

УТВЕРЖДАЮ

Директор Спортивно-технического
центра МЭИ

_____ А.С. Борисов

« _____ » _____ 2020г.



ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении
Онлайн турнира по предметной подготовке
в художественной гимнастике
«Краски лета»

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 **26 июля 2020 года** в программе ZOOM. Начало соревнований в 11:00 мск. 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 2016-2009 г.р.

Соревнования проводятся в личном первенстве по программе нормативов предметной подготовки, включающей в себя фундаментальные и нефундаментальные технические группы предмета и трудности предмета (AD). 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 – **700 рублей**.

Команда, состоящая из трёх и более участников, обязана предоставить судью.

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 **24 июля 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.

Данное Положение является вызовом на соревнования.

Внимательно ознакомьтесь с приложениями.

Приложение 1. Нормативы для каждой возрастной группы.

Нормативы для 2016-2015 г.р.

1. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад правой рукой
2. Вращение скакалки в боковой плоскости вперед и назад левой рукой
3. Вращение скакалки в лицевой плоскости правой и левой рукой
4. Вращение скакалки над головой правой и левой рукой
5. Восьмерка вперед скакалкой правой и левой рукой
6. Восьмерка назад скакалкой правой и левой рукой
7. Спираль правой и левой рукой (скакалка сложена вдвое)
8. Вращение скакалки, сложенной вдвое, удерживая двумя руками
9. Ловля одного конца скакалки правой и левой рукой
10. 5 прыжков прямыми ногами через скакалку с вращением ее вперед
11. 5 козликов через вдвое сложенную скакалку с вращением ее вперед

Нормативы для 2014-2013 г.р.

1. Вращение скакалки в боковой плоскости назад правой и левой рукой
2. Вращение скакалки в лицевой плоскости правой и левой рукой
3. Вращение скакалки над головой правой и левой рукой
4. Восьмерка вперед скакалкой правой и левой рукой
5. Восьмерка назад скакалкой правой и левой рукой
6. Эшаппе правой и левой рукой
7. Спираль, удерживая скакалку за один конец правой и левой рукой
8. Вращение обруча в боковой плоскости назад правой и левой рукой
9. Вращение обруча в лицевой плоскости правой и левой рукой
10. Вращение обруча над головой правой и левой рукой
11. Вращение обруча вокруг его оси между пальцами правой и левой рукой
12. Обратный кат с обручем правой и левой рукой
13. Перекат обруча мин. через 2 большие части тела (один на выбор) правой и левой рукой
14. 3 маленьких броска обруча с вращением вокруг его оси (пол оборота обруча)
15. Мастерство с обручем (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3

Нормативы для 2012-2011 г.р.

1. Вращение обруча в боковой плоскости с переходом во вращение на локте и обратно правой и левой рукой
2. Вращение обруча в лицевой плоскости с передачей из правой в левую руку и обратно
3. Вращение обруча над головой с передачей из правой в левую руку и обратно
4. Вращение обруча вокруг его оси между пальцами правой и левой рукой
5. Вращение обруча вокруг его оси на ладони правой и левой рукой
6. Перекат обруча мин. через 2 большие части тела (один на выбор) правой и левой рукой
7. 3 маленьких броска обруча с вращением вокруг его оси (один оборот обруча)
8. Мастерство с обручем (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3
9. Вращение кисти вокруг мяча (обволакивание) правой и левой рукой
10. Восьмерка мячом правой и левой рукой
11. Перекат мяча по рукам и груди из правой руки в левую и обратно
12. Перекат мяча по двум рукам за спину и обратно
13. Лежа на животе, перекал мяча по рукам, спине, ногам
14. Отбив мяча коленом об пол правой и левой ногой
15. Мастерство с мячом (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3

Нормативы для 2010-2009 г.р.

1. Вращение обруча в боковой плоскости с переходом во вращение на локте и обратно правой и левой рукой
2. Вращение обруча в лицевой плоскости с передачей из правой в левую руку и обратно
3. Вращение обруча над головой с передачей из правой в левую руку и обратно
4. Передача обруча, вращающегося вокруг своей оси, из правой руки в левую и обратно перед лицом
5. Передача обруча, вращающегося вокруг своей оси, из правой руки в левую и обратно за спиной
6. Перекат обруча мин. через 2 большие части тела (один на выбор) правой и левой рукой
7. 3 маленьких броска обруча с вращением вокруг его оси (один оборот обруча) к себе и от себя
8. Мастерство с обручем (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3
9. Мастерство с обручем (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3
10. Вращение кисти вокруг мяча (обволакивание) правой и левой рукой
11. Восьмерка мячом правой и левой рукой
12. Перекат мяча по рукам и груди из правой руки в левую и обратно
13. Перекат мяча по двум рукам за спину и обратно
14. Лежа на животе, перекал мяча по рукам, спине, ногам и обратно
15. Мастерство с мячом (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3
16. Мастерство с мячом (одно на выбор). +1 балл за мастерство стоимостью 0,3

Приложение 2. Форма заявки на участие в турнире.

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