

**Согласовано**

**Утверждаю**

РОО «Спортивная федерация  
художественной гимнастики  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Рыжова О. В. \_\_\_\_\_

Директор соревнований по  
художественной гимнастике  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Смирнова Л.В. \_\_\_\_\_

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении соревнований по художественной гимнастике «MissRG»**

#### **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- популяризация художественной гимнастики;
- развитие и укрепление дружеских связей между городами России и странами СНГ;
- повышение мастерства и выявление талантливых гимнасток;
- обмен опытом работы между тренерами и судьями;
- выполнение юношеских разрядов.

#### **2. СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся 7 декабря 2019 года в г. Санкт-Петербург в спортивном комплексе «СКА».

Адрес: Санкт-Петербург, улица Инженерная, дом 13, вход с улицы Кленовая.

#### **3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют организационным комитетом турнира. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию и организационный комитет.

#### **4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки СШОР, спортивных клубов и ФСО всех регионов России и стран СНГ, имеющие допуск врача и страховку, согласно поданных заявок.

Соревнования проводятся по действующим правилам ФИЖ и ВФХГ в личном первенстве, в групповых упражнениях и по программе ОФП.

Состав команды: 1 тренер + 1 судья (ОБЯЗАТЕЛЬНО), количество гимнасток в команде неограниченно. Количество участников ОГРАНИЧЕНО.

## Индивидуальная программа

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С
2006 и старше	3 вида	2 вида на выбор	-
2007	3 вида	2 вида на выбор	-
2008	3 вида на выбор	2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор
2009	3 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	1 вид
2010	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п
2011	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п
2012	б/п + 2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п
2013	б/п	б/п	б/п (BD – max 0,2)
2014 и младше	б/п	б/п	б/п (BD – max 0,2)

## Групповые упражнения

Год рождения	Программа
2007-2008	5 обручей, 5 лент
2008-2009	б/п + 1 вид на выбор
2009-2010	б/п + 1 вид на выбор
2010-2011	б/п
2011-2012	б/п
2012-2013	б/п
2013 и моложе	б/п

**Организаторы оставляют за собой право сокращения программы согласно регламенту соревнований.**

Гимнастка обязана иметь при себе копию или оригинал свидетельства о рождении (паспорта), копию или оригинал страхового полиса. Заявка должна иметь визу врача на каждого

участника о допуске к соревнованиям.

## **5. УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Соревнования проводятся по действующим правилам FIG. Личное и групповое первенство разыгрывается по многоборью и определяется по наибольшей сумме баллов.

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Участницы, занявшие 1-3 места в личном и групповом многоборье в каждой возрастной группе, награждаются кубками, медалями и грамотами.

Участницы, занявшие 4-6 места, памятными подарками и грамотами.

**Все участники соревнований награждаются памятными подарками.**

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Соревнования проводятся в спортивном комплексе «СКА», отвечающем требованиям Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, а также при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий.

## **8. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы, связанные с участием в данных соревнованиях (проезд, проживание и питание) за счет командирующих организаций.

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

## **9. ЗАЯВКИ (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)**

**ЗАЯВКИ НЕОБХОДИМО ОТПРАВИТЬ НА ПОЧТУ [AVANGARDRG@YANDEX.RU](mailto:AVANGARDRG@YANDEX.RU) до 30 ноября 2019 года.**

Контактный телефон – Смирнова Лариса +7-931-368-39-95

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.**

**Программа ОФП для гимнасток.**

- 1) **Складка** – Исходное положение – сидя. Руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу.
- 2) **Бабочка** - Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе.
- 3) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу, руки в стороны.
- 4) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу, руки в стороны.
- 5) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.
- 6) **Переход через шпагат.** Исходное положение – сидя в шпагате на правую ногу. Переход в поперечный шпагат, затем переход в шпагат на левую ногу.
- 7) **Рыбка** - Исходное положение – лежа на животе; прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы.
- 8) **Лодочка** - Исходное положение – лежа на животе; выполнить подъем туловища и ног.
- 9) **Кораблик** - Исходное положение – лежа на животе, руками обхватить ноги за щиколотки; выполнить подъем туловища и ног одновременно вверх.
- 10) **Мост из положения лежа** - Исходное положение – лежа на спине, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу; разгибая руки и ноги выполнить мост.
- 11) **Прыжки** – 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.
- 12) **Сила пресса** – Исходное положение – лежа на спине; выполнить подъем туловища 8 раз.
- 13) **Сила спины** – Исходное положение – лежа на животе, руки за головой; выполнить подъем туловища, ноги на полу.
- 14) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.

## Приложение 2

Заявка  
на участие в соревнованиях по художественной гимнастике «Miss RG»  
команды \_\_\_\_\_  
город \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Год рождения	Группа	ФИО тренера	Медицинский допуск
1					
2					
3					
4					
5					

	ФИО	Судейская категория	Контактный телефон	e-mail
Представитель				
Судья				