**Теория и методика акробатического рок-н-ролла.**

**Характеристика акробатического рок-н-ролла и тенденции его развития**

**Истоки возникновения и содержание акробатического рок-н-ролла**

Акробатический рок-н-ролл один из новых, развивающихся видов спорта, который благодаря своей яркой индивидуальности, колорита привлекает большое количество занимающихся различных возрастов.

В известной степени, акробатический рок-н-ролл больше, чем танец, и больше, чем вид спорта. Это живое воплощение эмоционального духа современной молодежи, ее стремления к свободному, раскованному и энергичному образу жизни и самовыражению.

Исторические корни рок-н-ролла следует искать в негритянском ритм-энд-блюзе и деревенской музыке кантри. Как парный танец рок-н-ролл оформился в середине пятидесятых двадцатого столетия, хотя появился несколько раньше.

В начале шестидесятых в Европе были проведены первые конкурсы рок-н-ролла. В 1974 году швейцарец Р. Сигарра впервые описал движения основного хода. В том же году были проведены первые в Европе соревнования по рок-н-роллу. Среди ведущих исполнителей в этом виде спорта были представители Германии, Италии и Швейцарии, к которым присоединились спортсмены Франции, Словакии и России.

География акробатического рок-н-ролла довольно широка. В мире существует более 30 национальных федераций, развивающих этот вид спорта, в число которых входит и Россия. Только в Европе его развивают более, чем в двадцати странах. В настоящее время развитие этого вида спорта в мире ведется при активном участии Всероссийской федерации акробатического рок-н-ролла. В нашей стране первый клуб был создан в Москве в 1986 году под руководством Алексея Борисовича Голева. Сегодня акробатический рок-н-ролл представлен в 46 регионах России.

В настоящее время спортсмены в данном виде спорта соревнуются в смешанных парах (личные соревнования) и группах (формейшн)

Спортсмены выполняют под музыкальное сопровождение соревновательную программу, представляющую собой упражнение длительностью от 55 секунд до 3-х минут в зависимости от дисциплины. Соревновательные программы спортсменов характеризуются быстрым темпом движений и музыки, подчеркнутостью акцентов, своеобразием хореографии, оригинальностью поддержек и специфичностью акробатики.

Содержание соревновательных программ можно условно классифицировать на элементы хореографии и акробатические элементы.

В элементах хореографии можно выделить: основной ход и его разновидности, классическую хореографию, народно-характерную хореографию, элементы латиноамериканских и джазовых танцев, вращения (повороты на 180, 360, 540, 720, 1080 градусов), смены (перемещения и перестроения), другие элементы современной хореографии.

Все движения во время танца, а также основной ход и его разновидности составляют «технику ног», которая оценивается по правилам соревнованиям по акробатическому рок-н-роллу.

Под «танцевальными фигурами» понимается совокупность танцевальных движений партнеров, которые они могут исполнить в паре и самостоятельно друг от друга. Для того, чтобы перечисленные движения соответствовали требованиям данного вида спорта, они должны выполняться под «рок-н-ролльную» музыку с перемещениями в разных направлениях и поворотами, разнообразными по координации и сложности исполнения, сочетаться с элементами полуакробатики и акробатики.

Акробатические элементы в соревновательных программах подразделяются на полуакробатические и акробатические.

Акробатика в правилах соревнованиях представлена четырьмя категориями сложности (высшая, первая, вторая и третья).

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле как в других технико-эстетических видах спорта складывается из трех компонентов: трудность, композиция и исполнение. Отличительной особенностью технического исполнения всех элементов в акробатическом рок-н-ролле является точность формы движений, соблюдение правильной осанки, четкость всех фаз движения и специфический стиль исполнения.

Как и во всех групповых видах спорта в акробатическом рок-н-ролле происходит демонстрация индивидуального технического мастерства спортсменов и коллективного, которые проявляются в единообразии, согласованности, четкости движений и умелом взаимодействии спортсменов между собой. Спортсменам в парах и группах необходимо выполнять движения с одинаковой амплитудой, скоростью, силой, высотой, дальностью, темпом между партнерами. От этого зависит их общий успех выступлений.

Мастерство спортсменов в акробатическом рок-н-ролле преимущественно развивается согласно традициям российской спортивной школы. Российских спортсменов на международных соревнованиях в этом виде спорта отличает артистизм исполнения, изящность костюма, оригинальность представления композиций, исполнение технически выверенных акробатических элементов, оригинальные фонограммы.

