

<b>СОГЛАСОВАНО</b> <b>МБУ «ВСШОР» Структурное</b> <b>подразделение «Кузьмоловский»</b>  _____	<b>СОГЛАСОВАНО</b> <b>МОУ Муниципальное образовательное</b> <b>учреждение</b> <b>«Кузьмоловская средняя школа №1»</b>  _____ <b>Борцова Н. Н.</b>
---	--

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по художественной гимнастике «Первые снежинки»

### 1. Цели и задачи

- популяризация и развитие массовой художественной гимнастики;
- пропаганда здорового образа жизни и гимнастики среди детей и молодежи;
- совершенствование навыков судейства;
- налаживание дружеских связей и сотрудничества между клубами, школами художественной гимнастики

### 2. Место и сроки проведения

Дата проведения: **22 декабря 2019 г.**

Место проведения: **Ленинградская область, Всеволожский район, поселок Кузьмоловский, ул. Строителей, д.7А**

### 3. Организация соревнований

Общее руководство соревнованиями возлагается на администрацию СК «Эдельвейс».

Непосредственную организацию и проведение соревнований возложить на главного тренера клуба Жукову О.Е. и главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований Черкасова Ксения Алексеевна

Главный секретарь Жукова Оксана Евгеньевна.

Во время соревнований будет работать профессиональный фотограф и видеооператор.

### 4. Требования к участникам соревнований и условия их допуска

К участию в соревнованиях приглашаются учащиеся ДЮСШ, СДЮСШОР, клубов и школьных коллективов. Возраст участниц от 2017 года рождения и старше.

Всем участницам необходимо иметь оригинал свидетельства о рождении, страхового полиса, допуск врача. При отсутствии какого-либо документа, гимнастка не допускается к соревнованиям. Во время проведения соревнований организаторы не несут ответственности за здоровье участников.

**Музыку для упражнений предоставить на электронную почту в формате mp.3 на эл.почту [sk\\_edelweis@bk.ru](mailto:sk_edelweis@bk.ru) (нижнее подчеркивание) до 10 декабря 2019 года.**

### 5. Состав команды и заявки

Состав команды: до 25 человек, 1 судья, 1 представитель. **Команда предоставляет судью на все время проведения соревнований**, судейская форма обязательна. Команды без судьи не допускаются.

**Заявки установленного образца с печатями медучреждения подаются в главную судейскую коллегию в день соревнований.** Предварительные заявки подать до 8 декабря 2019 года по эл. почте [sk\\_edelweis@bk.ru](mailto:sk_edelweis@bk.ru)

Количество мест ограничено, 150 участниц.

### 6. Программа соревнований

Личное первенство

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С	ОФП
2017 -2015	-	-	Бп	Приложение 1

2013-2014	Б/п	Б/п D max 0.2	D max 0.1	Приложение 1
2012	Бп + вид на выбор	Б/п	Б/п	Приложение 2
2011- 2010	Б/п + 2 вида на выбор	Б/п + вид на выбор	Б/п	Приложение 2
2009-2008	Б/п + 3 вида на выбор	Б/п + вид на выбор	Б/п	Приложение 2
2007 и старше	3 вида на выбор	2 вида на выбор	Б/п	-

### Групповое первенство

Год рождения
2012-2013
2011-2012
2010-2011

**Организаторы оставляют за собой право вносить коррективы в программу соревнований.**

### 7. Определение победителей и награждение

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

Победительницы, призеры в возрастных группах и категориях награждаются медалями и дипломами соответствующих степеней, участницы, занявшие 4-6 места, награждаются дипломами. Все участницы награждаются памятными подарками.

### 8. Расходы и финансирование

Расходы по аренде зала, предоставлению дипломов, медалей, памятных призов, украшению зала несет организационный комитет из привлеченных средств. Расходы по проезду, питанию и проживанию приезжих команд несут командирующие организации.

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

Предварительная заявка  
на участие в соревнованиях по художественной гимнастике «Первые снежинки»  
Название команды \_\_\_\_\_

22 декабря 2019 года

Санкт-Петербург

№	Фамилия, имя	Год рождения	Подгруппа	Допуск врача

Представитель команды ФИО полностью \_\_\_\_\_

Судья ФИО полностью, судейская категория \_\_\_\_\_

## Программа ОФП для гимнасток 2017-2013 года рождения

- 1) Складка – Исходное положение – сидя. Руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу.
- 2) Бабочка - Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе.
- 3) «уголок» - исходное положение на полу, поднимаем ноги от пола, руки в сторону.
- 4) Шпагат-правая - Шпагат на правую ногу, руки в стороны.
- 5) Шпагат-левая - Шпагат на левую ногу, руки в стороны.
- 6) Поперечный шпагат - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.
- 7) Переход через поперечный шпагат на живот.  
  
Рыбка - Исходное положение – лежа на животе; прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы.
- 8) Лодочка - Исходное положение – лежа на животе; выполнить подъем туловища и ног.
- 9) Мост из положения лежа - Исходное положение – лежа на спине, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу; разгибая руки и ноги выполнить мост.  
Можно сделать мост на коленях с подъемом в исходное положение на коленях.
- 10) Прыжки – 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.
- 11) прыжок с места- «касаясь»
- 12) Волна – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.
- 13) равновесие в «цапельку» руки в сторону.
- 14) внешний вид гимнастки

Каждое задание оценивается судьями по пяти-бальной системе.

### Программа ОФП для гимнасток 2012 и старше года рождения

- 1) Складка – Исходное положение – сидя. Руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу.
- 2) Бабочка - Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе.
- 3) «уголок» - исходное положение на полу, поднимаем ноги от пола, руки в сторону.
- 4) Шпагат-правая - Шпагат на правую ногу, руки в стороны.
- 5) Шпагат-левая - Шпагат на левую ногу, руки в стороны.
- 6) Поперечный шпагат - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.
- 7) Переход через поперечный шпагат на живот.  

Рыбка - Исходное положение – лежа на животе; прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы.
- 8) Лодочка - Исходное положение – лежа на животе; выполнить подъем туловища и ног.
- 9) Мост из положения лежа - Исходное положение – лежа на спине, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу; разгибая руки и ноги выполнить мост.  
Можно сделать мост на коленях с подъемом в исходное положение на коленях.
- 10) Прыжки на скакалке – 10 прыжков.
- 11) прыжок с места- «касаясь»
- 12) Волна – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.
- 13) равновесие в «ласточка» руки в сторону.
- 14) внешний вид гимнастки

Каждое задание оценивается судьями по пяти-бальной системе.