



Федерация
фитнес-аэробики
России

Приложение 1а

Соревнования ФФАР
11-14 марта 2022г., г. Красноярск

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА
по видам спортивной аэробики FISAF
(соло, дуэт, трио)

ВИД ПРОГРАММЫ

ФИО группы/спортсмена:

ГОРОД/регион/округ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА:

ТРЕНЕР (ФИО полностью)

КОНТАКТЫ

раб:

факс:

e-mail:

МУЗЫКА

название композиции:
музыки:

исполнитель:

автор текста:

автор

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ УЧАСТНИКОВ	ОТЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ	ГОД РОЖД.	ДОМАШНИЙ АДРЕС	РАЗРЯД по фитнес-аэ робике	ВИЗА ВРАЧА
1						
2						
3						

Руководитель команды

(Руководитель

спортивной

организации)

СПИСОК ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ

№	ПОРЯДОК И ОПИСАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ	ТЕХ. ИНДЕКС	ГРУППА ЭЛЕМЕНТОВ (прыжки, стат.сила, отжимание,гибкост ь)
1			
2			
3			
.			
.			
Время программы от 00 сек – 30 сек			
.			
.			
.			
.			
Время программы от 30 сек- 1 мин. (60 сек)			
.			
.			
.			
.			
Время программы от 1 мин. -1 мин.30 сек.			
.			
.			
.			
.			
Время программы от 1мин.30 сек – 2 мин			
Итоговое количество элементов (14-18)			
Итоговый тех.индекс			

Руководитель команды

(Руководитель спортивной организации)