

СОГЛАСОВАНО
Учитель физической культуры и спорта Орловской области
«__» _____ 2020г.

Берестов А.И. _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор СК «Русичи»

«__» _____ 2020 г.

Столярова Е.А. _____

СОГЛАСОВАНО

Директор БУ ОО СШОР «Русичи»

«__» _____ 2020 г.

Люблинский Б.Г. _____

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении турнира по художественной гимнастике «Зимняя фантазия»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация художественной гимнастики;
- развитие и укрепление дружеских связей между городами России;
- повышение мастерства и выявление талантливых гимнасток;
- обмен опытом работы между тренерами и судьями.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 15 февраля 2020 года в г. Орле в Гринн Центре многофункционального туристического комплекса «ГРИНН» (Кромское шоссе, 4).

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют Организационный комитет турнира, СШОР «Русичи», СК «Русичи». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки, имеющие допуск врача, согласно поданных заявок. Соревнования проводятся по действующим правилам ФИЖ и ВФХГ в личном и групповом первенстве.

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С	Программа ОФП См. Приложение1
2010			б/п	
2011	2 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п	
2012	б/п + 1 вид на выбор	б/п	б/п	
2013	б/п	б/п		ОФП
2014	б/п	б/п		ОФП
2015	б/п			ОФП

Групповые упражнения

- ❖ 2004г.р. и старше – программа МС ;
- ❖ 2005-2007 гг.р. – программа КМС ;
- ❖ 2008-2009 гг.р. – программа I разряда ;
- ❖ 2009-2010 гг.р. – программа II разряда – б/п + 1 вид на выбор ;
- ❖ 2010-2011 гг.р. – программа III разряда – б/п+ 1 вид на выбор;
- ❖ 2011-2012 гг.р. – программа 1 юн. разряда – б/п;
- ❖ 2012 –2013 гг.р.– программа 2 юн. разряда – б/п;
- ❖ 2013-2014 гг.р. – программа 3 юн. разряда – б/п;
- ❖ 2014 г.р. и моложе – программа 3 юн. разряда – б/п.

5. УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся по действующим правилам FIG. Личное и групповое первенство разыгрывается по многоборью и определяется по наибольшей сумме баллов.

6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Участницы, занявшие 1-3 места в личном и групповом многоборье в каждой возрастной группе, награждаются кубками, медалями и грамотами. Участницы, занявшие 4-6 места в личном многоборье награждаются кубками и грамотами. Тренеры победительниц соревнований в каждой возрастной группе награждаются памятными подарками. **Все участники турнира награждаются памятными подарками.**

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся в Гринн Центре многофункционального туристического комплекса «ГРИНН», отвечающем требованиям Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, а также при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий.

8. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с участием в данных соревнованиях (проезд, проживание и питание) за счет командирующих организаций. Все расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, награждением победителей и призеров соревнований за счет привлеченных средств.

9. ЗАЯВКИ

Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются до 5 февраля 2020 г.

Контактные телефоны: Семина Елена +7-919-201-57-22

elenachaban@mail.ru.

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования

Программа ОФП

- 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) **Коробочка** - 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 для гимнасток 2014 г.р.)- Из положения стоя, ноги врозь, руки вверх, выполнить наклон назад в положение - мост. Удерживается 5 с.
(из положения лежа для гимнасток 2015 г.р.)- Из положения лежа, ноги врозь, руки возле ушей, выполнить 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 систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость равновесия согласно правилам по художественной гимнастике.
- 11) **Поворот** – гимнастка может выполнить любой поворот, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость поворота согласно правилам по художественной гимнастике.
- 12) **Прыжок** – гимнастка может выполнить любой прыжок, техника исполнения которого будет оцениваться по пятибалльной систем + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость прыжка согласно правилам по художественной гимнастике.
- 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.