**Тенденции развития акробатического рок-н-ролла**

Акробатический рок-н-ролл является сложной, развивающейся дисциплиной. Постоянное отслеживание и анализ тенденций развития данного вида спорта является необходимым условием для разработки, с одной стороны, эффективной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, а с другой, методов оценки их соревновательной деятельности. Для любого вида спорта характерны как общие, так и специфические тенденции.

Общими для спорта высших достижений являются три основные:

– повышение мотивации и престижности высших спортивных достижений;

– рост спортивно-технических результатов;

– обострение конкуренции в борьбе за высшие спортивные титулы.

Для акробатического рок-н-ролла бурное развитие в мире приходится на период конца 1990–2008 годов. Далее произошел некоторый спад, происходит сокращение географии участников международных соревнований. В настоящее время в этом виде спорта увеличивается количество сложных элементов, в ходящих в соревновательные программы спортсменов «М» класса.

Однако, из-за отсутствия научно-обоснованной системы функционирования этого вида спорта, наблюдаются не только позитивные тенденции, но и направления негативного характера, препятствующие его развитию:

– отсутствует адекватная методика подготовки высококвалифицированных спортсменов;

– не существует единого подхода к пониманию техники движений и обучению двигательным действиям спортсменов;

– для оценки мастерства спортсменов применяются несовершенные правила соревнований;

– отсутствуют научные публикации по различным аспектам тренировочной и соревновательной деятельности;

– отсутствует научно-обоснованная система подготовки специалистов для акробатического рок-н-ролла;

– подготовку спортивного резерва осуществляют лица, не имеющие специального профессионального образования.

**Особенности оценки исполнительского мастерства спортсмена акробатического рок-н-ролла**

Акробатический рок-н-ролл должен развивается в соответствии с общими закономерностями, присущему спорту в целом. Эта спортивная дисциплина относится к тем видам спорта, где результаты работы оцениваются методом экспертной оценки, т. е. субъективной измерительной системы. Это несовершенный способ оценивания, так как зависит от мнения человека – судьи.

Спортивная деятельность всегда осуществляется в рамках определенных правил. Правила спортивных соревнований призваны гарантировать сохранение сущности спорта, заключающейся в объективном сравнении человеческих возможностей и выявлении на этой основе их максимального уровня в условиях неантагонистического соперничества.

Анализ правил соревнований по акробатическому рок-н-роллу позволяет отметить наличие существенных моментов, нуждающихся в серьезной доработке с целью совершенствования системы судейства. Это позволит повысить объективность оценивания компонентов исполнительского мастерства спортсменов. Первостепенной задачей в этом направлении является разработка критериев для оценки исполнения каждого элемента по правилам соревнований. Учет этих критериев позволит адекватно ранжировать спортсменов по местам.

Одним из действенных путей конкретизации критериев оценки техники элементов является применение научных методов исследования, позволяющих получить объективные характеристики двигательного действия. Это, с одной стороны, является основой для разработки моделей движений, с другой – критериями оценки и руководством для судей при оценке исполнительского мастерства спортсменов. В целом же уровень достижений в акробатическом рок-н-ролле определяется мерой исполнительского мастерства, которая слагается из многих компонентов: сложности соревновательных программ, технического и артистического исполнения.

Оценка этих компонентов должна осуществляться также при наличии соответствующих критериев.

Таким образом, необходимы такие методы управления процессом судейства соревновательной деятельности спортсменов акробатического рок-н-ролла, которые свели бы к минимуму ошибки судей. Одним из путей совершенствования этого процесса является создание научно обоснованных правил соревнований, включающих адекватные критерии оценки компонентов исполнительского мастерства. Документ, управляющий развитием акробатического рок-н-ролла, должен воздействовать на вид спорта с целью упорядочения, нормального функционирования и дальнейшего его развития.

**Базовая техническая подготовка как основа исполнительского мастерства спортсменов**

Современный этап развития акробатического рок-н-ролла характеризуется динамизмом и постоянным ростом координационной сложности. Это достигается не только за счет создания новых форм соревновательных элементов, но и заимствования уже имеющихся из смежных видов спорта, в том числе, из гимнастических дисциплин. Интеграция и взаимопроникновение видов с одной стороны, обогащает арсенал средств реализации двигательного потенциала спортсмена и создания яркого художественного образа, но с другой – предъявляет повышенные требования к уровню овладения техникой профилирующих элементов.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется и это обусловлено следующими факторами:

– возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности спортсменов;

– поиском более совершенных способов выполнения движений;

– повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;

– совершенствованием методик обучения;

– появлением нового инвентаря, оборудования, экипировки.

