

**ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ЮНОСТЬ РОССИИ»**

**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ПРЫЖКОВ НА БАТУТЕ,
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ, СПОРТИВНОЙ
АКРОБАТИКИ, СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКИ
«ФЕДЕРАЦИЯ ГИМНАСТИКИ РОССИИ»**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по подготовке и проведению

**Всероссийского спортивного онлайн-фестиваля «Трофи!»
среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных
образовательных организаций**

Москва — 2025 г.

УДК 796.413/.418
ББК 75.6:75.1
М54

Рецензенты:

Титов В.Н. – Первый вице-президент Федерации гимнастики России, член исполкома международной федерации гимнастики, г. Москва.

Бикмухаметов Р.К. – доктор педагогических наук, доцент, директор института спорта ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», МС СССР по спортивной гимнастике, г. Казань.

Методические рекомендации по подготовке и проведению Всероссийского спортивного онлайн-фестиваля «Трофи!» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций / Е.Ю. Пономарева, Л.Н. Ботова, И.В. Козенков, Д.Д. Джаназян, Л.И. Линда, И.А. Кашеварова – Казань: Изд. – ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА, 2025. – 31 с.

ISBN978-5-94468-035-8

Методические рекомендации адресованы руководителям, организаторам, тренерам-преподавателям, учителям физической культуры с целью оказания организационной, методической и практической помощи в подготовке и проведении этапов Всероссийского спортивного онлайн-фестиваля «Трофи!» среди обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, с использованием средств гимнастики и современного фитнеса, а также для студентов очной формы обучения по направлениям 49.03.04 Спорт, 49.03.01 Физическая культура в рамках учебных дисциплин. Материалы, представленные в методических рекомендациях, можно использовать как при организации работы секций школьных и студенческих спортивных клубов, так и в образовательном процессе обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций.

Издание рекомендовано УНМС ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

УДК 796.413/.418
ББК 75.6:75.1

ISBN 978-5-94468-035-8



© Пономарева Е.Ю. (текст), 2025
© Ботова Л.Н. (текст), 2025
© Козенков И.В. (текст), 2025
© Кашеварова И.А. (текст), 2025
© Издательство «Поволжский
государственный университет физической
культуры, спорта и туризма», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ.....	6
3. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗАЦИИ.....	7
4. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФЕСТИВАЛЯ «ТРОФИ!».....	8
4.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	8
4.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОЦЕНИВАНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	8
5. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФЕСТИВАЛЯ «ТРОФИ!»	16
5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	16
5.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОЦЕНИВАНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	16
5.3. ТРУДНОСТЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ.....	18
5.4. ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ.....	24
6. ТРЕБОВАНИЯ К СЪЕМКЕ РОЛИКОВ КОМАНД.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗАЦИИ.....	29
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ КАРТОЧКИ УЧЕТА ГИМНАСТИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ.....	31

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное образование предъявляет высокие требования к обучающимся, в том числе и к воспитанию у них ответственного отношения к своему здоровью, а соответственно к здоровью будущих поколений.

В связи с этим определяется задача обеспечить дополнительные условия для развития у обучающихся практических навыков и умений укрепления своего здоровья. Именно поэтому формирование самоорганизации здорового образа жизни школьников и студентов рассматривается в настоящее время как образовательная ценность.

Во многих исследованиях в качестве перспективных направлений формирования здорового образа жизни школьников и студентов обозначено приобщение обучающейся молодежи к современным видам двигательной активности, используя различные физкультурно-спортивные технологии.

Использование базовых упражнений и элементов видов спорта в контексте организации образовательной деятельности обучающихся можно рассматривать как физкультурно-оздоровительную технологию, позволяющую не только разнообразить содержание учебного процесса, но и обеспечить возможность приобретения обучающимися необходимого опыта самостоятельных и групповых занятий физической культурой, используя средства общеразвивающих, оздоровительных и спортивных видов гимнастики: от её классических форм до инновационных разновидностей фитнес-гимнастики (далее – фитнеса).

Такие технологии являются основными правилами использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности [3].

Немного истории. Первоначально, Всероссийский спортивный онлайн-фестиваль «Трофи!» (далее – онлайн Фестиваль, Проект, Трофи) создавался ОГФСО «Юность России» для решения проблемы ограничения двигательной активности обучающихся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций (далее – обучающихся) в период пандемия COVID-19, когда они были вынуждены большую часть учебного процесса проводить в дистанционном формате и длительное время оставаться в позе «офисного стула». В тот период онлайн Фестиваль носил название «Трофи ГТО!» (2020 г.), целью которого являлась профилактика гиподинамии обучающихся и подготовка в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

В период 2021-2022 гг. задачи Фестиваля расширялись. В связи с тем, что интерес и востребованность в проведении Фестиваля стала возрастать, было принято решение о проведении двух Фестивалей - среди обучающихся общеобразовательных организаций (14-15 лет, 16-17 лет) – «Трофи-ПРО!»

и среди обучающихся профессиональных образовательных организаций (15-16 лет, 17-19 лет) - «Трофи-ПРОФИ!». В 2021 году были проведены аналогичные международные онлайн Фестивали, основу которых составили доступные средства современного фитнеса и функциональной гимнастики.

По итогам реализации онлайн Фестивалей 2020-2022 гг. были определены ряд проблем, касающиеся общефизической и технической подготовки самой массовой категории участников – это «не спортсмены» и «не танцоры», а «любители» – те обучающиеся, которые не посещают какую-либо спортивную секцию по виду спорта [4].

Анализ поиска решений устранения проблем недостаточной общефизической подготовки обучающихся, а также определение путей наиболее эффективного развития онлайн Фестиваля сформировали четкое направление взаимодействия ОГФСО «Юность России» с Общероссийской общественной организацией спортивной гимнастики, прыжков на батуте, художественной гимнастики, спортивной акробатики, спортивной аэробики «Федерацией гимнастики России» (далее – Федерация гимнастики России), которая обладает не только профессиональным авторитетом в отрасли спорта, но и потенциалом принятия решений, касающихся развития основ и культуры физкультурно-спортивной деятельности обучающихся.

Основу видов спорта, входящих в состав Федерации гимнастики России составляет «Гимнастика» — система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека, использование которых позволит расширить не только цели и задачи онлайн Фестиваля, но и способствовать созданию положительного имиджа всем вышеперечисленным видам спорта.

