

ПОЛОЖЕНИЕ
О проведении открытого турнира
по художественной гимнастике
«Зимняя сказка»

1. Цели и задачи:

1. популяризация и развитие художественной гимнастики, пропаганда здорового образа жизни;
2. повышение спортивного мастерства и выявление талантливых гимнасток;
3. налаживание дружественных связей и обмен опытом работы между тренерами и судьями;
4. пропаганда здорового образа жизни;
5. приобретение соревновательного опыта юными спортсменками;

2. Место и сроки проведения соревнований

Дата проведения соревнований: 30-31 января 2021 г.

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

3. Организаторы соревнований.

Организация подготовки и проведение соревнований осуществляется спортивным клубом художественной гимнастики «Триумф»

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований: Куликова Оксана Вячеславовна

Главный секретарь соревнований: Ибашян Марина Михайловна

Директор турнира: Маслова Елена Алексеевна, Кириллова Юлия Сергеевна

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 от спортивного врача 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 **30 января 2021 г. в 08 ч. 45 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.

ОФП - гимнастки, выступающие по программе ОФП

Программа ОФП

2016 2015	ОФП (Приложение 1)
2014 2013	ОФП (Приложение 1)

Индивидуальная программа

Год рождения	Группа А	Группа Б	Группа С
2016	Упражнение без предмета	Упражнение без предмета (BD max. — 0,3)	Упражнение без предмета (BD max. — 0,2)
2015	Упражнение без предмета	Упражнение без предмета (BD max. — 0,3)	Упражнение без предмета (BD max. — 0,2)
2014	Упражнение без предмета	Упражнение без предмета (BD max. — 0,3)	Упражнение без предмета (BD max. — 0,2)
2013	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор	Упражнение без предмета	Упражнение без предмета
2012	Упражнение без предмета + 2 вида на выбор	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор	Упражнение без предмета
2011	Упражнение без предмета + 3 вида на выбор	Упражнение без предмета + 2 вида на выбор	Упражнение без предмета
2010	Упражнение без предмета + 3 вида на выбор;	Упражнение без предмета + 2 вида на выбор	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор
2009	Упражнение без предмета + 3 вида на выбор	Упражнение без предмета + 2 вида на выбор	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор
2008 2007 2006	4 вида (программа КМС)	3 вида на выбор	2 вида на выбор
2005 и старше	4 вида (программа МС)	3 вида на выбор	2 вида на выбор

Групповые упражнения:

Год рождения	Программа
2015 г.р. (III юн.р.)	Упражнение без предмета
2013-2014 г.р. (II юн.р.)	Упражнение без предмета
2012- 2013 г.р. (I юн.р.)	Упражнение без предмета
2011 - 2012 г.р. (III взр.р.)	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор
2010 - 2011 г.р. (II взр.р.)	Упражнение без предмета + 1 вид на выбор
2009-2010 г.р. (I взр.р.)	5 мячей ; 5 лент
2006 - 2008 г.р. (КМС)	5 мячей ; 5 лент
2005 г.р. и старше (МС)	5 мячей; 3 обруча и 2 пары булав

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 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 **15 января 2021 г.** по электронной почте **triumf.rg@yandex.ru** или по телефону **8-999-610-19-54 (WhatsApp)** - Ибашян Марина Михайловна

Изменения в заявки принимаются не позднее **25 января 2021 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 align="center">Складочка</p> <p>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 align="center">Уголок</p> <p>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 align="center">Лодочка</p> <p>Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднятие туловища и ног в положение «лодочка»</p>	<p>5 баллов - правильное исполнение упражнения, ноги и руки выпрямлены, удержание более 5 сек 4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, удержание 3-5 сек 3 балла - значительные ошибки: сильно согнуты колени, менее 3 сек 2 балла – значительные ошибки невыполнение элемента</p>
<p align="center">Рыбка</p> <p>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 align="center">Корзиночка</p> <p>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 align="center">Мост на коленях</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 align="center">Мост (лежа, стоя, с помощью тренера)</p> <p>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 align="center">Продольный шпагат (правый, левый)</p> <p>Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола</p>	<p>5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом 4 балла - форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см 3 балла - шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола 2 бала - с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см</p>
<p align="center">Шпагат поперечный</p> <p>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 4 балла - форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее 160° 3 балла - шпагат с помощью рук, угол равен не менее 120° 2 балла - с помощью рук, колени согнуты, угол до 100°</p>
<p align="center">Равновесие "пассе"</p>	<p>5 баллов - Правильная форма (спина прямая, руки в стороны, нога удерживается в</p>

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.	"пассе"). Фиксация 3 сек и более. 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.
Прыжки через скакалку. Скакалка вращается вперед. Удержание скакалки за узелки. 5 прыжков	5 баллов - правильное положение прыжка, стопы вытянуты 5 и более прыжков 4 балла - незначительные ошибки, не до конца выпрямлены стопы, 3-5 прыжков 3 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 2-3 прыжка 2 балла - значительные ошибки: сильно согнута спина, стопы не натянуты, 1 прыжок

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

Контрольное упражнение	Результат
Складочка Исходное положение: - сед, ноги вместе. Наклон вперед Фиксация положения 10 секунд	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
Уголок Исходное положение: - сед, ноги вместе. Подъем ног на 90° Фиксация положения 10 секунд	5 баллов - правильное исполнение упражнения, колени выпрямлены, без помощи рук, удержание более 10 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
Лодочка Из положения лежа на животе, руки вперед, выполнить поднимание туловища и ног в положение «лодочка»	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
Рыбка В упоре лежа прогнувшись, сгибание ног в коленном суставе, фиксация положения не менее 3 сек.	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
Корзиночка Лежа на животе, поднять ноги захватом рук.	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.
Мост на коленях	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
Мост (стоя, с помощью тренера) Из положения стоя ноги врозь, руки вверх выполнить наклон назад, руки поставить на пол.	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
Продольный шпагат	5 баллов - правильная форма шпагата, руки в стороны

<p>(правый, левый со скамейки) Положение шпагат, с оценением правильной формы шпагата</p>	<p>4 балла - форма сохранена, руки в стороны 3 балла - шпагат с помощью рук 2 бала - с помощью рук, колени согнуты</p>
<p>Шпагат поперечный (со скамейки) 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>Равновесие "пассе" на носке 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. 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>Прыжки через скакалку. 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

Открытый турнир по художественной гимнастике «Зимняя Сказка»

Сроки и место проведения 30-31 января 2021 г. ЛО, г.Выборг, Ленинградское шоссе 103 «СК Выборг»

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

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