

**РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ**  
**Открытого первенства ЦХГ «ПРОгимнастика»**  
**2-4 октября 2020.**

**Место проведения**

Турнир проходит в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Люберецкий»  
По адресу: Люберцы, ул. 8 марта, 6А



**Состав команды**

К соревнованиям допускаются гимнастки СДЮСШОР, ДЮСШ, спортивных клубов и учреждений дополнительного образования детей, прошедшие медицинский осмотр и имеющие действующий полис страхования несчастных случаев, жизни и здоровья. Неограниченное число участниц, 1 тренер, 1 судья. Штраф за отсутствие судьи 5.000 рублей.

**РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ**

Будет организовано два зала разминки: на втором и первом этаже. В основной зал разминки будут пускать строго за 40 минут до выступления. В зал на втором этаже за 1,5 часа.

Парад награждения будет проходить после каждой возрастной категории с соблюдением масочного режима.

На каждого ребенка не больше одного взрослого зрителя, которые смогут располагаться только на балконе второго этажа.

Всем без исключения при входе в ФОК будет измеряться температура.

### **ПРОГРАММА ОФП**

1. Шпагат на правую
2. Шпагат на левую
3. Поперечный шпагат
4. Складочка
5. «Бабочка» с наклоном вперед
6. «Рыбка» (лежа на животе, поднять на максимальную высоту руки и ноги)
7. «Корзиночка»
8. Мост
9. Равновесие в шпагат (с помощью руки, на полной стопе).
10. Поворот в «пассе»
11. Прыжок «чупа-чупс

### **Стартовый взнос с участниц соревнований**

Стартовый взнос **2.700** рублей с гимнасток, выступающих в личном первенстве и **7.000** рублей с группового упражнения осуществляется путем перевода денежных средств на расчетный счет **не позднее 25 сентября 2020 г.**

\*квитанция будет прикреплена вместе с подтверждением заявки.

В случае неявки гимнастки на турнир стартовый взнос не возвращается, а выдается подарком.

Заявки направлять на электронную почту: [competition@pro-gymnastics.ru](mailto:competition@pro-gymnastics.ru)

Телефон для связи: **8 (985) 115-85-25** Яна Романова

### **Музыкальное сопровождение**

Музыка для выступлений принимается **СТРОГО** в электронном виде в форматах mp3/ wav/ flac на **ПОЧТУ: [music@pro-gymnastics.ru](mailto:music@pro-gymnastics.ru)** до 20 сентября 2020г.

Обязательное название файла:

- ✓ Имя Фамилия гимнастки или название команды
- ✓ Год рождения
- ✓ БП/вид