И учитывая, что процесс освоения и обновления техники двигательных действий реализуется в технической подготовке, последняя должна отражать и предполагать происходящие изменения в своем содержании.

В основе всех имеющихся и вновь появляющихся элементов лежат двигательные навыки акробатического рок-н-ролла, предопределяющие надежность и стабильность техники их исполнения – базовые. «Базовым называется элемент данной структурной группы движений, дающий наибольший методический эффект и обеспечивающий положительный перенос доступного начального навыка на возможно большее число родственных упражнений» (Аркаев Л. Я.). Базовые навыки приобретаются в процессе специальной технической подготовки, содержание которой выходит за пределы соревновательных упражнений и определяется закономерностями формирования сложных двигательных навыков. Физиологической основой базового навыка является двигательный динамический стереотип – система возбудительно-тормозных процессов в ЦНС, обеспечивающая закономерное и последовательное включение в действие составляющих двигательный навык двигательных актов.

К числу базовых навыков относятся: элементарная начальная школа движений и универсальные базовые навыки, входящие в состав движений многих сложнокоординационных видов спорта. Базовых навыков, которые необходимо довести до технически совершенного исполнения навыка высшего порядка, практически немного. Однако без их овладения невозможно качественное освоение огромной группой упражнений в любом виде спорта. Данный факт указывает на то, что составной частью и фундаментом всей технической подготовки и в акробатическом рок-н-ролле является базовая подготовка. Базовая техническая подготовка завершает формирование основы техники упражнений и устанавливает начальный, исходный уровень технического мастерства спортсмена.

Технику двигательных действий в акробатическом рок-н-ролле можно условно классифицировать на танцевальную технику ног и технику акробатических упражнений. При этом освоение данных подгрупп, хотя имеет свои специфические особенности, осуществляется с учетом дидактики параллельно.

Структурный анализ техники упражнений в акробатическом рок-н-ролле позволил установить, что, не смотря на наличие общей технической основы, характерной для большинства двигательных навыков сложнокоординационных видов спорта, специфика спорта накладывает отпечаток и вносит свои коррективы. Базовые навыки общего назначения – динамической осанки и отталкивания ногамипочти не имеют отличий от таковых в акробатике и спортивной гимнастике. Например, независимо от принадлежности элемента к какой-либо структурной группе или его сложности спортсмен должен демонстрировать одну из четырех возможных динамических осанок: прямую, согнувшись, прогнувшись или в группировке (табл. 1).

**Факторы, предопределяющие детали техники профилирующих элементов в акробатическом рок-н-ролле**

Наличие и характер демонстрации всех остальных базовых навыков (навык отталкивания руками, стойки, приземления, вращения) предопределены спецификой вида спорта и приобретаются в процессе специальной технической подготовки.

Это предопределяет необходимость разработки методики обучения базовым навыкам с учетом особенностей акробатического рок-н-ролла, поиска путей для быстрого и прочного овладения сложными упражнениями, указывая на то, что без наличия у спортсменов соответствующей базовой подготовленности невозможны ни качество, ни безопасность исполнения. Однако, в практике часто из-за отсутствия достаточного количества времени, трудоемкости процесса или нежелания тренера нередки случаи «натаскивания» учеников на сложные элементы без формирования необходимого фундамента базовой подготовленности. Спортивные педагоги не учитывают тот факт, что, чем большим количеством базовых навыков владеет спортсмен, тем совершеннее и универсальнее будет его уровень технической подготовленности, тем лучше ему будет даваться разучивание новых упражнений. Совершенное владение техникой базовых элементов – основа для овладения современными и перспективными комбинациями в акробатическом рок-н-ролле. При этом необходимо соблюдать одно из основных правил: от базовых навыков к профилирующим упражнениям и профилирующим соревновательным комбинациям.

Полнота содержания базовой технической подготовки в акробатическом рок-н-ролле должна определяться наличием в ее составе ряда характерных навыков, которые должны быть разделены на базовые навыки общего назначения и специфические базовые навыки. Наиболее важными, на наш взгляд, базовыми навыками общего назначения являются:

– навык основного хода;

– навык сохранения необходимой динамической осанки;

– владение техникой отталкивания ногами;

– владение техникой приземления и восстановления равновесия при элементах разной структуры и сложности.

