

УТВЕРЖДАЮ

Директор Спортивно-технического
центра МЭИ

_____ А.С. Борисов

« _____ » _____ 2020г.



ПОЛОЖЕНИЕ о проведении Онлайн турнира по художественной гимнастике «Дети – наше будущее»

1. Цели и задачи

Соревнования проводятся с целью:

- популяризации художественной гимнастики;
- налаживания и укрепления дружеских связей между спортивными школами и клубами;
- укрепления здоровья детей и подростков, вовлечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- выявления талантливых и перспективных спортсменок;
- повышения спортивного мастерства участников соревнований.

2. Руководство проведения соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет клуб художественной гимнастики «МЭИ Энергия». Непосредственное проведение соревнований возлагается на оргкомитет и главную судейскую коллегию.

3. Время, место и сроки проведения соревнований

Соревнования проводятся в режиме онлайн **20 июня 2020 года** в программе ZOOM. Начало соревнований в 11:00. Время выступлений участников соревнований по возрастным группам будет определено оргкомитетом по результатам рассмотрения заявок.

4. Условия проведения соревнований, программа

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки 2016-2010 г.р. Соревнования проводятся в личном первенстве по программе нормативов

общей физической и специальной физической подготовки, составленной на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика". Перечень нормативов указан в Приложении 1 к данному Положению. Исполнение каждого элемента оценивается по пятибалльной системе. Итоговый результат – средний балл полученных оценок.

Для участия в турнире необходимо:

- быть зарегистрированным в приложении ZOOM (<https://zoom.us/>) по адресу электронной почты, которая будет указана в заявке участника;
- при регистрации указать фамилию и имя гимнастки (не родителя) для возможности взаимодействия с участниками;
- быть зарегистрированным в приложении WhatsApp по номеру телефона, который будет указан в заявке участника;
- обязательно иметь исправные камеру и микрофон;
- установить камеру таким образом, чтобы гимнастка была видна в полный рост;
- иметь стабильное интернет соединение.

График соревнований и данные для входа в видеоконференцию будут рассылаться каждому участнику. Участницы турнира могут выступать в соревновательной или тренировочной форме. Стартовый взнос за участие в соревнованиях – **500 рублей**.

5. Определение победителей

Победительницы и призёры соревнований определяются по наивысшему баллу в каждой возрастной группе. Все участники соревнований награждаются дипломами и подарочными сертификатами в электронном виде (отправка по электронной почте).

6. Формы и сроки предоставления заявок

Заявки установленной формы (см. Приложение 2) на участие в соревнованиях принимаются до 18 июня 2020 года в электронном виде по адресу: **rgymnastic.energy@mail.ru**.

Обращаем внимание, что приём заявок может быть окончен ранее установленного срока в связи с ограничением по количеству участников.

Телефон для справок: +7 (926) 156-07-84 – Вера.

Данное Положение является вызовом на соревнования.

Внимательно ознакомьтесь с приложениями.

Приложение 1. Нормативы для каждой возрастной группы.

Нормативы для 2016-2015 г.р.

Норматив	Примечания
1. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Фиксация положения не менее 5 счетов.
2. Складка из положения сидя	
3. Бабочка с наклоном вперед	
4. Березка	+1 балл за удержание без рук
5. Уголок	Фиксация положения не менее 10 счетов. +1 балл за угол между ногами и туловищем менее 90°, туловище прямое
6. Мост	+1 балл за мост из положения стоя; +1 балл за касание кистями пяток
7. Колечко	+1 балл за наклон ниже пяток
8. Шпагат с правой ноги	+1 балл за шпагат с опоры высотой более 15 см
9. Шпагат с левой ноги	
10. Шпагат поперечный	
11. Волна	Одна на выбор: вперед, назад, боковая.
12. Равновесие пассе на полупальце	Фиксация положения не менее 3 счетов. +1 балл за фиксацию положения более 3 счетов
13. 10 прыжков выпрямленными ногами	

Нормативы для 2014-2013 г.р.

Норматив	Примечания
1. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Фиксация положения не менее 10 счетов.
2. Складка из положения сидя	
3. Уголок	Фиксация положения не менее 15 счетов. +1 балл за угол между ногами и туловищем менее 90°, туловище прямое
4. Лодочка	Фиксация положения не менее 10 счетов.
5. Мост	+1 балл за мост из положения стоя; +1 балл за касание кистями пяток
6. Мост в стойке на коленях с захватом за стопы	+1 балл за выпрямленные руки
7. Шпагат с правой ноги	+1 балл за шпагат с опоры высотой более 25 см
8. Шпагат с левой ноги	
9. Шпагат поперечный	
10. Волна	Одна на выбор: вперед, назад, боковая.
11. Равновесие шпагат с помощью руки на полупальце	Фиксация положения не менее 3 счетов. +1 балл за фиксацию положения более 3 счетов
12. Поворот пассе	Не менее одного вращения. +1 балл – более одного вращения
13. Колесо	+1 балл – с опорой на одну руку
14. 10 прыжков выпрямленными ногами через скакалку с вращением ее вперед	
15. 4 перевода рук со скакалкой, сложенной в четыре раза	+1 балл – скакалка сложена менее, чем в четыре раза

Нормативы для 2012-2010 г.р.

Норматив	Примечания
1. Складка из положения стоя	
2. Уголок	Фиксация положения не менее 20 счетов. +1 балл за угол между ногами и туловищем менее 90°, туловище прямое
3. Лодочка	Фиксация положения не менее 20 счетов.
4. Мост	+1 балл за мост из положения стоя; +1 балл за касание кистями пяток
5. Мост в стойке на коленях с захватом за стопы	+1 балл за выпрямленные руки
6. Шпагат с правой ноги	+1 балл за шпагат с опоры высотой более 35 см
7. Шпагат с левой ноги	
8. Шпагат поперечный	
9. Равновесие шпагат с помощью руки на полупальце	Фиксация положения не менее 3 счетов. +1 балл за фиксацию положения более 3 счетов
10. Равновесие арабеск на полупальце	Фиксация положения не менее 3 счетов. +1 балл за фиксацию положения более 3 счетов
11. Поворот аттитюд	Не менее одного вращения. +1 балл – более одного вращения
12. Перевороты вперед-назад с правой или левой ноги	Одна оценка за два переворота. +1 балл – опора на одну руку
13. 10 прыжков выпрямленными ногами через скакалку с вращением ее назад	
14. 10 прыжков через вдвое сложенную скакалку с вращением ее вперед	
15. 2 переката мяча по рукам и груди из правой в левую руку и обратно	

Приложение 2. Форма заявки на участие в турнире.

Фамилия, имя гимнастки	Год рождения	Город	Спортивная организация	ФИО тренера, телефон	Телефон и e-mail представителя гимнастки