

СОГЛАСОВАНО
Главный тренер
СКХГ «Лидер»
Кадыш А.И.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
ООО «Детская Спортивная
Академия»
Любимов И.С.



ПОЛОЖЕНИЕ **О проведении открытого ежегодного** **турнира по художественной** **гимнастике** **«LIDER CUP»**

1. Цели и задачи:

- Популяризация художественной гимнастики;
- Налаживание дружеских связей и обмен опытом тренеров-преподавателей;
- Выявление талантливых, перспективных и сильнейших гимнасток школ и клубов для отбора по группам в новом учебном году;
- Повышение мастерства юных спортсменок;
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание молодежи;

- Массового привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой, популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни;
- Отвлечение обучающихся от вредных для здоровья привычек, предупреждение правонарушений, антиобщественного поведения;
- Воспитание патриотизма и лучших моральных качеств гражданина Российской Федерации;
- Подведение итогов физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях.

2. Сроки и место проведения соревнований:

Дата проведения соревнований: 25 - 26 мая 2019 года.

Адрес: Санкт-Петербург, проспект Энгельса 154, Гранд Каньон, 3 этаж, ФК «Лидер Спорт» (ст.м. Проспект Просвещения).

Время начала соревнований: 17:00

Время окончания соревнований: 22:00

3. Участники соревнований:

В соревнованиях принимают участие гимнастки 2017 – 2005 г.р. с индивидуальной программой и программой ОФП/СФП.

Состав команды: 1 тренер, 1 судья!

Количество гимнасток от клуба (школы) не ограничено.

4. Программа соревнований:

Группы начальной подготовки (1, 2 год обучения):

по программе ОФП/СФП: гимнастки выполняют контрольные нормативы, также оценивается внешний вид гимнастки (приложение 1).

НОРМАТИВЫ ОФП/СФП:

1. Стяжка
2. Сед на полу с ровной спиной и натянутыми ногами
3. «Складка» на полу
4. Продольный шпагат правая нога вперед
5. Продольный шпагат левая нога вперед
6. Поперечный шпагат

7. «Рыбка»
8. «Корзиночка» \ «Скорпион» - 2013 г. и старше
9. Гимнастический мост
10. "Уголок"
11. "Лодочка" - 2014г. и младше
12. Равновесие пассае - 2014 г. и младше\ Боковое равновесие-2013 г. и старше
13. Прыжки через скакалку -2013г. и старше \ Прыжки вверх - 2014 г. и младше

ЛИЧНОЕ ПЕРВЕНСТВО:

Год рождения	Класс «В» (элементы не дорожке 0,2)	Класс «А»
2015	б/п	б/п
2014	б/п	б/п
2013	б/п	б/п
2012	б/п	б/п
2011	б/п	б/п + вид
2010	б/п	б/п + вид
2009	б/п	б/п + вид
2008	б/п	б/п + 2 вида
2007-2006	1 вид	2 вида
2005-2003	1 вид	2 вида
2002 и старше	1 вид	3 вида

Показательные выступления приветствуются!

5. Медицинское обеспечение

Первая медицинская помощь участницам соревнований оказывается врачом мед. кабинета ФК Лидер

Спорт. Согласно правилам ФИЖ, организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей.

Все участницы соревнований должны иметь страховой полис от несчастных случаев (страховая сумма не менее 30000 руб).

6. Определение победителей и награждение:

Победители и призеры соревнований определяются в каждом потоке гимнасток по наибольшей сумме баллов награждаются медалями, дипломами соответствующих степеней и памятными призами.

Гимнастка, занявшая 1 место в группе А среди всех гимнасток по году рождения награждается кубком.

Соревнования проводятся по действующим правилам FIG по художественной гимнастике 2017-2020 года.

7. Заявки

Заявки на участие в соревнованиях необходимо подать до **10 мая 2019 г** .на электронную почту

<mailto:LHsport@yandex.ru>

Контактный телефон: +7 (999) 222-77-09

Заявки представляются по следующей форме:

Название спортивного клуба:

ФИО руководителя (ст. тренер):

ФИО судьи, судейская категория:

Телефон для связи:

№	Фамилия, имя	Год рождения	Соревновательная подгруппа
1			
2			

Ответственный врач за медицинский допуск: (подпись, печать)

Руководитель : (подпись, печать)

Музыкальное сопровождение отправляется на почту: mailto:Kadish_n@bk.ru

не позднее 5 дней до начала соревнований!

По следующей форме: № потока гимнастики, имя фамилия, вид.

8. Финансовые расходы:

Все расходы по командированию и участию в соревнованиях за счет командирующей организации. Все расходы, связанные с организацией и проведением турнира, награждением победителей и призеров осуществляется за счет привлеченных средств. Стартовый взнос – 2000 р.

В случае если гимнастка не явилась на турнир, стартовый взнос возвращается подарком!