К специфическим можно отнести:

– владение вариантами техники «танцевального хода» и смены позиций;

– владение технически правильной стойкой на руках и разнообразными приходами в нее;

– владение основами бросковых движений в различных рабочих положениях и отталкивания руками;

– владение различными по сложности вращений вокруг фронтальной и продольной оси, включая навык ориентации в пространстве – времени в разных фазах и ситуациях полета.

Формирование выше перечисленных базовых навыков является ведущей задачей начальной технической подготовки спортсмена в деятельности тренера. При этом в процессе разработки технологии обучения можно и нужно руководствоваться отдельными методическими наработками, сложившимися в других сложнокоординационных видах спорта.

Так важным компонентом, которым также необходимо в совершенстве владеть во всех сложнокоординационных спортивных дисциплинах является «универсальный навык» **динамической осанки**. Осанка – это сложившаяся привычная поза человека, сохраняемая при определенных условиях. Динамическая осанка – это осанка, сохраняемая при примененных условиях (изменение ориентации в пространстве). Точнее, динамическая осанка – это удержание заданного взаимного расположения звеньев тела в переменном силовом поле.

Таких рабочих поз в акробатическом рок-н-ролле немного. Это:

– прямая поза тела с различными положениями рук;

– положения «прогнувшись» (открытая) и «полусогнувшись» с округленной спиной и выпрямленной поясницей (закрытая);

– положение «согнувшись»;

– положения в группировке и полугруппировке.

В основе формирования навыка сохранения рациональной динамической осанки лежит сложный механизм межмышечной координации, связанный с поочередным напряжением одних мышечных групп и относительным расслаблением других. Отсутствие прочного навыка динамической осанки, сочетающееся, как правило, с недостаточным уровнем развития специальных двигательных качеств, приводит к появлению ошибок.

Главным методическим требованием на занятиях по формированию динамических осанок, является необходимость при выполнении упражнения постоянно менять направление действия внешних сил. Здесь необходимо использовать правило – сначала воспроизвести позу, затем сохранять ее определенный промежуток времени при постоянном направлении действия внешних сил (чаще всего собственной силы тяжести, силы отягощений, действий партнеров), медленная смена направления внешних сил, быстрая смена направления внешних сил.

В **«стоечной подготовке»**, которая важна для освоения акробатических элементов, наиболее рациональным является путь, сочетающий упражнения на равновесие с одновременным воздействием на анализаторные системы, влияющие на устойчивость равновесия. Главное методическое требование при проведении занятий по стоечной подготовке сводится к тому, чтобы спортсмены чувствовали себя в стойке на руках так же, как и на ногах, и выполняли при этом различные двигательные задания. Задания должны быть как можно разнообразнее в деталях и стабильнее в основе выполнения техники стойки на руках. Задания должны последовательно усложняться.

**Толчок ногами** является своего рода энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка, но от его эффективности во многом зависит не только качество основного хода акробатического рок-н-ролла, но и более сложных акробатических элементов. Для формирования навыка отталкивания ногами можно использовать ряд специальных упражнений, позволяющих сформировать технику и, сопряженно увеличивая нагрузку, совершенствовать скоростно-силовую подготовленность спортсменов:

– прыжки на двух ногах на месте без взмаха руками;

– прыжки на двух ногах с продвижением вперед и назад;

– прыжки в глубину с небольшой возвышенности с несколькими отталкиваниями на опоре и продвижением вперед.

Для лучшего развития прыгучести нужно стремиться все упражнения выполнять с быстрым, упругим отскоком от опоры, чтобы движения не имели жимового, тягучего характера. При этом системное применение средств и методов развития скоростно-силовых способностей в процессе физического воспитания эффективнее по количественным и качественным показателям, чем разделенное, неупорядоченное применение тех же средств.

При освоении **навыка отталкивания руками** необходимо учитывать, что от него во многом зависит продолжительность, высота полета, что непосредственно связано с качеством акробатического элемента в целом. При этом, не зависимо от элемента толчок руками является «смягченным». Он осуществляется, как правило, от вертикали до положений «наклонно перед вертикалью» при вращении вперед и «наклонно за вертикалью» при вращении назад. На эффективность толчка руками влияют:

1. Характер расположения отдельных звеньев тела в момент постановки рук на опору (положение кистей, величина замаха);

2. Сочетание толчка руками с рывковым движением туловища;

3. Сила и быстрота отталкивания;

4. Момент окончания толчка.

