

«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 15 марта 2020 года.

Место проведения: г. Санкт-Петербург, адрес уточняется.

Начало соревнований - 09.00

3. Руководство проведением соревнований:

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

4. Требования к участникам и условия их допуска:

К соревнованиям допускаются гимнастки спортивных школ, спортивных школ олимпийского резерва, спортивных клубов и других спортивных организаций 2016-2008 г.р., имеющие медицинский допуск, медицинскую страховку и свидетельство о рождении.

Заявки, заверенные спортивным врачом, подаются до начала соревнований.

Состав команды: 1 тренер+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 29 февраля 2019г. по адресу электронной почты: estetikasporta@mail.ru
В имени музыкального файла должны быть указаны фамилия гимнастки, категория и вид.**

Индивидуальная программа

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

***Если гимнастка, выступающая в категории «В» или «С», выполняет элемент дорожке соответствующих максимальных значений, элемент не засчитывается полностью.**

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

5. 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.

6. Финансовые расходы и условия приема участников:

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

Проживание - приезжие участницы и команды осуществляют бронирование мест самостоятельно.

Командирование спортсменов, тренеров, судей, их проезд, питание, размещение осуществляется за счет командующих организаций.

7. 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.

8. Заявки:

Предварительные заявки на участия в соревнованиях принимаются до **25 февраля 2020г.** 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!

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 подъем туловища и ног в положение «корзинка». 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 пасса – 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 подъем туловища и ног в положение «корзинка». 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 системе + при успешном выполнении прибавится базовая стоимость равновесия согласно правилам по художественной гимнастике.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной шкале.