Сочетание системы физических упражнений гимнастики и средств фитнеса в формате данного Проекта можно отнести к современным видам физкультурно-оздоровительных технологий.

Стоит отметить, что в составе физкультурно-оздоровительных технологий можно выделить три основных аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный [5].

В случае реализации Проекта Трофи данные положения выражены следующим содержанием:

Деятельностный аспект. Когда через выполнение двигательных действий (средств гимнастики и фитнеса) обучающиеся могут формировать жизненно необходимые физические качества, а также умения и навыки, позволяющие укрепить здоровье и сформировать навыки организации регулярных самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Предметно-ценностный аспект. Позволяет познакомить обучающихся с разнообразными оздоровительными возможностями занятий физической

культурой с использованием средств гимнастики и фитнеса. Предоставляет методическое обеспечение учителям, педагогам и обучающимся по вопросам организации групповых и самостоятельных занятий, используя средства гимнастики и фитнеса. Формирует потребности в регулярных самостоятельных (или групповых) занятиях физической культурой и спортом.

Результативный аспект. Позволяет создать условия для дополнительного развития общекультурной и общефизической подготовки обучающихся через внедрение в образовательный процесс обучающихся современной физкультурно-оздоровительной технологии «Трофи!».

В свою очередь, одним из признаков эффективности занятий оздоровительными видами гимнастики, составляющей основу содержания Проекта, является обеспечение «достаточной двигательной активности» обучающихся, что в полной мере удовлетворяет данное требование в процессе реализации Фестиваля [1,2].

Данные методические рекомендации содержат организационные, методические и практические материалы для подготовки и проведения этапов Всероссийского спортивного онлайн-фестиваля «Трофи!» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций, с использованием средств гимнастики и современного фитнеса.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ФЕСТИВАЛЯ

Всероссийский спортивный онлайн-фестиваль «Трофи!» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций проводится с **целью** совершенствования деятельности, направленной на формирование у подростков и молодежи устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также воспитания потребности в самоорганизации здорового образа жизни.

Задачи Фестиваля:

- пропаганда новых форм спортивно-двигательной активности посредством их внедрения в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся;
- воспитание у обучающихся устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся средствами гимнастики и фитнеса;

– совершенствование процесса физкультурно-спортивной деятельности в общеобразовательных и профессиональных образовательных организациях.

3. ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗАЦИИ

Программа этапов Фестиваля (представлены в Приложении 1)

Фестиваль проводится в смешанном – очно-дистанционном формате.

I и II этапы Фестиваля

Выполнение всеми участниками команды **обязательной программы («зачетной комбинации»)**.

Для организации и проведения данных этапов каждому региону будут предложены видео материалы (обучающие видеоролики) следующего содержания:

Обучающий видеоролик №1 – базовые шаги и элементы фитнеса обязательной программы Фестиваля с описанием техники выполнения;

Обучающий видеоролик №2 – соревновательная комбинация обязательной программы Фестиваля, для разучивания и поточного одновременного выполнения всеми участниками команды.

Данная соревновательная комбинация обязательной программы записывается командами-победителями II этапа (регионального) Фестиваля и высылается в Оргкомитет Фестиваля для участия в III этапе (окружном).

III этап Фестиваля

Данный этап Фестиваля проводится в заочном формате.

На III (окружной) этап в федеральных округах представляются видеоролики победителей II этапа Фестиваля, которые оцениваются ГСК и Рабочей группой, после чего определяется список команд, допущенных к всероссийскому этапу Фестиваля.

Внимание! С заявкой в ГСК на III (окружной) этап Фестиваля также предоставляется **видеоролик** с комплексом **произвольной программы**.

Баллы, полученные командами за комплекс произвольной программы, будут учитываются при подведении итогов **IV (всероссийского) этапа**.

Содержание комплекса произвольной программы осуществляется командами самостоятельно на основании предложенного в *Обучающем видеоролике №3* перечня гимнастических шагов и элементов (с описанием техники их выполнения).

IV этап Фестиваля

Программа всероссийского этапа Фестиваля состоит из двух частей программ: **обязательной** (в формате онлайн трансляции) и **произвольной** (при подведении итогов суммируются полученные баллы на III этапе).

Обучающие видеоролики для подготовки и проведения I-II этапов Фестиваля, а также «произвольной программы» всероссийского этапа с содержанием комбинаций обязательных упражнений и основных базовых элементов гимнастики и фитнеса (согласно группам), размещены на официальных сайтах ОГФСО «Юность России» (www.sportunros.ru) в разделе «Деятельность» и Федерации гимнастики России (<https://sportgymrus.ru/>).

4. ТРЕБОВАНИЯ К ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФЕСТИВАЛЯ «ТРОФИ!»

4.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

4.1.1. Обязательная программа Фестиваля (далее – ОП) направлена на развитие основных физических качеств и совершенствование техники выполнения базовых шагов и элементов современного фитнеса.

4.1.2. В ОП включены несложные движения из числа общеподготовительной и фитнес-гимнастики.

4.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОЦЕНИВАНИЮ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4.2.1. ОП состоит из базовых шагов и элементов фитнеса, а также базовых гимнастических упражнений, которые формируются в соревновательную комбинацию, продолжительностью 32 счета (4x8 – музыкальный квадрат).

Обязательная соревновательная комбинация выполняется одновременно всеми участниками команды поточно под музыкальное сопровождение (заданного темпа).

4.2.2. Структура соревновательной комбинации ОП включает три блока шагов, элементов и гимнастических упражнений, которые условно подразделяются на 4 группы (Таблица №1).

Структура обязательной программы (соревновательной комбинации)

№	Блоки программы	Содержание	Время	Врт (темп музыкального сопровождения)
1	Подготовительный	Аэробный компонент (Cardio)	3-5 мин.	не более 140 уд/мин
2	Основной	Функциональная хореография (Functional Work)	7-10 мин.	не более 128 уд/мин
3	Заключительный	Упражнения на развитие гибкости (Stretch)	2-3 мин.	не более 100 уд/мин

4.2.3. Содержание блоков соревновательной комбинации ОП.

Хореография каждого блока включает по 3-4 элемента из двух или более групп. Каждая комбинация раскладывается по шагам на 32 счета с одной ноги. Далее выполняется аналогично, начиная с другой ноги.

При выполнении шагов, элементов и гимнастических упражнений необходимо сохранять правильную технику (осанку, положение тела, угол в коленях, прямую поясницу, стопы и т.д.).

Содержание блоков обязательной программы

Аэробный компонент (Cardio)				
Упражнения, шаги и элементы				
1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	Примечания
Шаги на 2 счета	Шаги на 4 счета	Шаги с поворотом, перемещением	Прыжки	
Step touch	Double step touch	Pivot turn	Jump (на двух ногах)	Все шаги и элементы могут выполнять в Low и/или Hi impact, и/или Hi-Low impact (смешанный формат)
Open step	V-step	Mambo+ Pivot turn	Jumping jack	
Out	A- step	Scoop	Air jack	
Curl	Straddle	Chasse	Pendulum (маятник)	
Knee up	Grape wine	Gallop	Cross Jump	
Kick	Cross			
Lunge	Mambo			
Side				
Функциональная хореография (Functional Work)				
Упражнения, шаги и элементы				

1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	Примечания
Выпады	Планки и отжимания	Упражнения и стойки баланса +ротация	Прыжки и выпрыгивания +вращения	
Lunge	Push up/ Lateral push up	Ласточка (переднее равновесие)	Burpee	Все упражнения и элементы могут выполняться в Hi-Low impact (смешанный формат)
Lunge back	Full plank / Elbow plank	Side Balance (боковое равновесие)	Tuck	
Lateral lunge + touch (с касанием)	Side plank / Reverse plank	Balance	Jumping jack / Air Jack	
Add a leg lift (с подъемом ноги)	Plank+ touch corner (с касанием стопы в «угол»)	Balance touch (баланс на одной ноге с касанием)	Split jump (выпады в прыжке)	
Squat	Raised leg / arm raises plank (с подъемом ноги/руки)	Balance rotation (баланс на одной ноге со скручиванием)	Jump turn (прыжок с поворотом на 90, 180 или 360)	
Упражнения на развитие гибкости (Stretch)				
Упражнения, шаги и элементы				
1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	Примечания
Растяжки мышц рук/плеч	Растяжки мышц спины/груди	Растяжки мышц ног (бедра, колени)	Растяжки мышц ног (голени, стопы)	
сгибающих, опускающих и разводящих руки в плечевых суставах	сгибающих/ разгибающих туловище в положении стоя	разгибающих ногу в тазобедренном суставе	сгибающих ногу в колене (начальный и средний уровень)	Отведения наклоны прогибы скручивания выпады приседы сгибания разгибания сведения супинация пронация
разгибающих, поднимающих, приводящих, отводящих и сводящих руки в плечевых суставах	боковых мышц, сгибающих туловище в положении стоя	поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе в положении стоя (присед)	сгибающих ногу в колене в положении стоя на одной ноге (высокий уровень)	
растяжка трицепса		приводящих ногу в положении стоя (выпад в сторону)	разгибающих ногу в колене в положении стоя или выпада вперед	

сгибающих/ разгибающих руку в локтевом и лучезапястном суставах			осуществля-их подошвенное сгибание стопы в положении выпада назад	
пронаторов и супинатора предплечья				

4.2.4. Критерии судейства.

Судейская коллегия состоит из главного судьи и 5 судей по технике.

Главный судья контролирует всех членов судейской коллегии, следит за беспристрастным судейством, за корректным внесением результатов в таблицы, за соблюдением правил соревнований. Мнение главного судьи является решающим.

Судьями оценивается исполнение всех блоков ОП каждым участником команды по следующим критериям (Таблица №3):

- техника исполнения,
- выносливость,
- координация.

Таблица №3

Критерии оценки обязательной программы

Критерии судейства	Описание критериев	% балла
Техника исполнения	• умение участников команды демонстрировать комбинации (блоки, соединения, движения, элементы) с максимальной точностью при правильном положении тела, осанки и под мышечным контролем; • движения рук, ног, положение головы и стоп должны быть сильными (не расслабленными) и иметь определенную законченную форму; • отсутствие исполнения запрещенных движений (участники повторяют за судей-презентером, все остальные движения, элементы считаются запрещенными).	50%
Выносливость	• умение группы демонстрировать одинаковую физическую подготовленность на протяжении выполнения всей комбинации (блока, соединения, движения, элемента); • слитность движений (без ненужных пауз и остановок); • выполнение комбинации без демонстрации усталости (неуверенности/напряженности/затруднений), без усилий, легко; • единая выразительность эмоций не только на лицах, но и в положении тела участников. Через выразительность	25%

	демонстрируется физическая подготовка и способность контролировать движения.	
Координация	• умение участников команды демонстрировать комбинацию (блок, соединение, движение, элементы) без ошибок, в соответствии с тем порядком, который демонстрирует судья-презентер (координационная сложность); • умение демонстрировать ловкость, без затруднения выполнять комбинацию; • умение участников команды исполнять комбинацию синхронно (одновременно в музыку и в одно и тоже время).	25%

Качество выполнения ОП оценивается по 5-ти балльной шкале (от 0 до 5 баллов – таблица № 4). Все исполняемые участниками команды шаги, упражнения и элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического и фитнес стиля. За ошибки техники, а также координации и «потерю» выносливости (снижение уровня выносливости) во время исполнения предусмотрены сбавки (таблицы № 5). На одном элементе возможно несколько сбавок

Каждой команде выставаются баллы за каждый блок ОП.

Победителем становится команда, набравшая максимальное количество баллов по сумме всех трех блоков ОП.

Если две или более команд набирают равное количество баллов в ходе соревнований, результат команды определяется оценкой, выставленной Главным судьей соревнований.

