раунде спортсмены выполняют под музыку, выбранную участником, продолжительность которой составляет 90 +/- 5 секунд.

Судья должен учитывать ОБЩЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, то есть всю подготовку с момента выхода спортсмена на сцену до момента его ухода со сцены. Судьям следует помнить, что в этом раунде они оценивают ТОЛЬКО физическую подготовку, а НЕ физические данные. Судья должен оценить хорошо поставленную и креативную подготовку, выполненную в разном темпе/скорости. Хотя обязательные движения не являются обязательными, подготовкой следует включить:

1. СИЛОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Программа произвольной программы должна включать как минимум один силовой элемент, всегда с контактом обеих рук с полом (например, удержание в положении «уголком», удержание в положении «уголком» с широко расставленными ногами, удержание в различных

положениях, швейцарский жим из положения «уголком» в стойку на руках...).

• Силовые элементы на одной руке запрещены, силовые удержания на одной верхней конечности запрещены.

При оценке программы следует учитывать количество силовых элементов, их уровень сложности и общую креативность движений.

2. ЭЛЕМЕНТЫ ГИБКОСТИ

Программа произвольной программы должна включать как минимум один элемент гибкости (например, поперечный шпагат, прямой шпагат, прямой шпагат, прыжок в шпагат, удары ногами и махи в различных положениях, вес стоя, вес назад, стойка на игле т.д.).

При оценке программы следует учитывать количество упражнений на гибкость, их сложность и общую креативность.

3. АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Программа произвольной программы должна содержать как минимум один акробатический элемент без полета (с обязательным контактом с полом, например: кувырок вперед или назад, переворот вперед, переворот назад, «мельничное колесо», стойка на руках, переворот назад в стойку на руках, выпад назад и т.д.).

Программам, содержащим больше акробатических элементов, следует присвоить меньшую оценку.

Акробатические элементы с полетом запрещены.

• Программа произвольной программы должна содержать как минимум один акробатический элемент без полета (с обязательным контактом с полом).

• Акробатические элементы с полетом запрещены (элементы без контакта с полом, например: любой вид сальто, перевороты, свободное воздушное колесо, рулло, флик-фляк, свободное воздушное переворот вперед, любые комбинации вышеперечисленных элементов).

• В стойке на руках запрещены вращения, перевороты и ходьба (обе руки всегда должны касаться коврика).

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Программа произвольной программы должна содержать как минимум один танцевальный элемент (например, вариации танцевальных шагов, прыжки в шпагат, смена шпагата, танцевальные прыжки, танцевальные шаги и движения и т.д.)

**ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- сюжет, мотив и тема, выраженные танцевальными средствами, гармонируют с индивидуальной и пространственной хореографией выступления

- музыка, танец, хореография, согласованные с костюмом

- зрелищность (контакт с аудиторией, умение участника представить фитнес-комплекс привлекательно и увлекательно для зрителей);

- оригинальность и индивидуальная хореография;

- уникальный и самобытный способ интерпретации;

- ритм (гармония упражнений и музыки);

- темп музыки;

- гармоничное сочетание костюма, музыки, танца, хореографии

- чистота исполнения, техника демонстрации;

- общее впечатление.

Комплексы, основанные только на гимнастических движениях, оцениваются ниже.

Судья всегда должен учитывать «общий комплекс», а не просто сумму отдельных

движений. Существует компонент – элемент «зрелищности», который участники привносят в

комплекс, уникальный для них и создающий общее впечатление. Это их личность, харизма, сценическая привлекательность и обаяние, а также природный ритм, которые должны сыграть

роль в окончательном распределении мест для каждого участника.

Судьи, оценивающие участников, при завышенных, отсутствующих или неравных оценках оценивают выполнение различных упражнений из категории сложности (силовые упражнения, акробатические упражнения, танцевальные элементы и элементы на гибкость) и отсутствие требований к артистизму, или в случае несоответствия требованиям (например, отсутствие

темы, зрелищности, несоответствие ритму упражнения), большее количество гимнастических элементов, характерное для спортивной гимнастики и т.д.) назначит произвольная программа ниже по месту.