



ВСЕРОССИЙСКАЯ СЕТЬ
ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ
ШКОЛ

11 Декабря

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЕЖЕГОДНЫЙ ОТКРЫТЫЙ ТУРНИР LITTLE FOX



Спортивная акробатика
и художественная
гимнастика

г. Санкт-Петербург,
Футбольная аллея, дом 8.
КСК «СИБУР АРЕНА».



Little
fox

УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
"Всероссийской ДСШ ФД"
Голоконников М.А.
Управляющая по Санкт-Петербургу
"Всероссийской ДСШ ФД"
Щепина О.Р.



РЕГЛАМЕНТ

проведения открытого турнира "Всероссийской сети детских спортивных школ ФД" по спортивной акробатике и художественной гимнастике

«Little FOX»

«11» декабря 2021 год

1. Общие положения

Цели и задачи:

- популяризация спортивной акробатики;
- обмен опытом между тренерами и судьями;
- помощь в организации работы секций спортивной акробатики в общеобразовательных учебных заведениях, спортивных клубах, дворцах творчества, центрах и секциях по месту жительства;
- укрепление здоровья детей и подростков, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- выявление талантливых и перспективных спортсменов;
- повышение уровня мастерства спортсменов, а также опыта участия в соревнованиях по спортивной акробатике.

2. Участники турнира

К участию в турнире допускаются спортсмены СДЮСШОР, ДЮСШ, СШОР, ЦОП, УОР, спортивных клубов и учреждений дополнительного образования детей, прошедшие медицинский осмотр и имеющие действующий полис страхования несчастных случаев, жизни и здоровья, по строго определенной программе с четкой последовательностью заявленных элементов, предоставив описание упражнения в бумажном

виде.

Неограниченное число участников, 1 тренер, 1 судья.

Главный судья по спортивной акробатике – Щепина Олеся Романовна,

Главный судья по художественной гимнастике – Кодина Юлия Сергеевна,

Секретарь по спортивной акробатике - Сычугова Анна Владимировна,

Секретарь по художественной гимнастике – Галиченко Анастасия Сергеевна.

Штраф за отсутствие судьи 3500 рублей.

Дата и место проведения турнира

Турнир проводится по адресу: **г. Санкт-Петербург, КСК «СИБУР АРЕНА», Футбольная аллея, дом 8**

Дата и время: **11 декабря 2021 года, начало в 09:00.**

3.Программа соревнований

Соревнования проводятся согласно действующим правилам вида спорта спортивная акробатика и художественная гимнастика

Виды соревновательных программ по спортивной акробатике

Программа «А»	Программа «В»	Программа «С», «D»	Программа «Е»
парно-групповая акробатика (делится на категории по уровню сложности 1, 2, 3 и по составам)	комплекс индивидуальных элементов в хореографической композиции на ковре под музыку (делится на категории по уровню сложности 1, 2, 3 и по годам рождения)	комплекс индивидуальных элементов на ковре (делится на категории по уровню сложности 1, 2, 3 и по годам рождения)	комплекс индивидуальных элементов на акробатической дорожке (делится на категории по уровню сложности 1, 2, 3 и по годам рождения)

Виды соревновательных программ по художественной гимнастике

Год рождения	Группа «А»	Группа «В»	Группа «С»	Группа «D»	Группа «Е»*
2017 и младше	-	-	БП (7) элементы не дороже 0,3	БП (5) элементы не дороже 0,2	ОФП
2016	-	-	БП (7) элементы не дороже 0,3	БП (5) элементы не дороже 0,2	ОФП
2015	-	БП (9)	БП (7) элементы не дороже 0,3	БП (5) элементы не дороже 0,2	ОФП
2014	БП + Вид	Вид	БП (9)	БП (7) элементы не дороже 0,2	ОФП
2013	БП + 2 Вида	БП + Вид	Вид	БП (9)	ОФП
2012	БП + 2 Вида	БП + Вид	Вид	БП (9)	ОФП
2011	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП
2010	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП
2009	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП
2008	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП
2007	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП
2006 и старше	БП + 3 Вида	БП + 2 Вида	БП + Вид	БП (9)	ОФП

Организаторы соревнований и главная судейская коллегия оставляют за собой правосократить программу соревнований.

