

Утверждаю

Директор соревнований по
художественной гимнастике
« ____ » _____ 2021 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 13-14 февраля 2021 года в г. Санкт-Петербург
Адрес: Санкт-Петербург, шоссе Революции, д.84АБ, СК «URBO»

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 вида на выбор	б/п + 1 вид на выбор	б/п
2013	б/п +1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,2)
2014	б/п +1 вид на выбор	б/п	б/п (BD – max 0,2)
2015 и младше	б/п	б/п	б/п (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 до 02 февраля 2021 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				