Таблица №4

Шкала баллов

ИДЕАЛЬНО	4-5
ХОРОШО	3-4
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	2-3
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО	1-2
ПЛОХО	0-1

Сбавки

Ошибки	Описание (примеры)	Величина сбавки*
Малая ошибка	▪ Несущественное отклонение от безошибочного исполнения ▪ Нарушение расстояние между участниками команды**	0,1 балла
Средняя ошибка	▪ Существенное отклонение от безошибочного исполнения (нарушение техники исполнения) ▪ Неправильное выполнение шага/элемента/упражнения ▪ Нарушение осанки ▪ Не корректное положение линии рук и/или ног при выполнении шага/элемента/упражнения	0,5 балла
Грубая ошибка	▪ Падение ▪ Остановка участника ▪ Солирование ▪ Пропуск, невыполнение шагов/элементов/упражнений ▪ Самостоятельная замена шагов/элементов/упражнений ▪ Участник самостоятельно покинул площадку для соревнований во время выполнения комбинации	1 балл
* За каждую ошибку ** Нарушение построения (расстояния) участников команды на «площадке» – описание ниже таблицы		

Все участники одной команды должны иметь **единую** спортивную форму (одежду). Нарушение требований к спортивной форме наказывается **сбавкой 0,5 балла** с итоговой оценки команды.

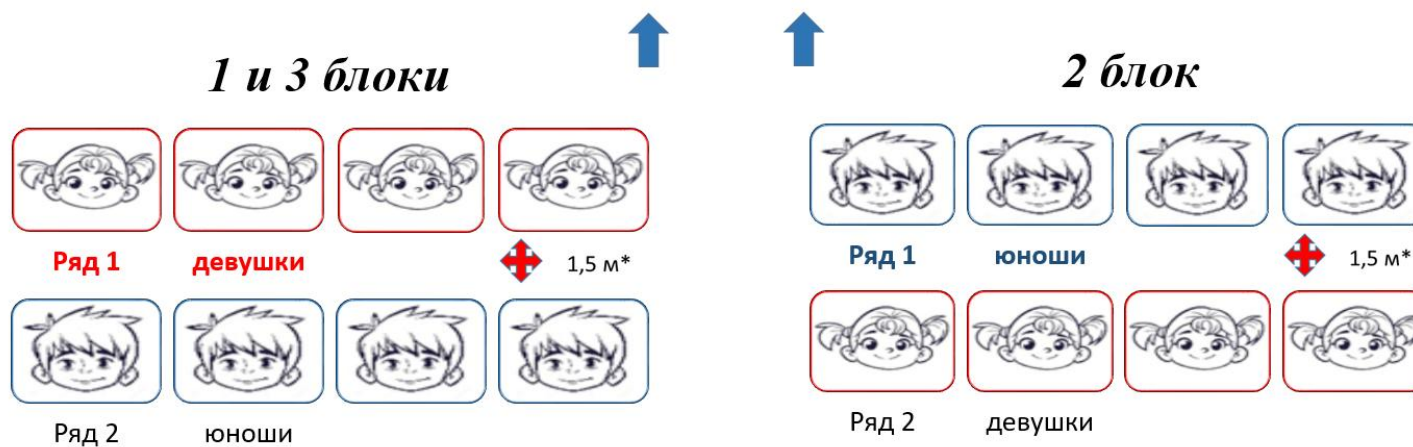
Наличие участников с низкой физической подготовкой в составе команды НЕДОПУСТИМО! Выполнение обязательной программы должно соответствовать способностям и возможностям исполнителей.

4.2.5. Все участники команды во время выполнения ОП должны занимать определенное положение на «площадке», а также выполнять смену линий после выполнения каждого блока соревновательной комбинации ОП в следующей последовательности (Рис. 1):

- **1 блок** – на первой линии – девушки, на второй линии – юноши;
- **2 блок** – следует смена линий между участниками команды: на первой линии – юноши, на второй линии – девушки;
- **3 блок** – опять смена линий между участниками команды: соответственно на первой линии – девушки, на второй линии – юноши.

Расположение участников команды на «площадке»
(вид сверху)

ВИДЕОЭКРАН (ВИДЕОКАМЕРА)



*Расстояние между участниками не менее 1,5 метров

Рисунок 1 – Расположение участников на площадке

Напоминаем! Содержание соревновательной комбинации ОП для каждой возрастной группы будет предложено в формате обучающего видеоролика №2 (см. п. 3.3).

Обратите внимание, что видеоряд обучающего видеоролика №2 включает «пошаговую раскладку по кругу» (повторы шагов и элементов – А+Б+В+...) ОП Фестиваля для непрерывного разучивания и одновременного выполнения всеми участниками команды.

Каждый этап разучивания соревновательной комбинации ОП обозначен бегущей строкой на протяжении всего видеоролика №2.

В свою очередь, для участия в III этапе Фестиваля записи соревновательной комбинации ОП каждая команда осуществляет в следующей последовательности:

- поточное выполнение всеми участниками команды каждого блока соревновательной комбинации ОП на 32 счета сначала с правой ноги, а затем тоже с левой ноги – **без повторов шагов и элементов для разучивания!**
- необходимо соблюдать четкость расположения участников команды на площадке и выполнить смену линий (см. п. 4.2.5).

Соревновательную комбинации ОП необходимо выполнять полностью – без дополнений/изменений, без использования спортивного оборудования, без участия педагога в кадре, без голоса «суфлера в эфире».

Изменения содержания соревновательной комбинации ОП или нарушение рекомендуемого темпа музыкального сопровождения, а также последовательности шагов и элементов оцениваться не будет!

Содержание соревновательной комбинации ОП IV этапа – *всероссийского этап (суперфинала)* – финальные соревнования Фестиваля

Последовательность выполнения гимнастических упражнений и сочетание шагов/элементов, а также темп и музыкальное сопровождение обязательной программы суперфинала Фестиваля будут отличаться от соревновательной комбинации ОП I-III этапов.

В свою очередь, на всероссийском этапе ОП будет транслироваться посредством онлайн-подключения. Демонстрировать ОП будет судья-презентер в заданном темпе под музыкальное сопровождение (общей продолжительностью – не более 15 минут). Команды-участники должны будут синхронно точь-в-точь воспроизводить данную программу в режиме реального времени (повторять движения «один в один» зеркально за судьей-презентером).

5. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ФЕСТИВАЛЯ «ТРОФИ!»

5.1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1.1. Основная идея выступления – движения и музыкальное сопровождение отразить победы и традиции нашей страны, силу воли, единство и силу духа, новые условия современного мира и движение вперед вопреки обстоятельствам. Занятия физической культурой и спортом – универсальный механизм сохранения и укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств.

5.1.2. Тема произвольной программы на выбор: «Россия – страна победителей», «Мы вместе – это наша сила».