С целью повышения эффективности отталкивания следует развивать взрывную силу и реактивную способность мышц. Для этого целесообразно использовать ударный метод развития силы, в котором для стимулирования нервно-мышечного напряжения применяется кинетическая энергия собственного тела, накопленная при свободном падении с определенной высоты.

Одним из элементов **вращательной подготовки** является овладение поворотами и совершенствование функции вестибулярного аппарата. В связи с этим при конкретизации средств и методов необходимо учитывать, что по своему механизму и технике повороты распадаются на две принципиально разные формы: опорные или инерционные повороты и безопорные или безинерционные повороты. При этом в упражнениях, связанных с вращением тела относительно поперечной и продольной оси, спортсмены управляют своими действиями по-разному:

– в условиях опоры, создавая вращения относительно продольной оси в основном наиболее удаленными от опоры частями тела, которые являются ведущими элементами;

– в безопорном положении, преимущественно за счет ускоренного вращательного движения одной рукой в лицевой плоскости, что и является ведущим элементом в управлении движениями.

В целом же необходимо помнить, что базовая техническая подготовка должна носить целенаправленный долгосрочный характер и осуществляться согласно многолетней программе. В этом процессе важно учесть возможность положительного и отрицательного переноса навыков. Перенос может иметь различный характер:

– взаимный или двусторонний перенос (например, освоение упражнения одной рукой облегчает выполнение такого же движения другой рукой);

– односторонний перенос, возникающий, когда из двух взаимодействующих навыков один является стабилизированным, автоматизированным, а другой – еще не закрепленным;

– ограниченный или частичный перенос (например, при решении узких двигательных задач);

– обобщенный перенос, возникающий, когда один навык или качество влияет на формирование целого ряда движений.

Однако отрицательный перенос навыка возникает только в тех случаях, когда в процессе разучивания одновременно выполняются два внешне вроде бы родственных по структуре движения, но характеризующиеся взаимно несовпадающим параметрическими данными.

Таким образом, необходимость овладения сложными и разнообразными упражнениями акробатического рок-н-ролла на высоком уровне исполнительского мастерства предъявляет повышенные требования к качеству и содержанию технической подготовки спортсменов. Для того чтобы успешно овладеть техникой профилирующих упражнений акробатического рок-н-ролла, следует заблаговременно, логично и постепенно формировать базовые двигательные навыки и развивать необходимые для этого физические качества и способности.

Необходимо учитывать, что основная специфика данного вида спорта заключается в том, что все двигательные действия начинаются, выполняются и заканчиваются основным танцевальным ходом и поэтому первостепенное значение в базовой технической подготовке должно занимать его освоение. Рациональность выполнения основного хода позволяет эффективно решать двигательную задачу всей соревновательной программы.

Итак, чтобы успешно решать задачи базовой подготовки в акробатическом рок-н-ролле важно выделять следующие основные понятия:

– **координация** – способность человека управлять своим телом в пространстве. Чем выше координация, тем больше «осей свободы» имеет человеческое тело. Все двигательные действия спортсмена основываются на умении спортсмена напрягать и расслаблять мышцы, подчиняя свое тело головному мозгу, без участия которого не происходит действий в пространстве у правильно обученного спортсмена. Чем он лучше умеет напрягать и расслаблять мышцы, тем лучше осваивает технику двигательного действия;

– **техника** – наиболее целесообразный и рациональный способ выполнения двигательного действия. Качество исполнения упражнения, а также устойчивость характеризуют техническое мастерство спортсменов. Наибольшее техническое искусство в акробатическом рок-н-ролле предопределяет способность напрягать мышцы ровно на столько, насколько этого требует решение двигательной задачи – «танцевание» на расслабленных мышцах. Мягкость движения наивысшая форма проявления координационных способностей. Своеобразная «кошачесть», «воздушность» и «мягкость» – показатели, «говорящие» зрителю о том, что движение сделано при минимальном усилии, то есть легко. Возможно, это только при правильном выполнении техники двигательного действия – строго регламентированном напряжении и расслаблении мышц. В процессе освоения техники спортсмен перестает думать о том, как ему выполнить двигательное действие и начинает без участия головного мозга использовать его в танце.

