

Ежегодный турнир по художественной гимнастике среди любителей

«ШАГ К МЕЧТЕ. ЗИМА»

8 декабря 2019г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых любительских соревнований по художественной гимнастике в сезоне 2018-2019г.г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Популяризация и развитие любительской художественной гимнастики среди взрослых.
- Информирование всех интересующихся гимнастикой о возможности обучаться в любом возрасте и совершенствоваться на любом уровне.
- Привлечение внимания общественности и соответствующих организаций к любительскому спорту.
- Оздоровление и привлечение к активному и здоровому образу жизни.
- Стимулирование деятельности различных клубов, развивающих любительскую художественную гимнастику.

2. СРОКИ, МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ, ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся 8 декабря 2019г.

Место проведения: Центр гимнастики Олимпийской чемпионки Юлии Барсуковой (г. Санкт-Петербург, Подъездной пер. д.18 лит. А).

Организаторы соревнований: Студия художественной гимнастики “Мирас”.

Общее руководство осуществляется Оргкомитетом во главе с Главным судьей.

Оргкомитет оставляет за собой право перенести или отменить соревнования.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие, предоставившие предварительную заявку (заполняется Приложение № 1) и оплатившие стартовый взнос.

Соревнования будут проводиться по двум направлениям:

1. Индивидуальные упражнения с предметом

Все участники, соревнующиеся в индивидуальных упражнениях, будут разделены на следующие категории:

- Категория А (бывшие гимнастки, закончившие спортивную карьеру: МС, КМС)
- Категория В-Профи (гимнастки, имеющие 1, 2 и 3 разряд, спортсменки смежных дисциплин: фигуристки, балерины, танцовщицы, и т.д).
- Категория В (любители, занимающиеся от двух лет и более, без какой-либо предшествующей подготовки)
- Категория С (любители, занимающиеся менее двух лет и не имеющие какой-либо спортивной подготовки)
- Категория Д (девушки младше 16 лет, занимающиеся менее двух лет и не имеющие какой-либо предшествующей подготовки)
- Категория Д- профи (девушки младше 16 лет, занимающиеся от двух лет и более)

Внимание! Судьи оставляют за собой право перевести гимнастку в другую категорию, если заявленная участником категория будет признана некорректной.

Участники, выступающие с индивидуальными программами, должны иметь при себе качественную запись музыкального сопровождения. Предоставить музыку в MP3 - формате на USB носителе не позднее, чем за 30 мин до начала соревнований. Название файла должно содержать: фамилию, имя, вид программы.

2. Сдача ОФП (См. Приложение № 2).

Все участники, соревнующиеся в сдаче ОФП, будут разделены на возрастные группы:

- Подростковая группа: участницы от 12 до 17 лет;
- Молодежная группа: участницы от 18 до 25 лет;
- Женская группа: участницы старше 25 лет.

Каждый участник имеет право принять участие в соревнованиях по двум направлениям (выступить с индивидуальными программами и сдать ОФП), кроме бывших гимнасток с разрядами МС и КМС (для них предусмотрены соревнования только в индивидуальных программах).

5. ТРЕБОВАНИЯ К ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ СОРЕВНОВАНИЙ

- Внешний вид: максимально приближен к внешнему виду профессиональных гимнасток.
- Продолжительность программы: от 1.15 до 1.30 мин.
- Предметы на выбор: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (все предметы должны соответствовать требованиям FIG).
- Количество программ с различными предметами: от одной до двух.
- Необходимый **минимальный** набор элементов: (равновесие – 2, поворот – 2, прыжок – 2, мастерство - 2, танцевальная дорожка – 1, высокие броски – 2 (1 – риск (с двумя и более вращательными движениями под броском), 1 – с элементом мастерства)).
- **Максимальный** набор элементов: (равновесие – 3, поворот – 3, прыжок – 3, мастерство - 5, танцевальная дорожка – 2, высокие броски - 5 (3 – риски, 2 – с элементом мастерства)).

4. РЕГИСТРАЦИЯ И ЖЕРЕБЬЕВКА

Регистрация будет проведена в день соревнований за час до начала соревнований. Жеребьевка участников будет проведена он-лайн накануне дня соревнований.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры определяются по наивысшей сумме баллов в каждой категории.

Награждение во всех видах соревнований проводится *по окончании всех соревнований*. Победители и призёры награждаются грамотами, медалями. Все участники награждаются памятными призами.