5.1.3. Цель – раскрытие творческих способностей участников соревнований через создание и групповое выполнение произвольной соревновательной программы (далее – ПП, произвольного упражнения).

5.1.4. Команды-участницы Фестиваля должны иметь название и девиз, которые они озвучивают перед выступлением.

5.2. ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И ОЦЕНИВАНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

5.2.1. ПП должна состоять из гимнастических и танцевальных элементов и представлять единую композицию под музыкальное сопровождение.

Рекомендуемый темп музыки 110-130 ударов в минуту.

Размер соревновательной площадки 10 x 10 метров.

Продолжительность упражнения 90-120 секунд.

Все выполняемые в программе элементы должны быть представлены в карточке учета элементов (Приложение 2).

5.2.2. В содержание упражнения должны входить не менее 8 элементов из 4х групп элементов, выполняемых синхронно всеми участниками команды, по 2 элемента из каждой группы (таблица №9).

Финальная часть упражнения должна содержать:

- акробатическую пирамиду не более 1,5 ярусов (1,5 роста), минимум из 5 человек, находящихся в контакте;
- переворот в сторону («колесо»), выполняемый одним или двумя членами команды;
- «мост» из любого положения или любой «шпагат», выполняемый одним или двумя членами команды.

Использование реквизита не допускается.

5.2.3. Критерии судейства (оценка упражнения).

«Золотое правило» - произвольная программа должна соответствовать способностям и возможностям исполнителей. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов произвольной части, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

■ Трудность упражнения определяется суммированием стоимости выполненных элементов, входящих в таблицу №9, а также стоимостью выполнения пирамиды – 1,5 балла, переворота боком («колесо») – 0,5 балла за выполнение элемента одним участником, но не более 2-х человек и демонстрации положения «мост» или «шпагат» - 0,5 балла за выполнение элемента каждым участником, но не более 2х человек. Трудность упражнения складывается из всех засчитанных элементов программы. Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению. Фиксация статических элементов должна составлять 2 секунды. Статический элемент не засчитывается при отсутствии фиксации статического элемента в течение 2х секунд. Если элемент выполнен с грубыми нарушениями техники выполнения или является неузнаваемым хотя бы одним участником, то данный элемент не засчитывается. Максимальная трудность упражнения может составлять **7,0 баллов**.

Если команда не сумела полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной **части оказалась менее 3,5 баллов**, упражнение считается не выполненным и команда **получает 0,0 баллов**.

Произвольная программа должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз. Первые аккорды музыки указывают на начало времени упражнения. Первый шаг, сделанный одним или более участниками из стартового положения, рассматривают как «начало» упражнения. Конец упражнения – это статическое положение участников, которое должно совпасть с окончанием музыки.

■ Качество выполнения произвольной программы оценивается из **10 баллов**. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля. За ошибки техники выполнения элементов, ошибки в композиции и недостаточный артистизм предусмотрены сбавки (таблицы № 10,11). На одном элементе возможно несколько сбавок. При выполнении элемента без падения сумма сбавок за элемент не может **превышать 0,8 балла**. Если элемент выполнен с грубыми нарушениями техники выполнения, приводящими к падению или отсутствию

узнаваемости элемента хотя бы одним участником, то делается сбавка 1,0 балл.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Максимальная оценка упражнения 17,0 баллов.

5.2.4. Форма участников должна соответствовать спортивному стилю. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки (по силуэту) с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, футболки. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени. Обувь обязательна: кроссовки, кеды. Рекомендованы белые носки. Выступление босиком запрещено. Волосы должны быть аккуратно убраны или заплетены. Нарушение требований к спортивной форме наказывается **сбавкой 0,5 балла** с итоговой оценки команды

Использование ювелирных украшений и часов не допускается – за нарушение требования **сбавка 0,5 балла** из окончательной оценки команды. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов) надежно закрепленных на теле, желательно телесного цвета. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи по исполнению вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла с итоговой оценки команды.**

5.3. ТРУДНОСТЬ ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ

Таблица №9

Трудность элементов

Группы элементов	Название элемента	Методические указания	Стоимость элементов
1. Прыжки	Прыжок прогнувшись	Явно выраженная фаза полета, полностью выпрямленное или слегка прогнутое положение тела в полете	0,1 балла
	Прыжок махом одной толчком другой, нога вперед	Мах ноги 45° и выше, явно выраженная фаза полета, руки в стороны / вперед / вверх	0,1 балла
	Прыжок сгибая ноги вперед («тумбочка»)	Угол в коленных и тазобедренных суставах минимум 135°, явно выраженная фаза полета, руки в стороны / вперед / вверх / касаются голени «группировка»	0,1 балла

Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	Угол в коленных и тазобедренных суставах минимум 90°. явно выраженная фаза полета, руки в стороны / вперед / вверх	0,1 балла
Прыжок прогнувшись ноги врозь.	Разведение ног 45° и более. Допускается разведение ног в сторону или в передне-заднем направлении, руки в стороны / вперед	0,3 балл
Прыжок с поворотом на 180°	Исходное положение ноги вместе (сомкнутая стойка) руки произвольно, в прыжке явно выраженная фаза полета, полностью выпрямленное или слегка прогнутое положение тела в полете, руки вверх / в стороны	0,3 балла
Прыжок в полушпагат («олень»)	Угол в коленном суставе впереди стоящей ноги минимум 90° сзади нога прямая, руки в стороны	0,3 балла
Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») с поворотом на 180°	Угол в коленных и тазобедренных суставах минимум 90° явно выраженная фаза полета, руки в стороны / вперед / вверх	0,3 балла
Прыжок сгибая ноги вперед («тумбочка») с поворотом на 180°	Угол в коленных и тазобедренных суставах минимум 135°. руки в стороны / вперед / вверх / касаются голени «группировка»	0,3 балла
Прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	Разведение ног 45° и выше, руки в стороны, разрешается выполнять прыжок с шага, или галопа.	0,3 балла
Прыжок с поворотом на 360°	Исходное положение ноги вместе (сомкнутая стойка) руки произвольно. В прыжке явно выраженная фаза полета, полностью выпрямленное или слегка прогнутое положение тела в полете, руки вверх / в стороны / согнуты перед грудью.	0,5 балла
Прыжок сгибая ноги вперед («тумбочка») с поворотом на 360°	Разрешается выполнять два прыжка с поворотом на 180° через небольшую паузу. Требования как к прыжку сгибая ноги вперед («тумбочка») с поворотом на 180°	0,5 балла
Прыжок махом одной толчком другой, нога вперед с поворотом на 180° «футэтэ»	Маховая нога не ниже 45° Приземление на 1 ногу, руки в стороны, вторая нога назад минимум 45°. Во время прыжка руки вверх / в стороны.	0,5 балла

