

Утверждаю

Директор соревнований по  
художественной гимнастике  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.  
Смирнова Л.В. \_\_\_\_\_

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении соревнований по художественной гимнастике «MissRG»

#### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация художественной гимнастики;
- развитие и укрепление дружеских связей между городами России и странами СНГ;
- повышение мастерства и выявление талантливых гимнасток;
- обмен опытом работы между тренерами и судьями;

#### 2. СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся 19 декабря 2020 года в г. Санкт-Петербург.

#### 3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляют организационным комитетом турнира. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию и организационный комитет.

#### 4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки СШОР, спортивных клубов и ФСО всех регионов России и стран СНГ, имеющие допуск врача и страховку, согласно поданных заявок.

Соревнования проводятся по действующим правилам ФИЖ и ВФХГ в личном первенстве, в групповых упражнениях и по программе ОФП.

Состав команды: 1 тренер + 1 судья (ОБЯЗАТЕЛЬНО), количество гимнасток в команде неограниченно. Количество участников ОГРАНИЧЕНО.

## Индивидуальная программа

| Год рождения  | Группа А              | Группа В             | Группа С              |
|---------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 2009 и старше | 3 вида на выбор       | 2 вида на выбор      | 1 вид на выбор        |
| 2010          | 3 вида на выбор       | б/п + 2 вида         | б/п+1 вид             |
| 2011          | б/п + 2 вида на выбор | б/п + 1 вид на выбор | б/п                   |
| 2012          | б/п + 2 вид на выбор  | б/п + 1 вид на выбор | б/п                   |
| 2013          | б/п +1 вид на выбор   | б/п                  | б/п<br>(BD – max 0,2) |
| 2014 и младше | б/п                   | б/п                  | б/п<br>(BD – max 0,2) |

## Групповые упражнения

| Год рождения  | Программа            |
|---------------|----------------------|
| 2007-2008     | 2 вида на выбор      |
| 2008-2009     | 2 вида на выбор      |
| 2009-2010     | б/п + 1 вид на выбор |
| 2010-2011     | б/п + 1 вид на выбор |
| 2011-2012     | б/п + 1 вид на выбор |
| 2012-2013     | б/п                  |
| 2013 и моложе | б/п                  |

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

Гимнастка обязана иметь при себе копию или оригинал свидетельства о рождении (паспорта), копию или оригинал страхового полиса. Заявка должна иметь визу врача на каждого участника о допуске к соревнованиям.

### 5. УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Соревнования проводятся по действующим правилам FIG. Личное и групповое первенство разыгрывается по многоборью и определяется по

наибольшей сумме баллов.

## **6. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Участницы, занявшие 1-3 места в личном и групповом многоборье в каждой возрастной группе, награждаются кубками, медалями и грамотами.

Участницы, занявшие 4-6 места, памятными подарками и грамотами.

**Все участники соревнований награждаются памятными подарками.**

## **7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Соревнования проводятся в спортивном комплексе, отвечающем требованиям Положения о мерах по обеспечению общественного порядка и безопасности, эвакуации и оповещения участников и зрителей при проведении массовых спортивных мероприятий, а также при наличии актов готовности спортивного сооружения к проведению спортивных мероприятий.

## **8. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы, связанные с участием в данных соревнованиях (проезд, проживание и питание) за счет командующих организаций.

Все расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, награждением победителей и призеров соревнований за счет привлеченных средств.

## **9. Заявки (Приложение 2)**

**Заявки НЕОБХОДИМО ОТПРАВИТЬ НА ПОЧТУ [AVANGARDRG@YANDEX.RU](mailto:AVANGARDRG@YANDEX.RU) до 07 ноября 2020 года.**

Контактный телефон – Смирнова Лариса +7-931-368-39-95

**Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.**

**Программа ОФП для гимнасток.**

- 1) **Складка** – Исходное положение – сидя. Руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу.
- 2) **Бабочка** - Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе.
- 3) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу, руки в стороны.
- 4) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу, руки в стороны.
- 5) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.
- 6) **Рыбка** - Исходное положение – лежа на животе; прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы.
- 7) **Кораблик** - Исходное положение – лежа на животе, руками обхватить ноги за щиколотки; выполнить подъем туловища и ног одновременно вверх.
- 8) **Мост из положения лежа** - Исходное положение – лежа на спине, ноги врозь согнуты, руки вверх ладонями к полу; разгибая руки и ноги выполнить мост.
- 9) **Прыжки** – 10 прыжков вверх, руки на пояс, ноги вместе.
- 10) **Сила пресса** – Исходное положение – лежа на спине; выполнить подъем туловища 8 раз.
- 11) **Сила спины** – Исходное положение – лежа на животе, руки за головой; выполнить подъем туловища, ноги на полу.
- 12) **Волна** – гимнастка может выполнить 1 полную волну на выбор: волна вперед, волна назад, боковая волна, спиральный поворот.

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.

## Приложение 2

Заявка  
на участие в соревнованиях по художественной гимнастике «Miss RG»  
команды \_\_\_\_\_  
город \_\_\_\_\_

| № | Фамилия, имя | Год рождения | Группа | ФИО тренера | Медицинский допуск |
|---|--------------|--------------|--------|-------------|--------------------|
| 1 |              |              |        |             |                    |
| 2 |              |              |        |             |                    |
| 3 |              |              |        |             |                    |
| 4 |              |              |        |             |                    |
| 5 |              |              |        |             |                    |

|               | ФИО | Судейская категория | Контактный телефон | e-mail |
|---------------|-----|---------------------|--------------------|--------|
| Представитель |     |                     |                    |        |
| Судья         |     |                     |                    |        |