На сайте <https://vk.com/ffayar> Федерация фитнес - аэробики Ярославской области (можно вступать в группу и быть в курсе) просмотр видеозаписей от 7 марта 2020 года.

Это соревнования Чемпионат и первенство ЦФО и Северо-западного ФО по фитнес - аэробике, город Ярославль. В них приняли участия команды из разных городов и в том числе наши, г. Ярославль.

1. Live: Федерация фитнес-аэробики Ярославской области Соревнования ФФАР 8-10 лет
2. Live: Федерация фитнес-аэробики Ярославской области Первенство ЦФО и СЗФО Полуфинальный тур Степ-аэробика 11-13 лет
3. Live: Федерация фитнес-аэробики Ярославской области Полуфинальный тур Первенства ЦФО и СЗФО степ-аэробика 14-16 лет
4. Live: Федерация фитнес-аэробики Ярославской области (фитнес)

**Задание для возрастной категории 7-10лет:**

- просмотр видео №1, №4 (см. ссылку выше)

- посмотреть и записать по любым двум командам (указать название, город) дисциплина Аэробика:

1. Какие выполняются базовые элементы (шаги, прыжки)? (записать названия)
2. Какие рисунки выполняются членами команды? (нарисовать, записать)

- посмотреть и записать любые две команды (указать название, город) дисциплина Степ:

1. Какие рисунки выполняются командой с помощью степа? (нарисовать, записать)
2. Сколько раз переносит степ команда? (записать)
3. Сколько раз участники команды опускаются в пол, на степ? (записать, нарисовать)

**Результаты выполненных задай отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**

**Задание для возрастной категории 11-14лет:**

- просмотр видео №2, №4 (см. ссылку выше)

- посмотреть и записать по любым трем командам (указать название, город) дисциплина Аэробика:

1. Какие рисунки выполняются членами команды? (нарисовать, записать)
2. Посчитать количество выполненных махов за программу (записать)
3. Какие элементы, движения выполняют участники команды опускаясь в пол? (записать, нарисовать)
4. Посмотреть на координацию рук. Какие движения делают? (записать, нарисовать)

- посмотреть и записать любые три команды (указать название, город) дисциплина Степ:

1. Какие рисунки выполняются командой с помощью степа? (нарисовать, записать)
2. Сколько раз переносит степ команда? (записать)
3. Выполняются ли взаимодействия между участниками команды на протяжении программы, какие? (записать, нарисовать)
4. Посмотреть на координацию рук. Какие движения делают? (записать, нарисовать)

**Результаты выполненных задай отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**

**Задание для возрастной категории 15-18лет:**

- просмотр видео №3, №4 (см. ссылку выше)

- посмотреть и записать по любым трем командам (указать название, город) дисциплина Аэробика:

1. Какие рисунки выполняются членами команды? (нарисовать, записать)
2. Какое количество перемещений в фигуры (рисунки) выполняет команда? (нарисовать, записать)
3. Придумать и нарисовать свои фигуры
4. Посмотреть на координацию рук. Какие движения делают? (записать, нарисовать)

- посмотреть и записать любые три команды (указать название, город) дисциплина Степ:

1. Какие рисунки выполняются командой с помощью степа? (нарисовать, записать)
2. Сколько раз переносит степ команда? (записать)
3. Посчитать количество выполненных махов за программу (записать)
4. Какие элементы, движения выполняют участники команды опускаясь в пол? (записать, нарисовать)
5. Посмотреть на координацию движений рук. Какие движения делают? (записать, нарисовать)

**Результаты выполненных задай отправлять в личное сообщение или почту Педагогу!!!**