

"Утверждаю" _____
Руководитель
Спортивного клуба «Арт-Феникс»

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении открытого турнира
по художественной гимнастике «Золотой Феникс»
14-15.12.2019, Санкт-Петербург

1. Цели и задачи:

- популяризация и развитие художественной гимнастики;
- привлечение детей к регулярным занятиям спортом;
- налаживание и укрепление дружественных связей между спортивными клубами;
- повышение уровня спортивного мастерства спортсменок;
- выявление сильнейших гимнасток среди участниц турнира;
- обмен опытом работы тренеров и судей;
- выполнение юношеских разрядов.

2. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся в г. Санкт-Петербурге 14-15 декабря 2019 г.

Адрес:г. Сертолово, ул. Молодцова 4, корп. 3 ФОК

Начало турнира: 14 декабря в 9:00.

День отъезда:15 декабря после 20-00.

- 14 декабря – программа ОФП и индивидуальная программа (парад открытия соревнований и награждения);
- 15 декабря –индивидуальная программа и групповые упражнения(парад закрытия соревнований и награждения).

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. Участники соревнований:

К участию в соревнованиях допускаются спортсменки 2016-2004г.р., имеющие медицинский допуск.

Каждая гимнастка должна иметь качественную запись музыкального сопровождения своих упражнений.

Приветствуется показательный номер от команды.

Заявки с медицинским допуском подаются по прибытии команд в день турнира.

5. Программа и условия проведения 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 (Приложение 2 и приложение 3).

Состав команды: 1тренер+1**судья!** Судья работает все соревнования!Количество гимнасток от команды не ограничено. За отсутствие судьи от команды штраф- 3500 руб.

Общее количество участников турнира ограничено (принимаются первые, приславшие заявку).

Год рождения	D	C	B	A (сильные гимнастки)
2016	ОФП	-	-	Б/п
2015	ОФП	-	Б/п (BD – мах 0,2)	Б/п
2014	ОФП	Б/п(BD – мах 0,2)	Б/п(BD – мах 0,3)	Б/п
2013	ОФП	Б/п(BD – мах 0,2)	Б/п	Б/п+ 1 вид на выбор
2012	ОФП	Б/п	Б/п+1 вид на выбор(BD – мах 0,3)	Б/п+1 вид на выбор
2011	-	Б/п	Б/п+1 вид на выбор	Б/п+2 вида на выбор
2010	-	Б/п	Б/п+1 вид на выбор	Б/п+2 вида на выбор
2009	-	Б/п	Б/п+1 вид на выбор	Б/п+2 вида на выбор
2008	-	Б/п(BD – мах 0,3)+1 вид на выбор	Б/п+ 2 вида на выбор	3 вида
2007	-	-	2 вида на выбор	3 вида
2006	-	-	2 вида на выбор	3 вида
2004-2005	-	-	2 вида на выбор	3 вида

Групповые упражнения

Год рождения	Программа
2003 и старше	5 мячей + 3 обруча/2 пары булав
2004-2006	5 обручей, 5 лент
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 (допускается наличие справки от врача).

6. Определение победителей, награждение.

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

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.

Группы С и Д- на пьедестале все участницы.

Группа В- 1-6 место для всех участниц.

7. Заявки.

Предварительная **ЗАЯВКА** на участие в соревнованиях подаётся по установленной форме (приложение 1) **до 23 ноября 2019г.**

Заявки принимаются на электронную почту.

Администратор соревнований:

8-999-227-41-87- Епифанова Александра

e-mail:clubfeniks@bk.ru

Именные заявки, оформленные согласно правилам соревнований, предоставляются судейской коллегии в день соревнований. А также каждый участник обязан представить: копию свидетельства о рождении, копию или оригинал страхового полиса.

8. Условия финансирования:

Все расходы по командированию и участию в соревнованиях за счет командирующей организации. Все расходы, связанные с организацией и проведением турнира, награждением победителей и призёров осуществляется за счёт привлеченных средств и спонсоров.

9. Медицинское обеспечение

Первая медицинская помощь участницам соревнований оказывается врачом соревнований. 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. Каждая участница соревнований должна иметь медицинскую страховку.

