

**Регламент проведения фестиваля «Фитнес-марафон
«Мы здоровы! Нам здорово!»
в 2020 г.**

1. Данный регламент задает сроки проведения и условия участия в фестивале «Фитнес-марафон «Мы здоровы! Нам здорово!» (далее-Фестиваль).

2. Цель Фестиваля: инициирование социокультурной деятельности работников образования Красноярского края в области фитнеса и популяризации здорового образа жизни в педагогической среде.

3. Сроки и место проведения: 21-22 марта 2020 года, г. Сосновоборск, ул. Мира, 9, ФСЦ «Надежда».

4. Программа Фестиваля включает в себя:
соревновательную площадку для предъявления творческого самовыражения в области фитнеса;

площадку для ознакомления и освоения направлений фитнеса в области здоровьесберегающих технологий;

площадку для творческого и неформального общения, способствующего объединению участников в клубные формирования в области здоровьесбережения.

Информация о времени проведения и программе мероприятий Фестиваля будет дополнительно размещена на официальном сайте www.home-teach.ru в разделе ниши проекты/«Фитнес-марафон»/выступления (соревнования) команд Фитнес-марафона.

3. Номинации (дисциплины) Фестиваля:

базовая (классическая) аэробика;

танцевальная аэробика (направления: «Латина», «Хип/хоп», «Афро-джаз», «Зумба», «Belly dance» и другие);

степ-аэробика;

аэробика с дополнительным оборудованием (ленты, мячи, фитболы и т.д.).

Номинация считается состоявшейся, если в ней зарегистрировалось не менее трех команд. Команды зарегистрированные в несостоявшейся номинации переходят в другую номинацию по согласованию со спортивно-творческой коллегией.

4. Условия участия в мероприятиях Фестиваля.

4.1. Для команд соревновательной площадки необходимо:

пройти регистрацию в срок до 6 марта 2020 г., заполнить заявку в электронной форме на сайте Дома работников просвещения www.home-teach.ru в разделе/наши проекты/«Фитнес-марафон/выступления (соревнования) команд/Заявка команд на участие в фестивале Фитнес-марафоне «Мы здоровы! Нам здорово!».

Документы (дипломы, сертификаты) будут оформляться оргкомитетом Фестиваля в соответствии с данными указанными участниками в заявке.

Оплатить организационный взнос в срок до 6 марта 2020 г. в размере 300 рублей с каждого участника команды (взнос оплачивается только безналичным расчетом). Схема оплаты размещена на официальном сайте Дома работников просвещения www.home-teach.ru в разделе наши проекты/«Фитнес-марафон»/выступления (соревнования) команд /Схема оплаты выступления (соревнования).

Документ (копия платежного документа), подтверждающий факт оплаты организационного взноса, предоставить в оргкомитет Фестиваля, непосредственно на месте проведения мероприятия.

Участник команды, оплативший организационный взнос автоматически участвует во всей программе фестиваля.

Участник команды, не оплативший организационный взнос, к выступлению (соревнованию) и программе фестиваля не допускаются.

4.2. Для участника здоровьесберегающей программы Фестиваля, не участвующего в соревновательной части программы, необходимо:

пройти регистрацию в срок до 6 марта 2020 г., заполнить индивидуальную заявку, в электронной форме, на сайте Дома работников просвещения www.home-teach.ru в разделе наши проекты/Фитнес-марафон/ выступления (соревнования) команд/Заявка участника здоровьесберегающей программы Фестиваля.

Документ (сертификат) будет оформляться оргкомитетом Фестиваля в соответствии с данными указанными Вами в заявке.

Оплатить организационный взнос в срок до 6 марта 2020 г. в размере 500 рублей (оплачивается только безналичным расчетом). Схема оплаты организационного взноса размещены на официальном сайте Дома работников просвещения www.home-teach.ru в разделе наши проекты/Фитнес-марафон/выступления (соревнования) команд/Схема оплаты здоровьесберегающей программы.

Документ (копия платежного документа), подтверждающий факт оплаты организационного взноса, предоставить в оргкомитет Фестиваля, непосредственно на месте проведения мероприятия.

Участник, не оплативший организационный взнос, к здоровьесберегающей программе не допускаются.

Общее количество участников Фестиваля ограничено (350 человек). В случае набора максимального количества участников, регистрация прекращается.

5. Требования к выступающим командам:

5.1. Состав участников команды - не менее 5 человек, допускается смешанный состав (из разных образовательных организаций, муниципальных учреждений образования), команда должна принадлежать к одной образовательной организации, муниципальному учреждению образования.

5.2. Выступление (соревнование) команд работников образования будет осуществляться по следующим группам:

«Группа А». Для выступления (соревнования) среди команд «Группы А» приглашаются команды, участвующие в выступлениях (соревнованиях) и впервые принимающие участие в выступлениях (соревнованиях) Фестиваля.

«Группа В». Для выступления (соревнования) среди команд «Группы В» приглашаются команды, являющиеся победителями прошлых лет Фестиваля.

5.3. Команды могут участвовать в разных номинациях (дисциплинах), только в своей группе.

