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

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

**ПОЛОЖЕНИЕ**

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

**среди работников образования г.Якутска 2016 года**

**Цели и задачи соревнований**

 -пропаганда здорового образа жизни;

-формирование активной жизненной позиции;

-привлечение к систематическим занятиям физической культурой;

-формирование корпоративной культуры.

**Состав команд:**

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

2. **Оздоровительная аэробика**. 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 11 декабря 2016 года в спортивном зале НПСОШ №2 с 11 часов. Музыкальное сопровождение должно быть записано на диске с указанием учреждения.

**Общие критерии оценивания выступления команд**

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. В оздоровительной аэробике 140-150 ударов.

**Определение победителей в соревнованиях**

Победители (1,2,3 место) определяются по наименьшему 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.

**Форма заявки:**

Оргкомитет

профсоюзных соревнований по фитнес - аэробике

и оздоровительной аэробике

от команды (учреждение)

ЗАЯВКА

Просим допустить к участию в профсоюзных соревнованиях по (указать вид соревнований) команду (учреждение) в составе:

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

ФИО тренера, должность, учреждение.

Директор:

Председатель профкома:

Врач:

Заявки подавать в ЯГТО профсоюза работников образования до 9 декабря 2016 года.

По вопросам подготовки к соревнованиям обращаться к Шленниковой Валентине Анатольевне, с.т. 8 924 170 99 84.

Председатель ЯГТО: Окоемова З.Е.