

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по художественной гимнастике
«Верхневолжские снежинки – 2020»

1. Цели и задачи

- популяризация и развитие массовой художественной гимнастики;
- пропаганда здорового образа жизни и гимнастики среди детей и молодежи;
- совершенствование навыков судейства соревнований;
- выполнение юношеских разрядов;
- обмен опытом и совершенствование организаторских навыков тренеров;
- налаживание связей и сотрудничества между клубами и школами регионов России

2. Место и сроки проведения

Дата проведения: **17-19.01.2020 г.**

Время начала соревнований: **11.00**

Место проведения: Тверская область, г. Ржев, ул. Челюскинцев, д. 12. Дом Офицеров.

3. Организация соревнований

Общее руководство соревнованиями возлагается на администрацию СК «Северная Звезда». Непосредственную организацию и проведение соревнований возложить на ГСК. Главный судья соревнований Скородумова В. В. СС 1К СК «Северная Звезда». Главный секретарь Лаптинова Е.С. СС 1К Гагаринская спортивная школа г. Гагарин. Директор соревнований Милкина К.Ю.

4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях допускаются девочки 2016 г.р. и старше, учащиеся клубов, спортивных школ регионов России. Количество участниц от команды не ограничено. Всем участницам иметь оригинал действующей страховки, допуск врача. При отсутствии какого-либо документа, гимнастка к соревнованиям не допускается. Во время проведения соревнований организаторы не несут ответственности за здоровье участников.

Предварительные заявки на участие подаются до 10 января 2019 года на эл. адрес lapiyarosti@gmail.com. Оригиналы заявок с печатями и мед. допусками подаются в ГСК в день соревнований на заседании судейской коллегии. После подачи предварительной заявки менять категории участниц нельзя. Команда предоставляет судью на все время проведения соревнований. Музыка композиций в MP-3 формате выслать на почту Naronya71@mail.ru до 10 января 2020 года.

5. Программа соревнований

10.00 – Мандатная комиссия, совещание судей.

Соревнования по ОФП для участниц первого года обучения

ГИБКОСТЬ

«Складка» - наклон вперед сидя, ноги вместе, руки вверх-вперед, ладони на полу, удержание 10 счетов.

«5» - плотная складка, ладони на полу перед пятками;

«4» - не плотная складка: чуть согнуты колени или сутулая спина;

«3» - колени явно согнуты, спина сутулая, от бедра до груди не более 5 см

«2» - выполнен наклон вперед с согнутыми коленями и сутулой спиной, от бедра до груди более 5 см.

«Рыбка» - из положения лежа на животе глубокий прогиб назад, удержание 10 счетов.

«5» - касание лбом стоп, бедра на полу;

«4» - касание затылком стоп, бедра на полу;

«3» - от головы до стоп не более 10 см, бедра на полу;

«2» - от головы до стоп более 10 см, бедра на полу.

«Мост» - из положения стоя. Удержание 10 счетов. (2015 г.р. и моложе мост лежа)

5 – максимально узкий мост с прямыми руками

4 – мост с широко поставленными руками или ногами, или широкий мост

3 – согнуты локти, явное напряжение при вставании

2 - нет четкой фиксированной позы моста

АМПЛИТУДА – три шпагата на полу, руки в стороны, удержание 10 счетов.

«5» - полное касание бёдрами пола;

«4» - нет полного касания обеими бедрами пола, незначительное нарушение техники или до 5 см до пола;

«3» - от 5 до 10 см до пола, нарушение техники;

«2» - от 10 до 15 см до пола, нарушение техники.

СИЛА БРЮШНОГО ПРЕССА - лёжа на спине, руки вверх, выполнить положение сед углом, удержание 10 счетов

«5» - туловище и ноги почти вертикально;

«4» - туловище вертикально, ноги на уровне 45 град;

«3» - ноги ниже 45 град;

«2» - попытка к выполнению с помощью рук.

СИЛА СПИНЫ – лёжа на животе, удержание «Лодочка» 10 счетов

«5» - руки и ноги выпрямлены, разведение не более 10 см, угол не более 130;

«4» - угол между руками и ногами не более 150 разведение конечностей не более 20 см;

«3» - руки в локтях и ноги в коленях слегка согнуты, широко разведены;

«2» - руки в локтях и ноги в коленях сильно согнуты, широко разведены

ПРЫГУЧЕСТЬ – прыжки через скакалку (2015г.р. и моложе прыжки вверх без скакалки)

«5» - прыжки с выпрямлением коленей, натягиваем стоп, с ровной спиной, приземление на две стопы вместе, незначительные запутывания скакалки;

«4» - то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки, 3-4 остановки в процессе прыжков;

«3» - значительное сгибание колен, приземление ноги врозь;

«2» - нарушение осанки, колени не разгибаются, носки не натянуты, приземление ноги врозь, более 5 остановок.

УСТОЙЧИВОСТЬ – равновесие нога вперед на всей стопе (на всей стопе «пассе» вперед 2015 год и моложе), руки в стороны удержать 3 счета.

«5» - соблюдение техники равновесия;

«4» - то же, чуть согнутые колени; баланс туловища, 1 подскок;

- «3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, 2-3 подскока;
- «2» - нет устойчивой фиксированной позы, попытка к исполнению

Индивидуальное первенство

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С
2016	Б/п 7 элементов		
2015	Б/п	Б/п D max 0,3	Б/п D max 0.2
2014	Б/п	Б/п D max 0,3	Б/п D max 0.2
2013	Б/п + вид на выбор	Б/п	Б/п D max 0,2
2012	Б/п + вид на выбор	Б/п	Б/п D max 0,3
2011	Мяч (или булавы) + вид на выбор	Б/п + вид на выбор	Б/п
2010	Мяч (или булавы) + вид на выбор	Б/п + вид на выбор	Б/п
2009	Мяч (или булавы) + вид на выбор	Б/п + вид на выбор	
2008 и старше	Мяч (или булавы) + вид на выбор	Б/п + вид на выбор	

Организаторы оставляют за собой право корректировать программу соревнований
Показательные номера приветствуются!!!!

6. Подведения итогов

Победительницей становится участница, получившая наибольшую сумму баллов в многоборье. В случае равенства суммы баллов, призовое место делится на всех гимнасток.

7. Награждение

Победительницы и призеры в категориях награждаются медалями и дипломами; участницы, занявшие 4-6 места, награждаются дипломами. Участницы соревнований ОФП награждаются дипломами соревнований, все участницы награждаются памятными подарками.

8. Условия финансирования

Расходы по предоставлению наградной продукции, украшению зала несет орг. комитет из привлеченных средств. Расходы на командирование команд, оплату их питания и проживания несут командирующие организации.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.