	Прыжок «пистолет» толчком одной или двумя	При выполнении прыжка колени вместе, сгибание в коленном суставе не менее 90° сгибание в тазобедренном суставе не менее 135°	0,5 балла
	Прыжок из приседа, с поворотом на 180°	В прыжке явно выраженная фаза полета, полностью выпрямленное или слегка прогнутое положение тела в полете, руки вверх / в стороны / на пояс. Разрешено выполнять с приземлением в упор присев или иное положение.	0,5 балла
2. Повороты и равновесия	Повороты		
	Поворот на 180° на двух ногах	Поворот выполняется на высоких носках. Руки вверх / в стороны или в соответствии со стилем танцевальной композиции. Поворот должен иметь четкое начало и окончание, фиксация конечного положения не менее 1 сек.	0,1 балла
	Поворот на 180° на двух ногах в приседе		0,1 балла
	Поворот на 180° на одной, вторая: -согнута стопа у колена - прямая вперед книзу -прямая назад книзу -прямая в сторону книзу	Поворот выполняется без касания свободной ногой пола. Исходное положение для поворота может быть выпад, стойка на одной вторая назад на носок / в сторону на носок или с шага. Необходимо продемонстрировать «форму» на протяжении всего поворота. Завершить поворот на одной ноге, демонстрация положения 1 с.	0,3 балла
	Поворот на 360° на одной, вторая согнута, стопа у колена	При опускании пятки на пол поворот считается завершенным. Завершить поворот необходимо на одной ноге, демонстрация положения 1 с.	0,5 балла
	Равновесия		
	Равновесие на одной, вторая вперед согнута	Фиксация положения 2-3 сек. Руки вверх / в стороны / вперед или в соответствии со стилем композиции.	0,1 балла
	Переднее равновесие («ласточка») Равновесие на одной, вторая вперед Фронтальное равновесие Боковое равновесие	На выбор одно из предложенных. Разведение ног от 45° до 90°	0,3 балла
		Разведение ног 90° и больше. Положение рук произвольное, соответствующее гимнастическому стилю	
	Шагом одной махом другой поворот фуэте в переднее равновесие («ласточка»)	Разведение ног 45° и выше. После выполнения поворота зафиксировать положение на одной ноге. Руки в стороны.	0,5 балла

3. Силовые элементы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	На выбор: локти прижаты к туловищу или локти в сторону. Тело прямое. Не более 2х раз. Выполняется синхронно. Плечо параллельно полу (на уровне локтя). Касание грудью, животом, бедрами пола запрещено.	0,1 балла
	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, с подниманием одной ноги	Поднимание ноги осуществляется в момент сгибания рук. Выполняется синхронно. Нога и туловище на одной линии или выше. Плечо параллельно полу (на уровне локтя). Касание грудью, животом, бедрами пола запрещено.	0,3 балла
	Упор «углом», упор «углом» ноги врозь	Фиксация положения минимум 2 сек.	0,3 балла
	Выпад назад, выпад в сторону	Простой выпад	0,1 балла
		С балансом и поворотом туловища (с ротацией туловища)	0,3 балла
	Упор сидя «углом»	Фиксация положения не менее 2х сек. Опора руками сзади, ноги подняты 30-45°	0,3 балла
	Из упора лежа поворот на 180° в упор лежа сзади	Тело прямое. Руки прямые. Демонстрация каждого упора лежа не менее 1 сек.	0,3 балла
	Из упора лежа поворот на 360° через упор лежа сзади		0,5 балла
	Полуприсед на одной ноге другая вперед/вперед-книзу	Фиксация положения не менее 1 сек. Угол в коленном суставе опорной ноги 135°. Подъем свободной ноги не менее 45° Руки произвольно в соответствии с гимнастическим стилем.	0,3 балла
4. Гибкость	Полуприсед на одной ноге другая вперед/вперед-книзу – 2 повторения	Фиксация положения не менее 1 сек. Угол в коленном суставе опорной ноги 135°. Подъем свободной ноги не менее 45° Руки произвольно в соответствии с гимнастическим стилем.	0,5 балла
	«Полушпагат»	Демонстрация полушпагата с вертикальным положением туловища. Руки в стороны.	0,1 балла
	Мах ногой вперед, в сторону, назад. Одно направление на выбор.	Не менее одного маха каждой ногой 45° - 90° (2 маха). Руки в стороны.	0,1 балла

	Сед ноги врозь с опорой на руки и наклоном	Продemonстрировать наклон с касанием локтями пола. Спина прямая. Опора руками осуществляется на уровне голени.	0,3 балла
	Сед с опорой руками и наклоном	Продemonстрировать наклон с касанием локтями пола. Спина прямая. Опора руками осуществляется на уровне голени.	0,3 балла
	Сед ноги врозь с наклоном	Продemonстрировать угол наклона не менее 45°. Руки вверх.	0,5 балла
	Сед с наклоном	Продemonстрировать угол наклона не менее 45°. Руки вверх.	0,5 балла
	Наклон из положения стоя (упор стоя согнувшись)	Ладони касаются пола. Колени выпрямлены.	0,5 балла
Переворот боком («колесо»)		Выполняется одним участником	0,5 балла
		Двумя участниками	1,0 балл
«Мост» и/или «шпагат»		Выполняется одним участником	0,5 балла
		Двумя участниками	1,0 балл
Гимнастическая пирамида		1,5 уровня (1,5 роста), 5 человек в контакте	1,5 балла

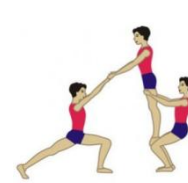
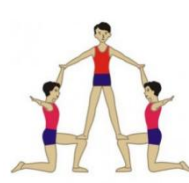
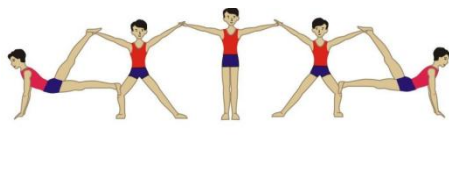
Требования к гимнастической пирамиде

Гимнастическая пирамида выполняется пятью участниками команды. Все участники должны находиться в контакте друг с другом. Высота пирамиды не должна превышать 1,5 роста участников. Возможно выполнять разные стойки, седы, упоры.

