

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по художественной гимнастике «*Princess Cup*»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- ✓ популяризация художественной гимнастики в детско-юношеских физкультурно-спортивных клубах, центрах и объединениях по месту жительства, общеобразовательных школах, учебных заведениях;
- ✓ повышение мастерства и выявление талантливых гимнасток;
- ✓ укрепление здоровья детей и подростков, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- ✓ обмен опытом работы между тренерами и судьями;
- ✓ привлечение внимания к детскому спорту.

2. СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Дата проведения: 15-16 февраля 2020г.

Место проведения: Санкт-Петербург, ул. Инженерная 13. спортивном комплексе ЦСКА. Вход с ул. Кленовая.

- 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 осуществляет ГОБУ СОШ №313. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегия и организационный комитет.

Главный судья соревнований – Аверьянова Татьяна Б/К(г. Санкт-Петербург)

Секретарь соревнований – Кравцова Елизавета Б/К(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 (**отсутствие судьи – штраф 5000р.**), количество гимнасток в команде неограниченно. Судья предоставляется на весь период 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.

Индивидуальная программа

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С	Группа D	Группа Е ОФП См. Приложение1
2006-2007 КМС	3 вида	2 вида	-	-	-
2008 I вз	б/п + 2 вида	б/п + 1 вид на выбор	б/п (BD – max 0,3) + 1 вид на выбор (BD – max 0,3)	б/п	-
2009 I вз	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,3)	-
2010 II вз	б/п + 2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,3)	ОФП
2011 III вз	б/п + 2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,2)	ОФП
2012 1 юн	б/п + 2 вид на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,2)	ОФП
2013 2 юн	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,3)	б/п (BD – max 0,2)	ОФП
2014 3 юн	б/п	б/п	б/п (BD – max 0,2)	-	ОФП
2015 и младше	б/п	б/п (BD – max 0,2)	-	-	ОФП

Групповые упражнения

Год рождения	Программа
2010-2011 3вз	б/п
2011-2012 1юн	б/п
2012-2013 2юн	б/п
2013 и моложе 3юн	б/п

Организаторы оставляют за собой право сокращения программы соревнований.

5.ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И НАГРАЖДЕНИЕ

Соревнования проводятся по действующим правилам FIG. Победительницы и призеры личных и групповых соревнований определяются по наибольшей сумме баллов в многоборье, в каждом разряде.

Победительницы и призеры соревнований награждаются медалями, дипломами, памятным подарками.

Утверждены специальные призы в нескольких номинациях. Победительница определяется голосованием судейской коллегии.

6.УСЛОВИЯ ПРИЕМА И РАСХОДЫ

Расходы по аренде зала, организации правопорядка, медицинскому обслуживанию, награждению участников ценными призами, предоставление специальных призов для победительниц соревнований, изготовлению печатной продукции, оформлению зала и представительские расходы, канцелярские и технические расходы осуществляются за счет привлеченных средств.

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся на спортивном сооружении, отвечающим требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей. Согласно правилам ФИЖ, организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе соревнований. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей.

8.ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

Заявки на участие принимаются до 28 января 2020г. по адресу электронной почты: rhythmic_gym@mail.ru, тел/WatsApp:8-931-273-93-96 Татьяна.
ПОДТВЕРДИТЬ СВОЕ УЧАСТИЕ ДО 3 ФЕВРАЛЯ.

Именные заявки с допуском врача, свидетельства о рождении и страховой полис от несчастного случая предоставляются в мандатную комиссию 15.02.2020г. с 09:00 до 09:30. Заседание судейской коллегии 15.02.2020г. Команда предоставляет судью на все время проведения соревнований, судейская форма обязательна. **После 3 февраля изменения в заявке не принимаются!**

Музыку для упражнений предоставить на эл.почту rhythmic_gym@mail.ru, Тема письма: «музыка 15-16.02.2020», в формате mp.3 с указанием ФИ гимнастки/год/клуб/вид, до 10 февраля 2020 года.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

Внимательно ознакомьтесь с приложением.

Будем рады видеть Вас на наших соревнованиях!

Программа ОФП для гимнасток 2016 - 2014 гг. 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 2013 г. р. и старше

- 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 системе.

11) **Поворот** – гимнастка может выполнить любой поворот, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной системе.

12) **Прыжок** – гимнастка может выполнить любой прыжок, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной системе.

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 (полностью) всех представителей команды:

- 1)
- 2)
- 3) ...

Номер телефона для связи: _____

Электронная почта: _____

*ФИО (полностью) 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					