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Для гимнасток 2015-2014 г.р. и младше, первого года обучения 1-2 соревнования

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

«Стяжка»	Гимнастка стоит на высоких полупальцах, удерживая равновесия, руки в стороны, всё тело подтянуто
«5 баллов»	подтянутая форма, ноги и пятки вместе, руки в стороны, голова и спины ровная, равновесие сохраняется
«4 балла»	небольшое отклонение от формы, не достаточно высокий полупалец
«3 балла»	сильное отклонение от формы, плохое равновесие, но высокий полупалец
«2 балла»	сильное отклонение от формы, равновесие не удерживается, полупалец низкий, форма рук, головы и спины сильно нарушена
Сед на полу	Положение сидя на полу, спина ровная, руки в стороны, ноги сильно натянуты
«5 баллов»	ровная подтянутая форма, пятки оторваны от пола, ноги сильно натянуты, спина ровная, лопатки собраны, положение рук верное, удержание формы просматривается
«4 балла»	небольшое отклонение от формы
«3 балла»	сильное отклонение от формы, спина сутулая
«2 балла»	сильное отклонение от формы, ноги не натянуты, руки опущены, спина сутулая
«Продольный шпагат»	Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола
«5 баллов»	правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом
«4 балла»	форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5

	см
«3 балла»	шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола
«2 балла»	с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см
«Шпагат поперечный»	Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами
«5 баллов»	правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен 180° или больше
«4 балла»	форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее 160°
«3 балла»	шпагат с помощью рук, угол равен не менее 120°;
«2 балла»	с помощью рук, колени согнуты, угол до 100°
"Рыбка"	В упоре лежа прогнувшись, сгибание ног в коленном суставе, фиксация положения не менее 3 сек.
«5 баллов»	законченное кольцо, руки прямые, таз прижат к полу, колени вместе, стопы касаются головы или более
«4 балла»	есть незначительные ошибки, таз не прижат к полу, согнуты локти, но при этом сохранено кольцо
«3 балла»	нет касания головы стопами, расстояние до 10 см
«2 балла»	не выполнение элемента, расстояние от стоп до головы более 10 см
«Скорпион» (для гимнасток 2013 и старше)	Из положения лежа на животе, руки вдоль туловища, голова подбородком упирается в пол, ноги вместе. Выполнить поднимание ног силой спины до головы
«5 баллов»	Ноги опускаются на пол перед лицом гимнастки на пятки с удержанием положения
«4 балла»	Ноги достают до головы, есть удержание положения
«3 балла»	Ноги не достают до головы, удержание менее 5 секунд
«2 балла»	Ноги не отрываются от пола
«Складочка»	Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измеряется расстояние от туловища до ног, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см
«2 балла»	касание ног только кистями, расстояние более 10 см
	Из положения лежа на спине. Измеряется расстояние от рук до

	ног, с учетом правильности формы.
«Мостик»	Допускается выполнение моста из положения стоя.
«5 баллов»	правильное положение мостика, руки прямые, высокое положение спины. Расстояние между руками и ногами не более 10 см
«4 балла»	Мостик выполнен из положения лежа на спине, незначительные ошибки, не до конца выпрямлены руки, расстояние до 20 см
«3 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние от 20 до 40 см
«2 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние более 40 см
«пресс» УГОЛОК	выполнить сед «уголок» удержание
«5 баллов»	правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук, удержание более 5 сек
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, без помощи рук, удержание 3-5 сек
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени и спина, без помощи рук, удержание менее 3 сек
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, руки касаются пола
«сила спины» ЛОДОЧКА	Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднятие туловища и ног в положение «лодочка»
«5 баллов»	правильное исполнение упражнения, ноги и руки выпрямлены, удержание более 5 сек
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, удержание 3-5 сек
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, менее 3 сек
«2 балла»	значительные ошибки не выполнение элемента
Равновесие "пассе" (на полной стопе) 2013 г.р. и старше – равновесие с ногой в сторону(на полной стопе)	Равновесие на одной, другая согнута в колене вперед, стопа рабочей ноги у колена опорной ноги. ("Пассе" вперед). Руки в стороны. Удержание позиции. Равновесие на одной ноге, вторая за пятку поднимается и удерживается как можно ближе к туловищу
«5 баллов»	правильная форма (спина прямая, руки в стороны, нога удерживается в "пассе"). Фиксация 3 сек и более.

«4 балла»	незначительные ошибки. Стопа ниже колена опорной ноги, сутулость в спине, ненатянутые стопы, колени. Положение фиксируется 3 сек.
«3 балла»	потеря равновесия или всей формы: размыкание ног, завал туловища, менее 3 сек удержание.
«2 балла»	невыполнение элемента. Падение во время выполнения.
Прыжки вверх	Прыжки вверх, руки на пояс, спина прямая, стопы и колени натянуты, необходимое количество прыжков - 5 раз и более, сохраняя правильное положение тела в воздухе и при приземлении.
«5 баллов»	правильное положение прыжка, стопы вытянуты 5 и более прыжков
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 4-2 прыжка. Если прыжки выполняются без скакалки, правильная форма прыжка, высокий полет.
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 4-2 прыжка без скакалки
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок
«Корзиночка» 2013 г.р. и старше – «скорпион»	Лежа на животе, поднять ноги захватом рук. Лежа на животе, руки вдоль туловища, подбородок упирается в пол, выполнить поднятие ног до головы или до пола
«5 баллов»	высокая форма. Стопы натянуты.
«4 балла»	незначительные ошибки, немного не натянуты стопы, форма сохранена.
«3 балла»	нет формы. Не натянуты стопы.
«2 балла»	невыполнение элемента. Падение во время выполнения.
Внешний вид гимнастки	
«5 баллов»	Внешний вид соответствует правилам соревнований (Аккуратная гимнастическая прическа, гимнастический костюм или специальная форма, получешки или полуносочки. Опрятный гармоничный внешний вид, стройная фигура)
«4 балла»	Внешний вид соответствует правилам соревнований (Аккуратная гимнастическая прическа, гимнастический костюм или

	специальная форма, получешки или полуносочки. Опрятный внешний вид)
«3 балла»	Внешний вид не соответствует правилам соревнований

Критерии оценки могут быть изменены после совещания судей и тренеров.