Запрещается вставать на плечи партнера в полный рост, выполнять перевернутые положения (стойки на руках, на голове и т.д.), любые броски.

Пирамида должна быть статичной не менее 5 секунд.

Варианты расположения участников в пирамиде:

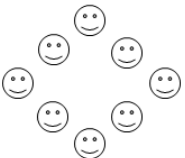
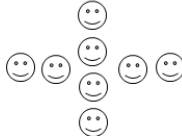
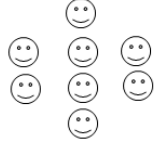


Возможны и другие варианты, исключая запрещенные положения.

Требования к использованию площадки, перестроениям, сменам и рисункам

Во время выступления участники должны продемонстрировать не менее 4 разных построений и перестроений.

Варианты построений участников команды (8 человек)

		
		
		
		и другие

Варианты взаимодействия участников команды

Взаимодействие участников команды – это выполнение танцевальных движений или связующих элементов в контакте друг с другом от двух до восьми человек. Контакт может быть: касание частями тела партнера (руками, ногами, касание руками плеч партнера, касание руками спины партнера). Во время контакта необходимо выполнять какое-либо движение (перемещение по площадке или танцевальные и иные движения на месте), просто коснуться участника не достаточно.

В произвольной программе необходимо продемонстрировать не менее 2х взаимодействий друг с другом.

5.4. ТРЕБОВАНИЯ К ИСПОЛНЕНИЮ ПРОИЗВОЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ

5.4.1. Оценка техники выполнения элементов произвольной программы

Сбавки за технику выполнения элементов производятся со всей команды, а не отдельного участника.

В зависимости от размера ошибки производятся сбавки:

- мелкая ошибка – 0,1 балла;
- средняя – 0,3 балла;
- большая – 0,5 балла;
- очень большая - падение одного и более участников команды – 1,0 балл

Отсутствие «пирамиды» или выполнение с меньшим количеством участников – сбавка 2,0 балла.

Отсутствие переворота боком («колесо») – сбавка 1,0 балл;

Отсутствие положения «мост» или «шпагат» – сбавка 1,0 балл;

Не выполнение элементов из какой-нибудь группы элементов – сбавка 1,0 балл.

Таблица № 10

Возможные технические ошибки при выполнении элементов

Техническая ошибка	Величина сбавки			
	0,1 балла	0,3 балла	0,5 балла	1,0 балл
Согнутые ноги	180° - 135°	135° - 90°	≤90°	
Согнутые руки	180° - 135°	135° - 90°	≤90°	
Разведенные ноги в элементах, где ноги должны быть вместе	уже плеч	шире плеч		
Положение тела (не соответствующее гимнастическому стилю или техническим требованиям гимнастических элементов)	+	+	+	
Точность	+			
Приземление ноги врозь	+			
Высота	+	+		
Ноги перекрещены во время исполнения элементов с поворотами	+			
Неуверенность во время исполнения элементов	+			

Отклонение от прямого направления	+			
Не выполнены технические требования к танцевальному элементу (форма прыжка, положение тела, положение рук и т.д.)	+	+	+	
Недостаточное равновесие (дополнительные шаги, подскоки)	Уже плеч	шире плеч		
Касание руками пола, но не падение		+		
Падение (опора о пол)				+
Постановка рук на пальцы или кулаки при выполнении любого элемента				+
Остановка участника				+
Солирование (одновременное выполнение участниками команды <u>разных элементов</u>)				+

5.4.2. Композиционные требования и артистизм

Судейство ПП предполагает применение сбавок за недостатки композиции и артистизм **от 0,5 до 1,0 балла** за каждый компонент (Таблица № 11). Требования и варианты построений представлены выше.

Таблица №11

Требования к композиции и артистизму

Компоненты оценивания	Критерии оценки компонентов выступления
1. Композиция	1.1. Художественный сценарный замысел композиции, соответствие композиции заданной теме 1.2. Музыкальное сопровождение соответствует идее композиции 1.3. Использование всей площадки, перестроение, смена рисунка 1.4. Не менее 2х взаимодействий друг с другом (касание партнера)
2. Артистизм	2.1. Эмоциональная составляющая, мимика, движения, соответствующие музыкальному сопровождению, создание образа 2.2. Качество хореографии, исполнения танцевальных движений и связок, синхронность их выполнения 2.3. Соответствие движений эстетическим нормам

Оценивание осуществляется следующим образом:

Все пункты компонента продемонстрированы – 0,0 сбавка.

Не выполнен один из пунктов критерия – 0,5 балла сбавка

Не выполнены 2 и более пунктов критерия – сбавка 1,0 балл.

Таблица № 12

Сбавки, производимые главным судьей соревнований из окончательной оценки

Техническая ошибка	Величина сбавки	
	0,5 балла	1,00 балл
Сбавка за форму / внешний вид (в соответствии с описанием в п. 5.2.4)	+	
Сбавка за использование плохо закрепленного бандажа (в соответствии с описанием в п. 5.2.4)	+	
Использование ювелирных украшений и часов (в соответствии с описанием в п. 5.2.4) (сережки «гвоздики» допускаются)	+	
Устные подсказки, поддержка тренером / руководителем	+	
Участник самостоятельно покинул площадку для соревнований во время выполнения комбинации или «не попал в кадр» при съемке видео		+

6. ТРЕБОВАНИЯ К СЪЕМКЕ РОЛИКОВ КОМАНД

(для III заочного этапа и IV всероссийского этапа Фестиваля)

6.1. Технические требования:

- для съемки необходимо использовать мобильный телефон (смартфон) на штативе;
- 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 и др.;

- ракурс съемки – фронтальный (по центру), чтобы все участники команды полностью попадали в кадр во время всего исполнения соревновательной программы;
- съемка должна осуществляться одним дублем, без монтажа в режиме «реального времени»;
- для осуществления съемки можно использовать спортивный зал, актовый зал, танцевальный зал образовательной организации.

