**Лазер-Фит**

Правила соревнований

- Все участники будут разделены на 4 возрастных групп: до 11 лет, до 13 лет, до 15 лет, до 17 лет

- Девушки и юноши будут соревноваться отдельно.

- Упражнение выполняется начиная с бега на месте с высоко поднятым бедром, руки должны быть согнуты в локте под углом 90 градусов, бедро каждый раз должно касаться ладони (10 раз правой, 10 левой). По окончанию 20 повторений спортсмен переходит к стрельбе по электронной мишени с 5 фонарями. Окончанием стрельбы является зажигание 5 зеленых фонарей. Между каждым выстрелом спортсмен обязан пистолетом касаться стола.

- Победителем становится тот, кто заканчивает все упражнение быстрее, чем другие (тот, кто быстрее зажжёт все зеленые фонари на мишени в последней серии и поднимет вверх руку об окончание упражнения).

- Во время соревнований судьи оценивают не только скорость выполнения упражнений, но и их качество. За ошибки в выполнении фитнес-упражнения спортсмены будут наказываться 5 секундами штрафа за каждое не касание коленями ладоней. За пять и более нарушений спортсмен дисквалифицируется и снимается с соревнований. За некасание стола пистолетом между выполнениями выстрелов спортсмены также наказываются 5 секундами штрафа.

- Команды для начала упражнения громко подает ассистент (мама, папа, тренер …) «НА СТАРТ!», «ВНИМАНИЕ!», «МАРШ!». Время берётся после команды «МАРШ!» и останавливается после поднятия руки спортсменом.

- Все участники должны быть одеты в спортивную форму: кроссовки и беговой костюм (футболка и трусы или спортивные брюки или леггинсы).

**Примечание.** Решения судейской коллегии окончательные. Протесты на решения судейской коллегии не принимаются.

Расположение камеры во время выполнения упражнения

- Сьемку может производить ассистент (мама, папа, тренер и т.д.).

- Видео должно начинаться за 10 секунд до начала команды «НА СТАРТ!».

- Камера должна снимать спортсмена в полный рост во время бега, а во время стрельбы должны быть четко видны рука с пистолетом и мишень.

Требования к видео

- Все «картинки» должны быть горизонтальными (как в телевизоре). Формат видео – FullHD, тип файла – mp4.

- Видео должно быть целостным. Монтаж не допускается.

- По итогам предварительных соревнований участники турнира присылают только видео с выступлением участника.

- Финалисты, кроме непосредственно финального видео со своим выступлением, также должны прислать видео (можно не все упражнение, а один цикл), снятое с другого ракурса (сзади, сверху, из-за мишени и т.д.), а также элементы подготовки и разминки (собираем комплекс «стол-мишень», готовим оружие, разминаемся, крупные планы оружия и мишени, лицо, рука с пистолетом, крупно фитнес-упражнение и т.д., один-два элемента). Все это должно быть снято отдельно, до или после основного упражнения.

- В названии видеофайла с конкурсным выступлением должны быть указаны год рождения, имя и фамилия участника, а также и регион, например:

2007\_Иван\_Петров\_Чувашия.mp4

В названии дополнительных видеофайлов также присутствует цифра:

2007\_Иван\_Петров\_Чувашия\_1.mp4

2007\_Иван\_Петров\_Чувашия\_2.mp4

и так далее (если необходимо).

Возрастные группы

U11 (2009 г.р. и младше) – 3 х (20 высоких колен + стрельба с 3 метров обеими руками)

U13 (2007 – 2008 г.р.) – 3 х (20 высоких колен + стрельба с 5 метров)

U15 (2005 – 2006 г.р.) – 3 х (20 высоких колен + стрельба с 5 метров)

U17 (2003 – 2004 г.р.) – 3 х (20 высоких колен + стрельба с 5 метров)

Судейская коллегия:

Главный судья – судья ВК, МК, Меньшиков Дмитрий Александрович

Главный секретарь – судья МК, Новиков Артем Николаевич

Судья – судья 1 категории, Сироткина Людмила Михайловна

Судья хронометрист – судья 1 категории, Меньшикова Ольга Викторовна

Судья хронометрист – Судья 1 категории, МК, Солодилов Николай Евгеньевич

**Результаты и видео победителей и призеров будут опубликованы на ресурсах ФСПР.**