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

Приложение 1

Заявки представляются по следующей форме:

Страна, Город				
Название клуба, спортивной школы				
Контакты (телефон, электронный адрес)				
Руководитель клуба, спортивной школы				
	Спортсмены(ФИО)	Дата рождения	Тренер	Группа a/b/c/d
Глава делегации (ФИО)				
Судья (ФИО, категория)				
Тренеры, присутствующие на соревнованиях (ФИО)				

Показательные выступления:

Название: _____

ФИО участниц _____

ФИО тренера, хореографа – постановщика _____

Подача распечатанных заявок непосредственно в день соревнований.

Приложение 2

для гимнасток 2016-2014гр 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:

«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, 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
«Складочка»	Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, 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
«Мостик» (с помощью тренера или судьи)	Из положения стоя ноги врозь, руки вверх выполнить наклон назад, руки поставить на пол. Измерялось расстояние от рук до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное положение мостика, руки прямые, высокое положение спины. Расстояние между руками и ногами не более 30см
«4 балла»	Мостик выполнен из положения лежа на спине, незначительные ошибки, не до конца выпрямлены руки, расстояние до 30 см
«3 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние от 30 до 50 см

«2 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние более 50 см
«пресс»	Из положения лежа на спине, 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»	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	Равновесие на одной, другая согнута в колене вперед, стопа рабочей ноги у колена опорной ноги. ("Пассе" вперед). Руки в стороны. Удержание не менее 3 сек. Оценка выставляется отдельно за равновесие с правой и левой ноги, в итоге 2 оценки.
«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 на скакалке»	Прыжки через скакалку. Удержание скакалки за узелки. 10 прыжков
«5 баллов»	правильное положение прыжка, стопы вытянуты 10 и более прыжков
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 5-9 прыжков
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 2-4 прыжка
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок
«Корзиночка»	Лежа на животе, поднять ноги захватом рук.
«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.

Критерии оценки могут быть изменены после совещания судей и тренеров.

Приложение 3

для гимнасток 2013 и старше гр. 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:

«Продольный шпагат»	Положение шпагат со скамейки высотой 30 см, 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, 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
«Складочка»	Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, 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
«Мостик» (с помощью тренера или судьи)	Из положения стоя ноги врозь, руки вверх выполнить наклон назад, руки поставить на пол. Измерялось расстояние от рук до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное положение мостика, руки прямые, высокое положение спины. Расстояние между руками и ногами не более 30см
«4 балла»	Мостик выполнен из положения лежа на спине, незначительные ошибки, не до конца выпрямлены руки, расстояние до 30 см
«3 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние от 30 до 50 см

«2 балла»	значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние более 50 см
«пресс»	Из положения лежа на спине, руки за голову, выполнить сед и вернуться в ип. Измерялось количество раз, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук 10 раз
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, без помощи рук 7-9 раз
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, без помощи рук 4-6 раз
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, без помощи рук менее 4 раз
«сила спины»	Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднятие туловища и вернуться в ип. Измерялось количество раз, с учетом правильности формы.
«5 баллов»	правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук более 90° 10 раз
«4 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, без помощи рук 90° 7-9 раз
«3 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, без помощи рук менее 90° 4-6 раз
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнуты колени, без помощи рук менее 90° 1-3 раза
Равновесие "пассе" на носке	Равновесие на одной, другая согнута в колене вперед, стопа рабочей ноги у колена опорной ноги. ("Пассе" вперед). Руки в стороны. Удержание не менее 3 сек. Оценка выставляется отдельно за равновесие с правой и левой ноги, в итоге 2 оценки.
«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 на скакалке»	Прыжки через скакалку. Удержание скакалки за узелки.
«5 баллов»	Двойной прыжок через скакалку
«4 балла»	правильное положение прыжка, стопы вытянуты 10 и более прыжков
«3 балла»	незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 5-9 прыжков
«2 балла»	значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 2-4 прыжка
«Корзиночка»	Лежа на животе, поднять ноги захватом рук.
«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.