6.2. Общие требования:

- необходимо выполнять шаги, элементы и гимнастические упражнения ОП и ПП, сохраняя правильную технику исполнения (осанку, правильное положение тела, угол в коленях, прямую поясницу, стопы и т.д.);
- необходимо исключать присутствие педагога (или инструктора-суфлера) в составе команды (на записи ролика) во время выполнения ОП и ПП;
- необходимо осуществлять постоянный контроль пульса, дыхания, уровня нагрузки и общего самочувствия обучающихся во время записи ролика.

6.3. Типичные ошибки:

- наличие «педагога-суфлера» перед участниками команды (или рядом), «подсказывающего» последовательность выполнения движений;
- наличие «своей хореографии», т.е. нарушение содержания ОП;
- отсутствие спортивной обуви (кроссовок) на участниках команды (или замена на чешки, балетки и т.д.);
- наличие монтажа видеороликов команд – не будет оцениваться судьями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ботова, Л. Н. Организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике : Учебно-методическое пособие / Л. Н. Ботова. – Казань : Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2021. – 120 с. – ISBN 978-5-6042410-3-5. – EDN SFWCMD.
2. Менхин А.В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика: учебное пособие / А.В. Менхин. – М.: Физическая культура, 2007. – 160 с.
3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. - М., 2002.
4. Пономарева Е.Ю., Пряникова Н.Г., Кашеварова И.А. Онлайн фестивали «Трофи», направленные на улучшение двигательной активности обучающихся / АНОВО «Московский международный университет», ОГФСО «Юность России» в сборнике трудов конференции. – М., 2025. С. 158-165.
5. Угнивенко В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. URL: http://v-ugnivenko.ru/FOT_lec.1.htm.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ЭТАПЫ ПРОВЕДЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ОРГАНИЗАЦИИ

Согласно Положения о Всероссийском спортивном онлайн-фестивале «Трофи!» среди обучающихся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций Фестиваль проводится в четыре этапа:

Этап	Сроки проведения
I этап: соревнования внутри профессиональных образовательных и общеобразовательных организаций	определяются регионами РФ
II этап (региональный): проведение соревнований в субъектах Российской Федерации среди команд образовательных организаций	с 20 сентября по 10 октября 2025 года
III этап (окружной): проводится в заочном формате по федеральным округам Российской Федерации среди команд-победительниц регионального этапа	с 11 по 30 октября 2025 года
IV этап (всероссийский): финальные соревнования Фестиваля проводятся в формате онлайн	с 26 по 28 ноября 2025 года

Внимание! Финальные соревнования **IV всероссийского этапа** Фестиваля в формате онлайн трансляции с подключением регионов в режиме реального времени стартуют с 09:00 (по мск) по расписанию, сформированному согласно территориальному расположению команд. Расписание будет размещено на сайте <http://sportunros.ru/>.

26 ноября 2025 года – технические (пробные) подключения регионов.

Церемония открытия – **27 ноября 2025 г. в 12-00 по мск.**

Напоминаем! К **IV этапу** – финальным соревнованиям Фестиваля от федеральных округов допускаются команды-победительницы заочного окружного этапа, согласно следующей квоты (квота определяется по количеству субъектов в федеральном округе):

Федеральный округ	Квота для команд профессиональных образовательных организаций		Квота для команд общеобразовательных организаций
	<i>I группа – 15-17 лет</i>	<i>II группа – 18 лет и старше</i>	<i>III группа – 15-17 лет</i>
Центральный	6	6	6
Северо-Западный	4	4	4
Южный (в т.ч. Донецкая и Луганская Народные Республики, Запорожская и Херсонская области)	3	3	3
Северо-Кавказский	3	3	3
Приволжский	5	5	5

Уральский	3	3	3
Сибирский	3	3	3
Дальневосточный	3	3	3
ИТОГО:	30	30	30

3.2. Возрастные группы Фестиваля

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

<i>Допуск участников</i>
К участию в Фестивале допускаются обучающиеся профессиональных образовательных организаций и общеобразовательных организаций основной медицинской группы здоровья при наличии медицинского заключения врача
<i>Возрастные группы</i>
Фестиваль проводится в трех группах: <i>I группа</i> – команды профессиональных образовательных организаций, в составе юношей и девушек 15-17 лет; <i>II группа</i> – команды профессиональных образовательных организаций, в составе юношей и девушек 18 лет и старше; <i>III группа</i> – команды общеобразовательных организаций, в составе юношей и девушек 15-17 лет.
<i>Состав команд</i>
11 человек: 4 юноши, 4 девушки, 2 запасных (1 юноша и 1 девушка), 1 тренер (учитель физической культуры/ преподаватель физического воспитания).
<i>Замена участников</i>
Допустимое изменение в составе команды может составить не более двух участников из числа предварительно заявленного состава запасных (соответственно замена – юноша/юноша или девушка/девушка).
<i>Возраст участников Фестиваля определяется по году рождения!</i>
<i>В состав команды входят обучающиеся ОДНОЙ общеобразовательной организации!!!</i>

Внимание!

Юноши и девушки, входящие в списки кандидатов в сборные команды Российской Федерации и сборные команды субъектов Российской Федерации по видам спорта «спортивная гимнастика», «спортивная аэробика», «спортивная акробатика», «акробатический рок-н-ролл», «художественная гимнастика», «фитнес-аэробика», «чирлидинга и чир спорта» к участию в Фестивале не допускаются.

Все участники команд должны иметь одинаковую спортивную форму.

Пример заполнения карточки учета гимнастических элементов

Группа элементов	Наименование элемента	Стоимость в баллах			Заявленная сумма баллов за сложность программы
		0,1	0,3	0,5	
Прыжки	Прыжок прогнувшись	+			6,6 б.
	Прыжок прогнувшись ноги врозь		+		
Повороты и равновесия	Поворот на 180 ⁰ на одной, вторая: - прямая назад книзу		+		
	Поворот на 360 ⁰ на одной, вторая согнута, стопа у колена			+	
Силовые элементы	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, с подниманием одной ноги		+		
	Полуприсед на одной ноге другая вперед/вперед-книзу – 2 повторения			+	
Гибкость	«Полушпагат»	+			
	Наклон из положения стоя (упор стоя согнувшись)			+	
Мост	1 человек			+	
Колесо	2 человека			1,0	
Пирамида	5 человек			1,5	