

**Онлайн – турнир «Ты можешь»**  
**на призы чемпионки Европы в групповых упражнениях**  
**Мохнаткиной Екатерины**



**Цели и задачи:**

- популяризация художественной гимнастики;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток
- приобретение соревновательного опыта

**Место и сроки проведения:**

Турнир проводится 5 июля в режиме онлайн конференции.

**Программа турнира:**

<b>Возраст</b>	<b>Программа</b>
2015 г.р.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шпагат на правую ногу</li><li>2. Шпагат на левую ногу</li><li>3. Поперечный шпагат</li><li>4. Складка вперед</li><li>5. «Коробочка» (не разводя коленей)</li><li>6. Мостик</li><li>7. Равновесие «цапля» на обе ноги (3 счета в форме)</li><li>8. Равновесие «Ласточка» на обе ноги (3 счета в форме)</li></ol>
2014 г.р.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Шпагат на правую ногу</li><li>2. Шпагат на левую ногу</li><li>3. Поперечный шпагат</li><li>4. «Коробочка» (колени склеены)</li><li>5. Ласточка на обе ноги (3 счета в форме)</li><li>6. Поворот «Цапля»</li><li>7. Боковое равновесие с рукой на удобную ногу (3 счета в форме)</li></ol>

	8. Прыжок «Касаясь» (отталкивание с двух ног) 9. Колесо на удобную ногу
2013 г.р.	1. «Колбаска «простая в шпагате (минимум 2 оборота) 2. Равновесие Арабеск с горизонтальным туловищем 3. Равновесие боковое с рукой на удобную ногу ( 3 счета в форме) 4. Боковое равновесие с наклоном корпуса с рукой на удобную ногу (3 счета) 5. Равновесие «Кольцо» с рукой 6. Прыжок «Касаясь в кольцо» отталкиванием с 2 ног (на удобную ногу) 7. Переворот вперед 8. Переворот назад 9. Колесо на 1 руке
2012 г.р.	1. Равновесие «Планшэ» 2. Равновесие «Планшэ Кольцо» 3. Боковое равновесие с наклоном корпуса без помощи руки на удобную ногу (3 счета в форме) 4. Поворот в Кольцо на удобную ногу 5. Поворот Планшэ 6. Фуетэ ( боковое-цапля-шпагат вперед) 7. «Колбаска обратная» в шпагате с наклоном назад (минимум 2 оборота) 8. Прыжок «Касаясь в складку» отталкиванием с 2 ног ( на удобную ногу) 9. Переворот вперед на 1 руке 10.Переворот назад на 1 руке

### **Оценивание**

Во время исполнения гимнасткой элемента обращается внимание на четкие формы элемента, амплитуду, дотянутые колени и стопы, количество оборотов во вращениях.

### **Условия подведения итогов**

Победители и призеры определяются по наивысшей сумме баллов в каждой возрастной категории.

Итоговые протоколы предоставляются в электронном виде до 7.07.2020.

**Для участия в турнире необходимо:**

- помещение для выступления
- тренировочная форма
- помощь родителей

### **Технические требования:**

- регистрация в приложении ZOOM
- Указать фамилию и имя гимнастки для идентификации каждого участника турнира
- наличие камеры и микрофона

### **Заявки на участие**

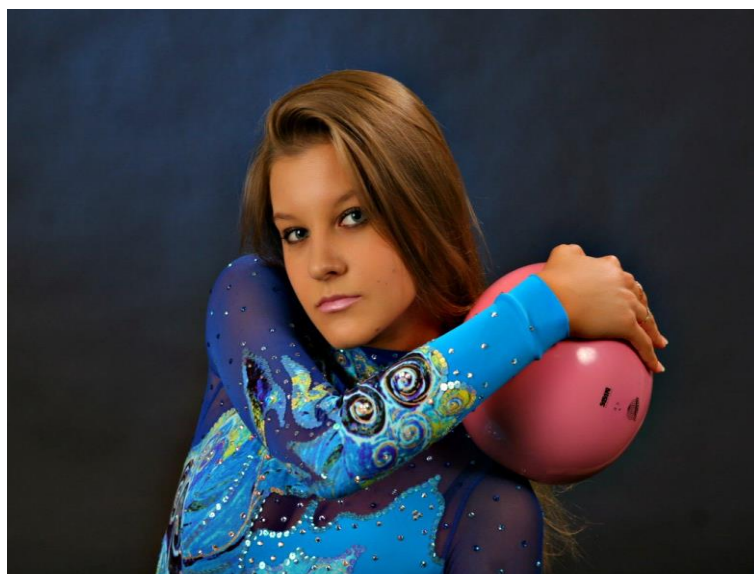
Заявки на участие принимаются до 3.07.2020 через Wats app по номеру телефона 89122913036

Необходимо указать :

1. ФИО гимнастки
2. Дата рождения
3. Город, адрес
4. Контактный телефон
5. Электронная почта

### **Финансирование**

Стоимость участия в турнире 1100 р.



С уважением, Мохнаткина Екатерина