5.4. Спортивная форма участников:

все члены команды должны быть одеты в единую форму. Одежда должна иметь гимнастическую или танцевальную направленность (фитнес-одежда). Одежда должна быть достаточно закрытой и иметь верхнюю (футболки, топы, куртки, толстовки и т.п.) и нижнюю части (шорты, бриджи, брюки, лосины и т.п.), а также возможно слитное их исполнение (гимнастические купальники, комбинезоны). Допускается различная цветовая гамма в команде. Допускается использование костюмов соответствующего танцевального направления, которые характерны для той или иной танцевальной культуре.

Обувь – кроссовки или спортивные полукеды.

Не приветствуется излишняя дорогостоящая театрализация костюмов и аксессуаров.

5.5. Фонограммы участников должны быть записаны на цифровые носители (USB-флэш-накопители) с оформленной памяткой (название коллектива, муниципальное образование; название номера и номинации; хронометраж).

5.6. Не допускается использование пиротехнических устройств, хлопушек и других аксессуаров, после которых необходима дополнительная уборка площадки после выступления команды.

6. Требования к программе выступления (см. Правила, которые размещены на официальном сайте Дома работников просвещения www.home-teach.ru в разделе наши проекты/Фитнес-марафон/выступления (соревнования) команд/).

7. Специфика оборудования.

7.1. Степ платформа:

при выборе платформы следует обращать внимание на следующие характеристики

Прорезиненное нескользящее покрытие доски и нижней части опор. Оно позволит платформе устойчиво стоять на полу и не скользить во время выступления (соревнования). Верхняя поверхность должна обеспечивать хорошее сцепление с обувью - иначе не исключены травмы. При выборе нужно ориентироваться и на собственный вес. Например, платформы с массой 15 кг. могут выдержать вес человека до 120 кг. Что касается прочности, то доска не должна пружинить и прогибаться ни при обычном вставании, ни при прыжке или ударе ногой. Лучшая длина степ-платформ, по рекомендации тренеров 0.8 -1.2 метра, ширина - не менее 35 - 40 сантиметров. Такие размеры обеспечивают хорошую устойчивость и не позволяют случайно оступиться и получить травму. Для выступления (соревнования) высота платформы 15 см.

7.2. Фитболы (мячи) варьируются от 45 до 85 см в диаметре – размер подбирают в зависимости от роста участника команды.

Соотношение роста человека к диаметру фитбола:

менее 152 см – диаметр мяча 45 см;

152-165 см – диаметр мяча 55 см;

165-185 см – диаметр мяча 65 см;

185-202 см – диаметр мяча 75 см;

202 см и выше – диаметр мяча 85 см.

7.3. Гимнастические ленты нужно подбирать, исходя из уровня подготовки участников команды. В комплекте с лентой для художественной гимнастики нужно в обязательном порядке приобретать специальную палочку. Палочка должна соответствовать ленточке по длине:

если размеры ленты равны 6 метрам, то рекомендуем приобретать палку, длина которой 55-60 сантиметров;

для лент, чей размер - от 3-х до 4-х метров, нужно приобретать 50-ти сантиметровую палочку. Рекомендуем учитывать размер лент при подборе палочек.

7.4. Скакалка гимнастическая представляет собой нейлоновый шнур диаметром 12 мм. Длина скакалки выбирается участником в соответствии со своим ростом.

7.5. Палка гимнастическая: деревянная, металлическая, пластмассовая. Длина выбирается участником по своему усмотрению.

7.6. Использование дополнительного оборудования (шляпы, трости, платки, мячи, скакалки и т.д.) разрешено при условии, что эти предметы сохраняются у участников (в руках участников) на протяжении всего выступления, чтобы не нанести травму как себе, так и другим участникам.

7.7. Участники команды лично должны следить за сохранностью и исправностью своего оборудования, оргкомитет ответственность за оборудование не несет.

8. Подведение итогов и порядок награждения команд победителей выступлений (соревнований) Фестиваля.

8.1. Подведение итогов выступлений (соревнований) Фестиваля осуществляется спортивно-творческой коллегией на основании оценочных листов путем простого подсчета баллов (в случае равенства баллов решение принимается открытым голосованием простым большинством голосов, в случае равенства голосов решающим является голос председателя спортивно-творческой коллегии) определяются I, II, III места. Все решения спортивно-творческой коллегии оформляются протоколом и передается в оргкомитет.

8.2. По итогам выступлений (соревнований) в каждой номинации команде вручается диплом победителя Фестиваля, остальные команды получают диплом участника Фестиваля.

8.3. Участникам здоровьесберегающей программы выдаются сертификаты.

8.4. Организаторы и партнеры могут устанавливать индивидуальные призы, подарки победителям и участникам Фестиваля.

Дополнительную информацию вы можете получить у куратора Фестиваля

Сергея Геннадьевича Истомина – тел.: 8(391)212-05-20, 8-913-571-91-43,

а также у представителей КГБУ «ДРП» в территории:

Северный территориальный округ – Марина Владимировна Шамсутдинова,
тел. 8-(39145)-6-25-39, 8-902-914-84-05;

Западный территориальный округ – Ирина Петровна Ющишина,
тел. 8-905-972-37-62;

Южный территориальный округ – Мария Карловна Полухина,
тел. 8-913-507-42-22;

Восточный территориальный округ – Елена Сергеевна Воропаева,
тел. 8- (39161)-3-22-63, 8-913-539-40-81;

и социальной группе в «Контакте» <https://vk.com/public173260920>