

Согласовано

Утверждаю

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

Директор соревнований по  
художественной гимнастике  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.  
Вертогорова И. А. \_\_\_\_\_

## **П О Л О Ж Е Н И Е**

### **о проведении соревнований по художественной гимнастике «Valentine`s CUP»**

#### **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.

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

Соревнования проводятся с 15 по 16 февраля 2020 года в г. Санкт-Петербург в доме физической культуры ФГБОУ ВО ПГУПС – игровой зал.

Адрес: Санкт-Петербург, Кронверкский проспект, дом 9, литера Б.

- 15 февраля – программа ОФП и индивидуальная программа (парад открытия соревнований и награждения);
- 16 февраля – 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.

Главный судья соревнований – Семина Елена ССВК (г. Орел)

Секретарь соревнований – Вертогорова Ирина СС1К (г. Санкт-Петербург)

#### 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	Группа D Программа ОФП См. Приложение1
2004 и старше	2 вида	2 вида на выбор	-	-
2004-2005	2 вида	2 вида на выбор	-	-
2006	2 вида	2 вида на выбор	-	-
2007	2 вида	2 вида на выбор	-	-
2008	2 вида	2 вида на выбор	б/п (BD – мах 0,3) + 1 вид на выбор (BD – мах 0,3)	-
2009	2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	1 вид	б/п
2010	2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	1 вид	б/п
2011	2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,3)
2012	2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,3)
2013	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	ОФП
2014	б/п	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	ОФП
2015	б/п	б/п (BD – мах 0,2)	-	ОФП
2016	-	-	-	ОФП

## 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.

#### **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, памятным подарками и грамотами. Организаторами турнира учреждены призы в номинациях «Надежда тренера», победительница в номинации награждается ценным призом.

**Все участники соревнований награждаются памятным подарками.**

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

Соревнования проводятся в игровом зале в доме физической культуры ФГБОУ ВО ПГУПС», 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 командующих 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 [ivertogolova@mail.ru](mailto:ivertogolova@mail.ru) до 1 февраля 2020 года.**

Контактный телефон – Вертогорова Ирина +7-953-610-96-80

Группа ВКонтакте - [https://vk.com/valentines\\_cup](https://vk.com/valentines_cup)

Фото - [https://vk.com/sport\\_foto](https://vk.com/sport_foto)

Видео - <https://vk.com/id7819885>

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

## Приложение 1

### Программа ОФП для гимнасток 2016 и 2015 г. р.

- 1) **Складка** - Из положения сед руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу. Удерживается 5 с.
- 2) **Уголок-сила пресса** - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
- 3) **Рыбка** - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.
- 4) **Кораблик-сила спины** - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с.
- 5) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 6) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 7) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 8) **Бабочка с наклоном** - Сед, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе, наклон вперед, руки на полу прямые. Удерживается 5 с.
- 9) **Мост из положения лежа** - Из положения лежа, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу, разгибая руки и ноги выполнить мост. Удерживается 5 с.
- 10) **Прыжки** – 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.
- 11) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

### Программа ОФП для гимнасток 2014-2013 г. р.

- 1) **Складка** - Из положения сед руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу. Удерживается 5 с.
- 2) **Уголок-сила пресса** - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
- 3) **Рыбка** - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.
- 4) **Кораблик-сила спины** - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с.
- 5) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.
- 6) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в

стороны. Удерживается 5 с.

7) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.

Удерживается 5 с.

8) **Мост из положения стоя** - Из положения стоя, ноги врозь, руки вверх, выполнить наклон назад в положение - мост. Удерживается 5 с.

9) **Прыжки через скакалку** – 10 прыжков через скакалку вперед, ноги вместе.

10) **Равновесие** – гимнастка может выполнить любое равновесие, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость равновесия согласно правилам по художественной гимнастике.

11) **Поворот** – гимнастка может выполнить любой поворот, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость поворота согласно правилам по художественной гимнастике.

12) **Прыжок** – гимнастка может выполнить любой прыжок, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость прыжка согласно правилам по художественной гимнастике.

13) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.

**Подача заявки:**

\*Название спортивной школы/клуба:

\_\_\_\_\_

\*Город: \_\_\_\_\_

\*ФИО представителя команды:

\_\_\_\_\_

Номер телефона для связи: \_\_\_\_\_

Электронная почта: \_\_\_\_\_

\*ФИО судьи команды:

\_\_\_\_\_

Судейская категория: \_\_\_\_\_

**Индивидуальные упражнения и ОФП:**

№	Фамилия и имя гимнастки	Год рождения и соревновательная подгруппа	Разряд	ФИО тренера	Медицинский допуск
1					
2					
3					

**Групповые упражнения:**

Название команды					
№	Фамилия и имя гимнастки	Год рождения и соревновательная подгруппа	Разряд	ФИО тренера	Медицинский допуск
1					
2					
3					
4					
5					