Различают два вида технических ошибок: грубые и негрубые. При грубых технических ошибках рушится вся структура движений. При негрубых – структура остается, решается поставленная задача, но делается движение с дополнительными усилиями (техника нерациональная). Вариативность техники – умение правильно выполнять двигательное действие в зависимости от сложившихся обстоятельств.

Таким образом, обучение технике элементов акробатического рок-н-ролла – это сложный, но управляемый процесс, успешность которого зависит от компетентности педагога – тренера. (см.метод пособие ВС Терехина)

**Виды и особенности. Танец и категории**

Акробатический рок-н-ролл — это разновидность спортивного танца, объединившая в себе хореографию и акробатику. Это очень эффектное сочетание, делающее выступления спортсменов зрелищными и зажигательными. Танцоры выступают парой, группой из нескольких девушек или целой командой пар («формейшн»).

**История становления**

Акробатический рок-н-ролл сформировался из классического, получившего признание в сер. 20 в. благодаря одноименному музыкальному стилю и его первопроходцам — Элвису Пресли, Биллу Хейли и др.

В 70-х гг. преподаватель хореографии Рене Сагарра из Швейцарии разработал унифицированную систему рок-н-рольных па, в результате чего танец из разряда дискотечного перешел в спортивный. Ему стали активно обучать в Германии, а в 1974 г. Италия, Франция, Германия и Швейцария сформировали Европейскую рок-н-рольную ассоциацию. Немного позднее в ее члены вошли Австрия, Голландия, Дания, Швеция и Канада, и Европейская ассоциация получила статус Всемирной.

Помимо этого, в то время вела свою деятельность и другая — Всемирная федерация джазового танца. В 1984 г. произошло объединение двух федераций в одну — Всемирную рок-н-рольную конфедерацию. По последним данным в ней состоит порядка 35 государств, в том числе и Россия.

В России акробатический рок-н-ролл получил распространение после открытия первого клуба в ДСО «Локомотив». В 1987 г. были организованы официальные состязания.

Отечественный спортивный танец имел большой успех. Наши спортсмены не единожды побеждали в мировых первенствах, на их счету не один Кубок Европы и Мира. Так, Иван Юдин и Ольга Сбитнева вошли в историю тем, что пять раз получали статус чемпионов мира в этом виде спорта.

Сегодня официальной организацией, занимающейся развитием дисциплины, является «Всероссийская федерация акробатического рок-н-ролла», аккредитованная Минспорта РФ. Акробатический танец процветает во многих областях нашего Отечества, ежегодно проводятся турниры разного уровня, в том числе международного.

**Танец и акробатика**

Акробатический рок-н-ролл сопровождается мелодией с высоким ритмом. Продолжительность выступления — всего 1,5 минуты, в групповом номере — 3 минуты. Но за это время партнер и партнерша (или же группа) должны продемонстрировать множество танцевальных движений, а также акробатических комбинаций. С учетом класса или программы состязаний типы и число акробатических этюдов строго регламентируется.

Акробатика в рок-н-ролле подразделяется по возрастным категориям на:

* Юношескую
* Юниорскую
* Взрослую

Оценка акробатических трюков выставляется за ритм, амплитуду, безопасность, эффектность переходов и др., ну и конечно, за качество их исполнения. Полу-акробатические элементы не подлежат оцениванию, но формируют общее восприятие танца и добавляют выступлению особую насыщенность.

Сам танец оценивается по трем факторам:

1. Основной ход. Здесь судьи обращают внимание на движения ногами, руками, корпусом, на осанку танцующих. Важную роль играет музыкальность, ритмичность и эстетичность импровизации.
2. Танцевальные фигуры. Оценивается качество хореографии, правильность исполнения танцевальных па. Здесь же фиксируются сложность, оригинальность номера и разнообразие элементов и комбинаций.
3. Композиция. Это общее впечатление от танца, включающее в себя идею, костюмы, стиль, сочетание танцевальных и акробатических приемов, присутствие обязательных комбинаций.

