

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О проведении межрегионального фестиваля**  
**по художественной гимнастике**  
**СК ХГ «ТРИУМФ-Выборг»**  
**«ВЫБОРГСКАЯ ОСЕНЬ-2020»**

**1. Цель: популяризация и развитие массовой художественной гимнастики, пропаганда здорового образа жизни.**

**Задачи:**

1. повышение спортивного мастерства и выявление талантливых гимнасток;
2. налаживание дружественных связей и обмен опытом работы между тренерами и судьями;
3. приобретение соревновательного опыта юными спортсменками;
4. развитие спортивных клубов в г. Выборге Ленинградской области.

**2. Место и сроки проведения соревнований**

Дата проведения соревнований: 09 – 11 октября 2020 г.

Место проведения: Ленинградская область, г. Выборг, Ленинградское шоссе 103, Спортивный Комплекс «Выборг».

**3. Организаторы соревнований.**

Организация подготовки и проведение соревнований осуществляется спортивный клубом художественной гимнастики «ТРИУМФ-Выборг».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Орехова Татьяна Николаевна (ССВК)

**4. Условия допуска.**

К участию допускаются гимнастки спортивных школ, клубов, спортивных организаций г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области, а также других регионов РФ.

Состав команды – количество гимнасток не ограничено, 1 (один) тренер, 1 (один) судья. Количество команд в групповых упражнениях – не ограничено.

**Каждая команда предоставляет судью на все время проведения соревнований.**

**Команда без судьи к соревнованиям не допускается**

Каждый участник соревнований должен иметь при себе:

- Свидетельство о рождении (копия)
- Действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку для участия в соревнованиях (оригинал);
- Договор о страховании жизни и здоровья (оригинал) от несчастных случаев;

Вышеуказанные документы передаются в мандатную комиссию, которая состоится **10 октября 2020 г. в 08 ч. 00 мин.**, вместе с оригиналом заявки на соревнования (Приложение 2), заверенной врачом, в печатном виде.

**5. Участники и программа соревнований.**

Соревнования проводятся по правилам FIG-2017-2020 гг.

Соревнования проводятся по индивидуальной программе и в групповых упражнениях.

А – гимнастики, выступающие по правилам FIG 2017-2020 гг.

В – гимнастки, выступающие по упрощенной программе.

С - гимнастки, выступающие по упрощенной программе.

D - гимнастки, выступающие по упрощенной программе.

### Индивидуальная программа

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С	Группа D Программа ОФП (Приложение 1)
2016	-	-	-	ОФП
2015	Б/П	Б/П Мах – 0,2	-	ОФП
2014	Б/П	Б/П	Б/П Мах – 0,2	ОФП
2013	Б/П + 1 вид на выбор	Б/П	Б/П Мах – 0,2	ОФП
2012	Б/П + 2 вида на выбор	Б/П + 1 вид на выбор	БП	Б/П Мах – 0,3
2011	Б/П + 2 вида на выбор	Б/П + 1 вид на выбор	БП	Б/П Мах – 0,3
2010	Б/П + 2 вида на выбор	Б/П + 1 вид на выбор	БП	-
2009	Б/П + 3 вида на выбор	Б/П + 2 вида на выбор	БП + 1 вид на выбор	-
2008	Б/П + 3 вида на выбор	Б/П + 2 вида на выбор	БП + 1 вид на выбор	
2007	3 вида на выбор	2 вида на выбор	-	-
2006	3 вида на выбор	2 вида на выбор	-	-
2005 и старше	3 вида на выбор	2 вида на выбор	-	-

### Групповые упражнения

2013 – 2014 г.р.	б/п (1 выход)
2012 – 2013 г.р.	б/п (1 выход)
2011 - 2012 г.р.	б/п + 1 вид на выбор (1 выход)
2010 - 2011 г.р.	б/п + 1 вид на выбор (1 выход)
2009 - 2010 г.р.	б/п + 1 вид на выбор (1 выход)

**Организаторы оставляют за собой право сокращения программы согласно регламенту соревнований.**

**6. Условия подведения итогов.**

Соревнования проводятся по правилам вида спорта «Художественная гимнастика», в соответствии с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 28.05.19 №417, по правилам FIG 2017-2020. Победители и призёры в каждой возвратной группе определяются по наибольшей сумме баллов. Гимнастки, занявшие 1, 2, 3 места (в каждой возрастной группе и потоке) награждаются дипломами, медалями и ценными призами. Все участники соревнований награждаются памятными подарками.

**Парад награждения проводится среди гимнасток одного года рождения, выступивших по всем заявленным программам.**

Главная судейская коллегия соревнований учреждает несколько специальных призов для участников и тренеров, подготовивших победителей.

**7. Финансовые расходы и условия приема участников.**

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

Все расходы по командированию (проезд, проживание, питание, страхование) участниц и официальных лиц за счет командирующих организаций.

Проживание спортсменов и сопровождающих может быть организовано в гостинице спортивного комплекса «Выборг». Подать заявку на организацию питания и проживания можно по форме Приложения 3.

**8. Сроки и условия подачи заявок на участие.**

Предварительная подача заявок (с указанием количества участников, фамилия, имя, возраст, разряд, а также ФИО судьи и судейская категория) и подтверждение об участии в соревнованиях принимаются до **30 сентября 2020 г.** по электронной почте **Sktriumf.vbg@gmail.com** или по телефону **+7(921)182-34-03** Герасимова Екатерина Вячеславовна.

Сбор и обработка персональных данных участников осуществляется в соответствии с ФЗ N 152-ФЗ «О персональных данных» от 27 июля 2006 года.

Изменения в заявки принимаются не позднее **03 октября 2020 г.** 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.**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 2015-2016 г.р.  
Максимально – 60 баллов.

Контрольное упражнение	Результат
<p><b>Складочка</b> Исходное положение: - сед, ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 5 секунд</p>	<p>5 баллов - правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами 4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см 3 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см 2 балла - касание ног только кистями, расстояние более 10 см</p>
<p><b>Уголок</b> Исходное положение: - сед, ноги вместе. Подъем ног на 90° Фиксация положения 5 секунд</p>	<p>5 баллов - правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук, удержание более 5 сек 4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, без помощи рук, удержание 3-5 сек 3 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени и спина, без помощи рук, удержание менее 3 сек 2 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени, руки касаются пола</p>
<p><b>Лодочка</b> Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднимание туловища и ног в положение «лодочка»</p>	<p>5 баллов - правильное исполнение упражнения, ноги и руки выпрямлены, удержание более 5 сек 4 баллов - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, удержание 3-5 сек 3 баллов - значительные ошибки: сильно согнуты колени, менее 3 сек 2 балла – значительные ошибки невыполнение элемента</p>
<p><b>Рыбка</b> В упоре лежа прогнувшись, сгибание ног в коленном суставе, фиксация положения не менее 3 сек.</p>	<p>5 баллов - законченное кольцо, руки прямые, таз прижат к полу, стопы касаются головы или более 4 балла - есть незначительные ошибки, таз не прижат к полу, согнуты локти, но при этом сохранено кольцо 3 балла - нет касания головы стопами, расстояние до 10 см 2 балла - не выполнение элемента, расстояние от стоп до головы более 10 см</p>
<p><b>Корзиночка</b> Лежа на животе, поднять ноги захватом рук.</p>	<p>5 баллов - Высокая форма. Стопы натянуты. 4 балла - Незначительные ошибки, немного не натянуты стопы, форма сохранена. 3 балла - Нет формы. Не натянуты стопы. 2 балла - Невыполнение элемента. Падение во время выполнения.</p>
<p><b>Мост на коленях</b></p>	<p>5 баллов - полная складка, локти прямые, колени вместе 4 балла - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки 3 балла - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь 2 балла - наклон назад руками до пола недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь</p>
<p><b>Мост (лежа, стоя, с помощью тренера)</b> Из положения стоя ноги врозь, руки вверх выполнить наклон назад, руки поставить на пол.</p>	<p>5 баллов - правильное положение мостика, руки прямые, высокое положение спины. Расстояние между руками и ногами не более 30см 4 балла - мостик выполнен из положения лежа на спине, незначительные ошибки, не до конца выпрямлены руки, расстояние до 30 см</p>

	<p>3 балла - значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние от 30 до 50 см</p> <p>2 балла - значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние более 50 см</p>
<p><b>Продольный шпагат (правый, левый)</b> Положение шпагат, с оценением правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола</p>	<p>5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом</p> <p>4 балла - форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см</p> <p>3 балла - шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола</p> <p>2 балла - с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см</p>
<p><b>Шпагат поперечный</b> Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами</p>	<p>5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен 180° или больше</p> <p>4 балла - форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее 160°</p> <p>3 балла - шпагат с помощью рук, угол равен не менее 120°</p> <p>2 балла - с помощью рук, колени согнуты, угол до 100°</p>
<p><b>Равновесие "пассе" на носке</b> Равновесие на одной, другая согнута в колене вперед, стопа рабочей ноги у колена опорной ноги. ("Пассе" вперед). Руки в стороны. Удержание не менее 3 сек.</p>	<p>5 баллов - Правильная форма (спина прямая, руки в стороны, нога удерживается в "пассе"). Фиксация 3 сек и более.</p> <p>4 балла - незначительные ошибки. Стопа ниже колена опорной ноги, сутулость в спине, ненатянутые стопы, колени. Положение фиксируется 3 сек.</p> <p>3 балла - Потеря равновесия или всей формы: размыкание ног, завал туловища, менее 3 сек удержание.</p> <p>2 балла - Невыполнение элемента. Падение во время выполнения.</p>
<p><b>Прыжки через скакалку.</b> Скакалка вращается вперед. Удержание скакалки за узелки. 5 прыжков</p>	<p>5 баллов - правильное положение прыжка, стопы вытянуты 5 и более прыжков</p> <p>4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 3-5 прыжков</p> <p>3 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 2-3 прыжка</p> <p>2 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 2013-2014 г.р. Максимально – 60 баллов.

Контрольное упражнение	Результат
<p><b>Складочка</b> Исходное положение: - сед, ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>5 баллов - правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами</p> <p>4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см</p> <p>3 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см</p> <p>2 балла - касание ног только кистями, расстояние более 10 см</p>
<p><b>Уголок</b> Исходное положение: - сед, ноги вместе.</p>	<p>5 баллов - правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук, удержание более 10 сек</p> <p>4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, без помощи рук, удержание 3-5 сек</p>

