«УТВЕРЖДАЮ»

Директор спортивного сообщества
«Эстетика спорта»

_____ Медведев В.А.
«___» _____ 2019 года

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении открытого турнира
по художественной гимнастике «Эстетика спорта»

1. Цели и задачи:

- Популяризация художественной гимнастики;
- Налаживание дружеских связей и обмен опытом тренеров-преподавателей;
- Выявление талантливых и перспективных гимнасток;
- Повышение мастерства юных гимнасток;
- Приобретение соревновательного опыта юными спортсменками;
- Выполнение юношеских разрядов.

2. Сроки, место и время проведения соревнований

Соревнования проводятся 14-15 декабря 2019 года.
Место проведения уточняется.
Совещание судей
(предварительно) – 13.00
Начало соревнований - 14.00

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет спортивное сообщество «Эстетика спорта». Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

4. Требования к участникам и условия их допуска.

К участию в соревнованиях допускаются спортсменки 2016-2008 г.р., имеющие медицинский допуск и копию свидетельства о рождении.
Заявки с медицинским допуском подаются по прибытии команд в день соревнований.

5. **<u>Программа и условия проведения соревнований,</u>**

К соревнованиям допускаются гимнастки спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, спортивных клубов.

Состав команды: 1тренер+1 судья!

Каждая команда предоставляет судью на все время проведения соревнований.
Команда без судьи к соревнованиям не допускается.

Внимание! Музыка принимается только на почту в формате MP3
до 25 ноября 2019г. по адресу электронной почты: estetikasporta@mail.ru
В имени музыкального файла должны быть указаны фамилия гимнастки, номер потока и вид.

Индивидуальная программа

Год рождения	Категория «А»	Категория «В»	Категория «С»	Категория НП
2015-2016			БП	ОФП
2014 г.р.		БП	БП (D max 0.1)	ОФП
2013 г.р.	БП	БП (D max 0.2)	БП (D max 0.1)	ОФП
2012 г.р.	БП + ВИД	БП	БП (D max 0.2)	ОФП
2011 г.р.	БП + ВИД	БП	БП (D max 0.3)	ОФП
2010 г.р.	2 ВИДА	БП + ВИД	БП	
2009 г.р.	3 ВИДА	2 ВИДА	БП + ВИД	
2008 г.р.	3 ВИДА	2 ВИДА	1 ВИД	

Групповые упражнения

2013 г.р. и младше -III юн. разряд - БП

2012-2013 г.р. -II юн. разряд - БП

2011-2012 г.р.- I юн. разряд - БП

2010-2011 г.р. – БП + ВИД

Примечание:
При несоответствии Группы уровню подготовки гимнастки, гимнастка автоматически переводится вне конкурса.

6. Определение победителей и награждение

Соревнования проводятся по действующим правилам ЕВСК художественной гимнастики. Победители и призеры в каждой возрастной группе определяются по наибольшей сумме баллов. Гимнастки, занявшие 1.2.3 места (в каждой возрастной группе) награждаются Дипломами, медалями и ценными призами. Гимнастки, занявшие 4.5.6. места, награждаются памятными подарками и Дипломами.
Все участники соревнований награждаются памятными подарками.

Главная судейская коллегия соревнований учреждает несколько специальных призов.

7. Финансовые расходы и условия приема участников

Все расходы, связанные с организацией и проведением турнира, награждением победителей и призёров осуществляется за счёт привлеченных средств.

Проживание - приезжие участницы и команды осуществляют бронирование мест самостоятельно.
Командирование спортсменов, тренеров, судий, их проезд, питание, размещение осуществляется за счет командирующих организаций.

8. Медицинское обеспечение

Первая медицинская помощь участницам соревнований оказывается врачом соревнований. Организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей. Все участники соревнований должны иметь медицинскую страховку.

9. Заявки

Предварительные заявки на участия в соревнованиях принимаются до 25 ноября 2019 г. по электронной почте: estetikasporta@mail.ru

Окончательные заявки, заверенные врачом, свидетельство о рождении, страховки от несчастных случаев подаются в мандатную комиссию в день приезда.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования!

Приложение 1

Программа ОФП для гимнасток 2016 - 2014 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) Шпагат - правая - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

4) Шпагат - левая - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

5) Поперечный шпагат - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

6) Лодочка - сила спины - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с.

7) Рыбка - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.

8) Корзинка - Из положения лежа на животе, выполнить прогиб спины назад, руки прямые в хвате за ноги, голова тянется к пояснице. 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) Равновесие пассе – На полной стопе. Удерживается 5с.

11) Прыжки - 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.

Программа ОФП для гимнасток 2013 - 2011 г. р.

1) Складка - Из положения сед руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу. Удерживается 5 с.

2) Пресс - Из положение лежа, руки за головой, подъем туловища в положение сидя 10 раз.

3) Шпагат - правая - Шпагат на правую ногу левым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

4) Шпагат - левая - Шпагат на левую ногу правым боком к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

5) Поперечный шпагат - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны. Удерживается 5 с.

6) Сила спины - Из положения лежа на животе, руки за головой, выполнить подъем туловища 10 раз.

7) Рыбка - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.

8) Корзинка - Из положения лежа на животе, выполнить прогиб спины назад, руки прямые в хвате за ноги, голова тянется к пояснице. Удерживается 5 с.

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

10) Прыжки на скакалке - 10 прыжков вверх, руки прямые, ноги вместе.

11) 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.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.