**Обязательные фигуры**

* Основной ход — это особый шаг, используемый для исполнения всех элементов, составляющих номер. Он подразделяется на хобби-ход — шаги без прыжков, применяемый для обучения, и конкурсный ход — чередует прыжки и броски ногами.
* Беттарини — девушка становится спиной к юноше, он закидывает ее себе на спину, обхватывает стопы руками и подбрасывает вверх. Назван по имени создателя — Марко Беттарини.
* Фус — партнерша опирается стопой на руки партнера, отталкивается и делает сальто назад.
* Дюлейн — девушка вращается вокруг своей оси, а юноша при этом вращает ее вокруг своих плеч.
* Футворк — это высоко ритмичный танец без акробатических фигур, являющийся обязательной составляющей номера в парных турнирах.
* Солнце — женщина вращается вокруг шеи мужчины параллельно полу.
* Тодес, или «мертвая петля» — девушка «съезжает» по спине юноши сверху вниз и проскальзывает между его ног.
* Диагональ — исполнение парой, взявшейся за руки, бросков ногами в сторону, вперед и по диагонали.

**Виды дисциплин и категорий**

Акробатический рок-н-ролл подразделяется на несколько дисциплин. Состязания по ним различаются по определенным возрастным категориям:

* М класс-микст — пара (м — от 17 лет, ж — от 14 лет).
* А класс-микст — пара (м — от 15, ж — от 13; юниоры — старший партнер — 12-17 лет; юноши и девушки — старший партнер 7-14 лет).
* В класс-микст — пара (м — от 15, ж — от 13; юниоры — старший партнер — 12-17 лет, младший — от 10 лет; юноши и девушки — оба 7-14 лет, младшие юноши/девушки — от 11 лет).
* Формейшн-микст (4-6 пар)
* Формейшн (8-16 человек).
* Буги-вуги.

У взрослых спортсменов в программу входят танцевальные движения и акробатика, у младших гимнастов — только танец. Наивысшим уровнем считается класс М, поскольку в нем используются сложнейшие акробатические приемы, а правила устанавливают необходимое количество их выполнений.

Состязания могут проходить в несколько этапов, в зависимости от числа выступающих:

* Отборочный тур — все участники представляют свои номера.
* Тур надежды — повторные выступления пар, не прошедших отборочный этап, но имеющих желание сделать еще одну попытку.
* 1/2 финала — соревнуются 12 пар, одержавших победу в отборочном туре и туре надежды.
* Финал -борьба шести пар, победивших в 1/2 финала.

Турниры в классе «Формейшн» проходят по следующим правилам:

* Между девочками 8-15 лет, а также юниорами/юниорками 8-17 лет — запрещаются движения и трюки, недоступные для выполнения без помощи партнера.
* Между девушками от 14 лет — допускаются несложные трюки.
* Среди пар старше 14 лет — разрешены сложные акробатические и полу-акробатические комбинации.

**Акробатический рок-н-ролл для детей**

Заниматься гимнастикой разрешается детям с пяти лет. Детская программа обучения акробатическому танцу длительная, проходит в нескольких этапов и далеко не с первого дня предполагает выполнение фигур «высшего пилотажа».

Первоначально происходит общее укрепление и развитие организма, формируется осанка, изучаются главные танцевальные шаги и принципы импровизации.

На следующем этапе развивают гибкость, ловкость и координацию юных танцоров, обучают танцевальным стилям, прививают чувство ритма.

Третий этап подразумевает освоение рок-н-рольного шага, полу-акробатических и акробатических фигур, и их связок.

Акробатический рок-н-ролл для детей обладает определенными преимуществами перед обычной хореографией и классическими спортивными дисциплинами:

* Он формирует хорошую осанку и растяжку, повышает мышечный тонус, укрепляет организм.
* Способствует психологическому развитию личности, появлению уверенности в себе не только в спортзале, но и в других сферах жизни.
* Взаимодействие с партнером формирует чувство ответственности, уважительное отношение к противоположному полу.
* Дает возможность «выплеска» энергии, что способствует более уравновешенному поведению детей дома и в школе.
* Танец может быть не только хобби, но и профессией, выступать стартом для профессиональных занятий другим видом спорта, поскольку подготовка, которую дает акробатический рок-н-ролл, весьма серьезна.

Это спортивное направление, как и любое другое, имеет и свои недостатки. В парных выступлениях оба берут на себя ответственность за выполнение трюков, и это создает высокую психологическую нагрузку, особенно в случае неудачи. Сложные фигуры выходят не с первого раза, на их отработку уходит много времени, не единожды случаются падения. Этот спорт очень травмоопасен, часто повреждаются мышцы, связки, суставы. Но этот негатив с лихвой компенсируется зажигательными выступлениями и долгожданными победами.