

В Бескудниковском районе пройдут соревнования "Музыкальная кроссовка"

02.10.2015

Молодые люди и девушки из Северного округа приглашаются на Соревнования по спортивной и фитнес-аэробике. Встреча окружного масштаба "Музыкальная кроссовка" состоится 11 октября в 11.00 в ФОКе ДЮСШ № 76 по адресу: Бескудниковский б-р, д. 12а.

Соревнования проводятся среди детей до 17 лет по правилам спортивной и фитнес-аэробики в 5 номинациях :

- "Смешанная пара" (1 мальчик и 1 девочка),
- "Тройка" (3 мальчика)
- "Группа" (от 5 до 8 мальчиков или девочек)
- "Тренер плюс ученики" (1 тренер и от 5 до 8 мальчиков или девочек)
- "Семья" (1 ребенок или несколько детей и обязательно 1 родитель - мама или папа).

Каждый участник выступает только в одной номинации.

Все упражнения должны выполняться синхронно.

Основа композиции - 7 базовых движений оздоровительной аэробики .

Обязательные элементы (необязательно для групповых упражнений):

- отжимание (динамическая сила),
- удерживание собственного тела на руках не менее 2 счетов (статическая сила),
- сидя, наклон вперед (гибкость),
- прыжок "Кенгуру" или ноги врозь-вместе (прыгучесть).

Хронометраж программы: от 1 до 1,5 минуты +/- 5 секунд.

Размер площадки - не более 7х7 м , для групповых программ (6-8 человек) - 8х8 м .

Победители и призеры определяются по 3 местам в каждой номинации и награждаются медалями, дипломами и спонсорскими подарками.

Для участия в соревнованиях необходимо до 7 октября 2015 года обратиться в спортивный отдел Управы по месту жительства.

Мандатная комиссия для представителей команд состоится 8 октября 2015 года в 12.00 в Центре физкультуры и спорта САО, по адресу: ул. Весенняя, д. 4 .

Информация предоставлена [ЦФКиС САО](#).

Адрес страницы: <http://beskudnikovo.mos.ru/presscenter/news/detail/2197690.html>

[Управа района Бескудниково города Москвы](#)