<p>Подъем ног на 90° Фиксация положения 10 секунд</p>	<p>3 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени и спина, без помощи рук, удержание менее 3 сек 2 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени, руки касаются пола</p>
<p><b>Лодочка</b> Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднимание туловища и ног в положение «лодочка»</p>	<p>5 баллов - правильное исполнение упражнения, ноги и руки выпрямлены, удержание более 10 сек 4 баллов - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, удержание 3-5 сек 3 баллов - значительные ошибки: сильно согнуты колени, менее 3 сек 2 балла – значительные ошибки невыполнение элемента</p>
<p><b>Рыбка</b> В упоре лежа прогнувшись, сгибание ног в коленном суставе, фиксация положения не менее 3 сек.</p>	<p>5 баллов - законченное кольцо, руки прямые, таз прижат к полу, стопы касаются головы или более 4 балла - есть незначительные ошибки, таз не прижат к полу, согнуты локти, но при этом сохранено кольцо 3 балла - нет касания головы стопами, расстояние до 10 см 2 балла - не выполнение элемента, расстояние от стоп до головы более 10 см</p>
<p><b>Корзиночка</b> Лежа на животе, поднять ноги захватом рук.</p>	<p>5 баллов - Высокая форма. Стопы натянуты. 4 балла - Незначительные ошибки, немного не натянуты стопы, форма сохранена. 3 балла - Нет формы. Не натянуты стопы. 2 балла - Невыполнение элемента. Падение во время выполнения.</p>
<p><b>Мост на коленях</b></p>	<p>5 баллов - полная складка, локти прямые, колени вместе 4 балла - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки 3 балла - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь 2 балла - наклон назад руками до пола недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь</p>
<p><b>Мост (стоя, с помощью тренера)</b> Из положения стоя ноги врозь, руки вверх выполнить наклон назад, руки поставить на пол.</p>	<p>5 баллов - правильное положение мостика, руки прямые, высокое положение спины. Расстояние между руками и ногами не более 30см 4 балла - мостик выполнен из положения лежа на спине, незначительные ошибки, не до конца выпрямлены руки, расстояние до 30 см 3 балла - значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние от 30 до 50 см 2 балла - значительные ошибки: Мостик выполнен из положения лежа на спине, сильно согнуты руки, голова касается пола расстояние более 50 см</p>
<p><b>Продольный шпагат (правый, левый со скамейки)</b> Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата</p>	<p>5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны 4 балла - форма сохранена, руки в стороны 3 балла - шпагат с помощью рук 2 бала - с помощью рук, колени согнуты</p>
<p><b>Шпагат поперечный (со скамейки)</b> Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами</p>	<p>5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны 4 балла - форма сохранена, руки в стороны 3 балла - шпагат с помощью рук 2 балла - с помощью рук</p>
<p><b>Равновесие "пассе" на носке</b> Равновесие на одной, другая согнута в колене</p>	<p>5 баллов - Правильная форма (спина прямая, руки в стороны, нога удерживается в "пассе"). Фиксация 3 сек и более.</p>

<p>вперед, стопа рабочей ноги у колена опорной ноги. ("Пассе" вперед).  Руки в стороны.  Удержание не менее 3 сек.</p>	<p>4 балла - незначительные ошибки. Стопа ниже колена опорной ноги, сутулость в спине, ненатянутые стопы, колени. Положение фиксируется 3 сек.  3 балла - Потеря равновесия или всей формы: размыкание ног, завал туловища, менее 3 сек удержание.  2 балла - Невыполнение элемента. Падение во время выполнения.</p>
<p><b>Прыжки через скакалку.</b> Скакалка вращается вперед.  Удержание скакалки за узелки. 10 прыжков</p>	<p>5 баллов - правильное положение прыжка, стопы вытянуты 10 и более прыжков  4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 5-9 прыжков  3 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 2-4 прыжка  2 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок</p>

**Заявка на соревнования**

**Соревнования «ВЫБОРГСКАЯ ОСЕНЬ-2020»**

**Сроки и место проведения** \_\_\_\_\_

**Субъект РФ, город, организация:** \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО спортсменки	Полная дата рождения	Группа	Субъект РФ Город	Организация (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, СК и др.)	ФИО тренера	Медицинский допуск врача (подпись, печать)
1							
2							
3							

**Тренеры и судьи:**

№ п/п	ФИО	Полная дата рождения	Должность	Субъект РФ Город	Судейская категория	Мобильный телефон
1						
2						

Ответственный врач за медицинский допуск: \_\_\_\_\_, подпись и печать

Ответственный представитель \_\_\_\_\_;

Контактный телефон (мобильный): \_\_\_\_\_

Руководитель организации: \_\_\_\_\_



Заявка на проживание в гостинице Спортивного Комплекса «Выборг»

Адрес: г. Выборг, Ленинградское шоссе, дом 103

Заявки принимаются на эл. Почту: [flower04061983@gmail.com](mailto:flower04061983@gmail.com)

Или по телефону: +7(995)594-74-72. Кириллова Юлия Сергеевна.

Команда (Город)	
Тренер	
Номер телефона	
Количество человек	

**Стоимость проживания на человека:**

2-х местный номер	1000 руб./сутки
6-8-ми местный номер	800 руб./сутки

**Стоимость питания на человека:**

Завтрак, обед, ужин	750 руб./сутки
---------------------	----------------

*Примечание: в буфете Спортивного Комплекса «Выборг» можно питаться за отдельную плату.*