4. Награждение победителей и призеров

Победители в личном первенстве определяются по наибольшей сумме баллов в каждой возрастной группе. Спортсмены, занявшие 1,2,3,4,5,6 место, награждаются грамотами, медалями и призами.

СОРЕВНОВАНИЯ БЕЗ ПРОИГРАВШИХ!

5. Медицинское обеспечение и безопасность проведения соревнований

Ответственность за безопасность проведения данных соревнований несут следующие организации:

-соответствие места проведения соревнований всем санитарным требованиям и нормам безопасности возлагается на ответственных руководителей, в собственности или в оперативном управлении которых находится спортивный объект;

-медицинское обеспечение соревнований (наличие квалифицированного врача для оказания в случае необходимости первой медицинской помощи) возлагается на проводящую организацию;

-допуск к соревнованиям участников при наличии разрешения врача или медицинской справки о состоянии здоровья.

-соревнования проводятся в соответствии с регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

6. Подача заявок на участие

Предварительные заявки на участие в соревнованиях высылаются **до 1 декабря 2021 года** на электронную почту по спортивной акробатике acrobaticspb@fitnessdeti.ru и по художественной гимнастике gymnastika-spb@fitnessdeti.ru или по телефону *WhatsApp*: 8-912-378-63-00 (Анна Владимировна – спортивная акробатика), 8-968-500-99-15 (Елизавета Игоревна – художественная гимнастика).

Заявки, в установленной форме, заверенные врачом и командирующей организацией, предоставляются в Главную судейскую коллегию перед началом соревнований.

Всем участникам иметь оригинал и ксерокопию свидетельства о рождении, договор страхования от несчастных случаев жизни и здоровья спортсмена.

7. Условия финансирования

Расходы, связанные с награждением победителей, призеров и участников, с арендой зала, сопровождением правопорядка, медицинского обслуживания, осуществляются ДСШ FD за счет привлеченных средств (стартовых взносов).

Стартовый взнос участника по спортивной акробатике

составляет 2300 рублей и 2800 рублей по художественной гимнастике.

Оплата будет производиться по реквизитам (ИП Толоконников М.А.), обязательно указываем назначение платежа- физкультурные занятия по программе «Little Fox», название клуба.

Возврат денежных средств в случае отказа участника отправляется в виде памятного подарка. Дополнительная информация по телефону: 8-912-378-63-00 (Анна Владимировна - спортивная акробатика), 8-968-500-99-15 (Елизавета Игоревна - художественная гимнастика).

ВХОД СОПРОВОЖДАЮЩИМ СТРОГО В МАСКАХ.

***ВХОД НА СОРЕВНОВАНИЯ ДОПУСКАЕТСЯ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ ВЫШЕ 37 °С
Данное положение является официальным вызовом на соревнования!***

**Приложение к регламенту открытого турнира "Всероссийской сети детских спортивных школ FD"
по спортивной акробатике «Little FOX»**