6. ПЛОЩАДКА

Высота потолков в зале 12м. Зал оборудован комфортабельными раздевалками, местами для зрителей.

7. УСЛОВИЯ ПРИЕМА И ФИНАНСИРОВАНИЕ

Личные расходы, связанные с соревнованиями (дорога, размещение, питание и т.п.), покрываются самими участниками.

Каждый участник оплачивает стартовый взнос в размере **1500р** (взнос оплачивается **единожды**, не зависимо от того, сдает ли гимнастка ОФП, выступает ли с индивидуальной программой или совмещает эти два направления). Оплата стартового взноса производится безналичным платежом на банковскую карту. Реквизиты будут высланы по запросу. Заявка участника считается недействительной, если оплата стартового взноса не будет подтверждена до 25 ноября 2019г.

8. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ

Заявки на соревнования принимаются по электронной почте: kakutieva@gmail.com до 25 ноября 2019 г. Образец заявки см. в Приложении №1.

9. ФОТО И ВИДЕОСЪЕМКА

Во время соревнований будет вестись фото- и видеосъемка. Оргкомитет оставляет за собой право публиковать фото и видеоматериал на тематических сайтах, в средствах массовой информации и т.д. в виде отчетов и в целях популяризации любительской художественной гимнастики.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРИГЛАШЕНИЕМ
НА СОРЕВНОВАНИЯ**

До скорой встречи!

Приложение № 1

ЗАЯВКА на участие в соревнованиях

Клуб:

Контактное лицо:

Телефон:

Email:

ФИ участника	Дата рождения	ОФП	Категория в индивидуальных упр-ях	Вид/виды
Пример: Иванова Дарья	12.01.2000	+	В-профи	обруч, мяч

Показательные выступления:

1. ФИ, Название номера

Приложение № 2

Программа соревнований для гимнасток, соревнующихся в ОФП

№	Название норматива	Описание	Критерии оценки

1	Пресс	И.п лежа на спине, руки на предплечьях, подъем прямых ног до вертикали за 30 сек.	5 баллов - от 20 раз и более 4 балла - 15-19 раз 3 балла - 10-14 раз 2 балла - 5-9 раз 1 балл - менее 4 раз
2	Спина	И.п лежа на животе, мяч зажат в прямых руках, локти прямые, взгляд в пол, ноги вместе. Подъем корпуса до отрыва груди от пола, за 30 сек. Опускаясь, каждый раз касаемся лбом пола.	5 баллов - от 30 раз и более 4 балла - 25-29 раз 3 балла - 20-24 раз 2 балла - 15-19 1 балл - менее 14 раз
3	Отжимания	И.п упор на колени, прямые руки, корпус в одной ровной линии. Сгибание рук, до касания грудью кирпичика, за 30 сек.	5 баллов - от 30 раз и более 4 балла - 25-29 раз 3 балла - 20-24 раз 2 балла - 15 - 19 1 балл - менее 14 раз
4	Прыжки в двое сложенную скакалку	Прыжки с прямыми руками в двое сложенную скакалку за 30 сек. (Считаются только те прыжки, которые были сделаны с прямыми локтями)	5 баллов - от 35 раз и более 4 балла - 25-34 раз 3 балла - 15-24 раз 2 балла - 5-14 1 балл - менее 5 раз
5	Вис с согнутыми ногами	И.п низкий вис на шведской стенке, ноги согнуты в коленях, бедра под углом 90 градусов.	5 баллов - от 1 мин и более 4 балла - от 45 до 59 сек 3 балла - от 30 до 44 сек 2 балла - от 15 до 29 сек 1 балл - менее 14 сек

6	Складочка стоя	И.п стоя, ноги вместе, наклон туловища вперед к ногам, руками обхватить ноги, колени прямые, максимально прижаться к ногам.	5 баллов - полная складка с прямыми ногами и прямой спиной
7	Мост	И.п лежа на спине, ноги на ширине таза, руки на ширине плеч, выйти в мост, максимально приблизиться к пяткам за счет прогиба в спине.	5 баллов - руки дошли до пяток, колени почти прямые
8	Рыбка/коробочка/колечко	И.п лежа на животе, согнуть ноги в коленях, прогнуться назад, достать ногами до головы.	5 баллов - колени вместе, таз на полу, ноги касаются головы
9	Ноги врозь - наклон вперед	И.п сед ноги врозь. Максимально развести ноги, наклониться вперед.	5 баллов - ноги в поперечном шпагате, корпус лежит на полу, спина прямая