

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор ООО  
«Регионального Центра  
развития видов гимнастики»  
\_\_\_\_\_ Т. Я. Фирсова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019г.

**Положение**  
**о проведении фестиваля спорта по гимнастическим видам**  
**«Осенние каникулы»**

**1. Цели и задачи**

Соревнования проводятся с целью:

- повышения гимнастического и акробатического уровня,
- популяризация художественной гимнастики,
- популяризация спортивной акробатики,
- выявление лучших спортсменов Центра,
- развитие детской гимнастики и видов гимнастики в Краснодаре.

**2. Сроки и место проведения**

Соревнования проводятся **2 ноября 2019 года**, по адресу:  
г. Краснодар, ул. Красная, 192, ДС «Динамо». Начало соревнований в  
10:00час., (11:00 час.)

**2. Руководство и проведение соревнований**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляется Региональным Центром развития видов гимнастики в лице - Фирсовой Татьяны Яковлевны, заслуженного работника физической культуры и спорта Кубани, отличника физической культуры и спорта России.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований — Фирсова Татьяна Яковлевна, Мастер спорта СССР по художественной гимнастике.

**4. Участники и программа соревнований**

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены Регионального Центра Развития видов гимнастики, ДСШ, клубов и центров Краснодарского края. Спортсмены выступают по программе: базовая гимнастика, художественная гимнастика, базовая акробатика.

**4.1.** Гимнастки, выступающие по программе базовая гимнастика, выполняют упражнение без предмета под музыку, 10 базовых элементов (за каждый усложненный элемент добавляется бонус 0,1балла):

<b>программа базовой гимнастики для всех возрастных групп</b>					
Год рождения	Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»		
2015	1. Равновесие - «цапля», рр в стороны 2. Складка 3. Сед ноги врозь (стопу натянуть — пятки на воздухе) 4. сед ноги врозь с наклоном вперед 5. Стойка на лопатках 6. Лодочка (рр., в замок, нн., вместе, прогнуться) 7. Корзиночка 8. Мост из положения лежа (минимальное расстояние между пятками и рр) 9. Шпагат 10. Прыжок вверх, тянуть носки				
2014					
2013					
2012					
2011					
2010					
2009					
2008					
2007					
2006					
2005 и старше					

*Гимнастки могут выполнять упражнения со своими базовыми элементами*

**4.2.** Гимнастки, выступающие в индивидуальной программе выполняют упражнение без предмета, с предметами по правилам художественной гимнастики.

<b>Индивидуальные упражнения</b>					
Год рождения	Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»	Группа «D»	Группа «Е»
2015	БП	ОФП	ОФП	--	--
2014	БП	БП	ОФП	--	--
2013	БП	БП	БП	ОФП	ОФП
2012	БП + Вид	БП	БП	ОФП	ОФП
2011	БП + Вид	Вид	БП	БП	ОФП
2010	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП
2009	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП
2008	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП
2007	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП
2006	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП
2005 и старше	2 Вида	БП + Вид	БП	БП	ОФП

<b>Групповые упражнения</b>		
Год рождения	Группа «А»	Группа «В»
2013 и младше	БП	-
2013-2012	БП	-
2012-2011	БП	-
2011-2010	БП + Вид*	БП
2010-2009	БП + Вид*	БП
2009-2008	БП + Вид*	БП
2008-2007	БП + Вид*	БП
2007-2006	БП + Вид*	БП

\* - вид на выбор

## Программа ОФП

2015 – 2014 гг. р.	2013 г.р.
<ul style="list-style-type: none"> <li>. «Складка»</li> <li>. «Бабочка» с наклонов вперед</li> <li>. «Мостик»</li> <li>. «Колечко»</li> <li>. «Лодочка»</li> <li>. «Шпагат» (правый/ левый/ поперечный)</li> <li>. Равновесие «Пассе»</li> <li>. Прыжок вверх</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. «Складка»</li> <li>. «Бабочка» с наклонов вперед</li> <li>. «Мостик»</li> <li>. «Корзиночка»</li> <li>. «Лодочка»</li> <li>. «Уголок»</li> <li>. «Шпагат» (правый/ левый/ поперечный)</li> <li>. «Стойка на лопатках»</li> <li>. Равновесие с ногой вперед на 90 градусов</li> <li>. Прыжок вверх</li> </ul>
2012 – 2010 гг.р.	2009 г.р. и старше
<ul style="list-style-type: none"> <li>. «Складка»</li> <li>. «Мостик»</li> <li>. «Корзиночка»</li> <li>. «Лодочка»</li> <li>. «Уголок»</li> <li>. «Шпагат» (правый/ левый/ поперечный)</li> <li>. «Стойка на лопатках»</li> <li>. Равновесие с ногой в сторону ( с помощью руки на носке)</li> <li>. Колесо</li> <li>. Поворот «Пассе»</li> <li>. 10 прыжков через скакалку ( вперед на двух ногах)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. «Складка»</li> <li>. Перекат назад из мостика, удержание спины 3 сек.</li> <li>. «Корзиночка»</li> <li>. «Лодочка»</li> <li>. «Уголок»</li> <li>. «Колбаска» в шпагате</li> <li>. «Стойка на лопатках»</li> <li>. Равновесие с ногой в сторону ( с помощью руки на носке)</li> <li>. Колесо</li> <li>. Поворот «Пассе»</li> <li>. 10 прыжков через скакалку ( вперед на двух ногах)</li> </ul>

Гимнастки могут выполнять свои упражнения ОФП.

**4.3.** Спортсмены (мальчики), выступающие по программе базовая акробатика, выполняют упражнение под музыку (или без) с базовыми элементами акробатики.

В каждой возрастной группе спортсмены делятся на подгруппы А В С.

### **5. Определение победителей и награждение**

Победители и призеры по программе базовая гимнастика, художественная гимнастика, базовая акробатика, ОФП определяются по наибольшей сумме баллов набранной за выполнение упражнения, в каждой возрастной группе, в каждой подгруппе.

Гимнастки и акробаты занявшие 1, 2, 3 места в каждой возрастной группе награждаются медалями, грамотами.

Все участники соревнований награждаются специальными призами.

## **6. Условия проведения**

Все расходы, связанные с организацией соревнований, награждением победителей и призеров, осуществляются за счет привлеченных средств.

Добровольный благотворительный стартовый взнос за участие 1200 руб. с каждого участника соревнований.

## **7. Заявки**

Заявки и стартовый взнос принимаются до 22 октября 2019 г., указать фамилию, имя, год рождения участника соревнований, указать программу х/г, б/г, б/а, офп, подгруппу.

*E-mail: gyt-central@mail.ru , Тел: 89385450130*

*89184974801 Фирсова Т. Я.*