	Программа А (упражнения на ковре под музыку)	Программа В (комплекс индивидуальных элементов в хореографической композиции на ковре под музыку)	Программа С (комплекс индивидуальных элементов на ковре)	Программа D (комплекс индивидуальных элементов на ковре)	Программа Е (комплекс элементовна акробатической дорожке)
Категория 1 (юношескиеразряды)	<p>Санкт-Петербургская и Российская парно-групповая программа:</p> <p>1. Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 1 упражнение (балансовое).</p> <p>2. Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 2 упражнения балансовое + вольтиж.</p> <p>3. Российская парно-групповая программа: 1 упражнение (балансовое).</p> <p>4. Российская парно-групповая программа: 2 упражнения балансовое + вольтиж.</p>	<p align="center">Девочки:</p> <p>1. Фронтальное равновесие (3 сек.).</p> <p>2. Стойка – мост- прыжок на 180 градусов в поперечный шпагат (3 сек.).</p> <p>3. Мост из положения стоя – переход на предплечья – переворот-приземление в полушпагат</p> <p>4. Стойка на голове-выход через группировку-стоять 3 сек. ноги вместе</p> <p>5. Перекидной прыжок с поворотом на 180 градусов – остановка в равновесие “Ласточка” (3 сек.) – с одной ноги уйти в кувырок без рук (руки в стороны) – встать на ноги.</p> <p>6. Колесо-колесо через 1 руку</p> <p>7. Вальсет-рондат-прыжок руки наверх</p> <p>8. Шаг-наскок-полушпагат.</p> <p align="center">Мальчики:</p> <p>1. Стойка-кувырок – встать- опускание в мост из положения стоя – держать 3 сек. - встать.</p> <p>2. С вальсета рондат – прыжок с поворотом на 360 градусов.</p> <p>3. Цапля руки вверх (2 сек.) – переход в</p>	<p>1. Кувырок-выпрыжка споворотом на 360 градусов – колесо через одну руку.</p> <p>2. Стойка мост - встать - выпрыжка с поворотом на 180 – перекидка назадс двух ног, на две.</p> <p>3. Стойка кувырок через прямые ноги-поворот на 180 градусов-кувырок назад в стойку на руках – “ласточка”.</p>	<p>1. Ласточка (3 сек.)</p> <p>2. Кувырок вперед</p> <p>3. Складка ноги вместе (3 сек.)</p> <p>4. Складка ноги врозь (3 сек.)</p> <p>5. Мост из положения лежа (3 сек.) – лечь на спину ноги вместе</p> <p>6. Березка (3 сек.)</p> <p>7. Упор присев</p> <p>8. Кувырок назад</p>	<p>1. Рондат-поворот-рондат-темп в прыжок в складку ноги врозь</p> <p>2. С вальсета темповой переворот на одну-рондат-прыжок на 360 в доскок</p> <p>3. Длинный кувырок-выпрыжка-колесо- рондат</p>

		<p>равновесие ласточка (руки вперед горизонтально полу, 2 сек.).</p> <p>4.Шпагат (3 сек.)- с него стойка на голове жимом(3 сек.)</p> <p>5.Угол на полу, ноги вместе (3 сек.).</p> <p>6.Кувырок вперед-выпрыжка – колесо – колесочерез одну руку.</p> <p>7.Шаг-наскок-полушпагат.</p>			
<p>Категория 2 (до 2 взр разряда вкл)</p>	<p>Санкт-Петербургская и Российская парно-групповая программа:</p> <p>1)Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 1 упражнение(балансовое).</p> <p>2)Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 2 упражнениябалансовое + вольтиж.</p> <p>3)Российская парно-групповая программа: 1 упражнение - балансовое</p> <p>4)Российская парно-групповая программа: 2 упражнения балансовое + вольтиж.</p>	<p>1.Фронтальное равновесие – держать 3 сек.</p> <p>2.Перекидка назад – прыжок на 180 градусов в поперечный шпагат – держать 3 сек. – переход в “крокодил” на двух руках, держать 3 сек.</p> <p>3.(Д) Мост из положения стоя – переход на предплечья – перекат на грудь (М) Мост из положения стоя – толчком двумя ногами через стойку переворот в поперечный шпагат.</p> <p>4.Стойка на голове из поперечного шпагата – выход прямые ноги через стороны – стоять 3 сек. ноги вместе- сход произвольный.</p> <p>5.Угол ноги врозь- держать 3 сек.</p> <p>6.С вальсета темповой переворот вперед на одну ногу- рондат- прыжок на 360 градусов.</p>	<p>1.Крокодил (3 сек.)</p> <p>2.Угол ноги вместе (3сек.)</p> <p>3.Перекидка назад из седа «арабское»</p> <p>4.Поперечный шпагат (3 сек.), из шпагата силой выход в стойку на голове (3 сек.) сход в кувырок вперед</p> <p>5.Стойка на руках - мост- встать</p> <p>6.Кувырок назад согнувшись в стойку на руках</p> <p>7.Колесо – колесо через одну руку</p> <p>8.Рондат – отскок в поворот на 180 градусов- рондат</p> <p>9.Прыжок шагом в поперечный шпагат (боковое гранджете)</p>	<p>1. Фронтальное равновесие (3 сек.)</p> <p>2. Кувырок вперед в стойку ноги врозь</p> <p>3.Поперечный шпагат (3 сек.)</p> <p>4.Мост из положения стоя (3 сек.)</p> <p>5.Стойка на руках, ноги вместе (3 сек.)</p> <p>6.Кувырок назад из положения стоя с прямыми ногами</p> <p>7.Колесо</p> <p>8.Колесо через одну руку</p>	<p>1.Фляк-выпрыжка вдоскок</p> <p>2.Сальто вперед с разбега-остановка- темповой переворот на две вперед-остановка</p> <p>3.С вальсета темповой переворот на одну- рондат-фляк</p>

<p>Категория 3 (1 взр, КМС)</p>	<p>Санкт-Петербургская и Российская парно-групповая программа: 1) Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 1 упражнение (балансовое). 2) Санкт-Петербургская парно-групповая программа: 2 упражнения балансовое + вольтиж. 3) Российская парно-групповая программа: 1 упражнение (балансовое). 4) Российская парно-групповая программа: 2 упражнения балансовое + вольтиж.</p>	<p>1. Стойка на руках - 2 секунды + опуститься назад в сед "диамид" + перекидка назад из седа "арабское" + фляк назад на 1 колено руки в сторон. 2. Перекидка назад – перекидка назад в прямой шпагат – держать 3 сек. 3. С вальсета темповой переворот вперед на одну ногу- рондат- прыжок на 360 градусов. 4. Стойка на предплечьях ноги вместе (3 сек.) – ноги в полушпагате (3 сек.). 5. Перекидка вперед через локти в шпагат (3 сек.) (Д), Переворот вперед на одну ногу, не приставляя ногу – колесо – перекидка назад (М). 6. С вальсета рондат – фляк. 7. Угол ноги врозь на полу (3 сек.) (М), стойка на груди (3 сек.) (Д). 8. Кувырок назад две ноги вместе прямые – жим в стойку, фиксация (2 сек.).</p>	<p>1. Перекидка назад с двухног 2. Прыжок с поворотом на 360 градусов в шпагат(д) кувырок назад согнувшись в шпагат (м) 3. Угол ноги врозь (3сек.) 4. Перекидка назад из седа «арабское» 5. Рондат-фляк 6. Стойка на руках- поворот на 360 7. Прыжок в шпагат (д) прыжок в кольцо двумя ногами (м) 8. Прыжок с поворотом на 540</p>	<p>1. Крокодил (3 сек.) 2. Стойка на руках-кувырок в группировке 3. Поперечный шпагат (3 сек.) 4. Стойка на голове прямыми ногами (3 сек.) 5. Перекидка на одну ногу вперед 6. Прыжок в кольцо (Д) прыжок в складку ноги врозь (М) 7. Колесо-колесо через одну руку 8. Рондат-прыжок споворотом на 360 градусов в темпе</p>	<p>1. Рондат-фляк-сальто 2. Маховое колесо (без рук) – 3 фляка подряд 3. С вальсета темповой переворот на 2 ноги-остановка-наскок сальто вперед.</p>
---	---	---	---	---	--

Приложение к регламенту открытого турнира "Всероссийской сети детских спортивных школ FD" по художественной гимнастике «Little Fox»

ПРОГРАММА ОФП			
Возраст № п/п	2018-2014 г.р.	2013-2011 г.р.	2010-2006 г.р. и старше
1	Шпагат на левую ногу	Шпагат на левую ногу	Шпагат на левую ногу
2	Шпагат на правую ногу	Шпагат на правую ногу	Шпагат на правую ногу
3	Поперечный шпагат	Поперечный шпагат	Поперечный шпагат
4	Складочка	Равновесие с ногой вперед на 90° (руки в стороны) на 3 сек	Мост с перекатом на грудь (фиксац. на 3 сек)
5	«Бабочка» с наклоном вперед	«Корзиночка»	«Рыбка» на животе (поднимание прямых рук и ног на макс. высоту)
6	«Рыбка» на животе (поднимание прямых рук и ног на макс. высоту)	Мост	Поворот в аттитюд
7	«Корзиночка»	Боковое равновесие в шпагат с помощью руки на полной стопе	Прыжок «касясь» с места
8	Мост	Поворот в аттитюд	Колесо
9	Равновесие «пассе»	Прыжок «касясь» с места	Боковое равновесие в шпагат с помощью руки на полной стопе
10	Кувырок вперед	Колесо	Прыжки через скакалку (10 раз)