

«СОГЛАСОВАНО»

Директор
РОО «Спортивная Федерация
художественной гимнастики
города Санкт-Петербурга»

_____ О.В. Рыжова

«__» _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Спортивного клуба
художественной гимнастики
«Старт»

_____ А.А. Кравцова

«__» _____ 2020 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований по художественной гимнастике на призы Чемпионки юношеских Олимпийских игр, абсолютной Чемпионки Европы в групповых упражнениях Натальи Сафоновой «Восходящие звезды»

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 2 февраля 2020 года, г. Санкт-Петербург ул. Инженерная 13, спортивный комплекс СКА «Инженерная»

3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет спортивный клуб «Старт». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный секретарь соревнований –Кравцова Анна – СС1К, г. Санкт-Петербург

4. Требования к участникам и условия их допуска.

К участию в соревнованиях допускаются спортсменки 2016-2008 г.р., имеющие медицинский допуск, копию свидетельства о рождении и страховой полис.

Заявки с медицинским допуском подаются по прибытии команд в день соревнований.

5. Программа и условия проведения соревнований.

К соревнованиям допускаются гимнастки ДЮСШ, СШОР, спортивных клубов г. Санкт-Петербурга и городов России.

Состав команды: 1 тренер+1судья! Количество гимнасток от команды 15.

Общее количество участников турнира **ограничено**.

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

Внимание! Музыка принимается только на почту в формате MP3 (e-mail gymnastics_spb@mail.ru). Музыку необходимо прислать не позднее чем за 10 дней до начала соревнований! В имени музыкального файла должны быть указаны фамилия гимнастки, номер потока и вид.

Индивидуальная программа

Год рождения	Категория «А»	Категория «В»	Категория «С»
2015 г.р. и моложе	-	-	б/п
2014 г.р. – 3 юн.разряд	-	б/п	б/п
2013 г.р. – 2 юн.разряд	б/п	б/п	-
2012 г.р. – 1 юн.разряд	б/п, вид на выбор	б/п	-
2011 г.р. – 3 разряд	б/п, 2 вида на выбор	б/п, вид	б/п
2010 г.р. – 2 разряд	б/п, 3 вида на выбор	б/п, 2 вида на выбор	б/п, вид на выбор
2009-2008 г.р. – 1 разряд	3 вида на выбор	2 вида на выбор	б/п, вид на выбор

Группа «А» - гимнастки из спортивных школ и клубов с нагрузкой более 15 часов в неделю.

Группа «В» - гимнастки из спортивных школ и клубов с нагрузкой 10-15 часов в неделю.

Группа «С» - гимнастки из спортивных школ и клуб с нагрузкой менее 10 часов в неделю.

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.

Командирование спортсменов, тренеров, судий, их проезд, питание, размещение осуществляется за счет командирующих организаций.

8. Медицинское обеспечение

Первая медицинская помощь участницам соревнований оказывается врачом соревнований. Согласно правилам FIG, организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей.

9. Заявки

Предварительные заявки на участия в соревнованиях принимаются до 25 января 2020 г. по электронной почте gymnastics_spb@mail.ru

Телефон:

8-(921)-647-41-67 – Кравцова Анна.

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

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

Приложение 1

Программа ОФП для гимнасток 2016 - 2015 -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) Рыбка - Из положения лежа на животе, прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы. Удерживается 5 с.
- 4) Лодочка - 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.

Программа ОФП для гимнасток 2013-2012-2011 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) Лодочка - сила спины - Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «лодочка». 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 (лежа) - Из положения стоя, ноги врозь, руки вверх, выполнить наклон назад в положение - мост. Удерживается 5 с.

9) 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.

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

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе

