

Открытый турнир по художественной гимнастике на призы 11-кратной Чемпионки России, абсолютной чемпионки всемирной Универсиады в Корее Осиповой Анастасии

г. Долгопрудный, 21 апреля 2019 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ:

Основными задачами и целями соревнований являются:

- пропаганда развития художественной гимнастики;
- обмен опытом работы и укрепление дружественных спортивных связей;
- повышение уровня спортивного мастерства гимнасток;
- приобретение гимнастками соревновательного опыта.

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

Даты и время проведения:

21 апреля 2019 года (воскресенье):

- 09:00 совещание судей и представителей команд, мандатная комиссия;
- 10:00 начало соревнований;
- 20:00 окончание соревнований.

Место проведения:

Московская обл., г. Долгопрудный, просп. Ракетостроителей, 4, ФОК «Салют», корпус Б, второй этаж. Соревнования будут проходить в зале 266. Зал для разминки – 272. Обязательно иметь **сменную обувь** спортсменам и всем сопровождающим.

Вход со стороны Дирижабельной улицы, координаты для навигатора: 55.935151, 37.511342. На территории спортивного комплекса действует парковка: 3 часа бесплатно, далее 50 руб./час.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ:

Общее руководство организацией Соревнований осуществляется проводящей организацией ООО «РГ Спорт». Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

- Главный судья соревнований – Осипова Анастасия Викторовна, СС1К;
- Секретарь соревнований - Ряшенцева Анна Николаевна, СС3К.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

Программа ОФП:

Соревнования по ОФП для участниц 2014 – 2012 г.р. первого и второго годов обучения. Список выполняемых элементов и критериев оценки исполнения приведен в прилож. А.

Индивидуальная программа:

Соревнования проводятся по действующим на территории РФ правилам ВФХГ для пред-юниоров:

| Год рождения, разряд | «А» | «Б» |
|----------------------|------------|----------------|
| 2013 | БП | БП (max 7 эл.) |
| 2012 | БП | БП (max 7 эл.) |
| 2011 | БП + 1 Вид | БП |
| 2010 | БП + 2 Вид | БП + Вид |
| 2009 | 3 Вида | 2 Вида |

Организаторы оставляют за собой право сократить указанную программу, согласно регламенту соревнований.

Групповые упражнения:

| Год рождения, разряд | «А» |
|----------------------|-----|
| 2012 | БП |
| 2011 | БП |

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА:

В соревнованиях могут принимать участие воспитанницы: СШОР, ДЮСШ, СДЮСШОР, Центров Олимпийской подготовки, спортивных клубов. К участию в соревнованиях допускаются гимнастки 2014 г.р. и старше.

В мандатную комиссию соревнований необходимо предоставить следующие документы:

- именная заявка с допуском врача (оригинал) – приложение Б;
- свидетельство о рождении гимнастки (копия);
- договор страхования жизни и здоровья от несчастного случая (страховой полис) на время проведения турнира (копия);

Состав команды: неограниченное количество участниц, 1 судья. Штраф за команду **без судьи** – 3 т.р., оплата взноса возможна на мандатной комиссии.

Стартовый взнос: 2 500 рублей с каждого участника соревнований, выступающих в индивидуальной программе; 6 000 рублей с каждой команды группового упражнения. При неявке спортсмена (и/или команды) на соревнования стартовый взнос не возвращается, однако представитель команды имеет возможность забрать подарки.

6. НАГРАЖДЕНИЕ:

- гимнастки, занявшие 1, 2, 3 места в каждой возрастной категории награждаются медалями, грамотами, памятным призами;
- гимнастки, занявшие 4, 5, 6 места в каждой возрастной категории награждаются грамотами, памятным призами;
- тренеры победителей (в каждой спортивной дисциплине) награждаются памятным призами;
- все гимнастки награждаются памятным призами;
- дополнительные номинации: «Надежда тренера», «Юное дарование», «Мисс турнира» - гимнастки награждаются памятным призами.

7. ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ:

Предварительные заявки по установленной форме (см. Приложение Б) подаются не позднее 14 апреля 2019г. (прием заявок может быть прекращен **ДОСРОЧНО!!!**)
Окончательные заявки подаются в организационный комитет в день приезда.

Рассылка стартовых протоколов – 15 апреля 2019г.

Оплата стартовых взносов до 16 апреля (реквизиты сообщаются в дополнительной рассылке). В случае неявки спортсменки оплаченный стартовый взнос возвращается в виде ценного подарка.

Контакты для подачи предварительных заявок:

- Тел/WhatsApp: +7 (985) 2578557
- e-mail: rhythmica@mail.ru
- координатор турнира: Алёна Владимировна

Внимание! Количество участников ограничено!

Тренеры, участницы и родители участниц соревнований!

Вход в спортивный зал и раздевалки строго в сменной обуви.

Вход родителей в разминочный зал строго запрещается! Вход в разминочный зал будет осуществляться представителем команды по бейдзам, полученным на мандатной комиссии.

Данное положение является официальным приглашением на соревнования!

ГИБКОСТЬ

«Складка» - наклон вперед сидя, ноги вместе, руки вверх-вперед, ладони на полу, удержание 10 счетов:

- «5» - плотная складка, ладони на полу перед пятками;
- «4» - не плотная складка: чуть согнуты колени или сутулая спина;
- «3» - колени явно согнуты, спина сутулая, от бедра до груди не более 5 см
- «2» - выполнен наклон вперед с согнутыми коленями и сутулой спиной, от бедра до груди более 5 см.

«Рыбка» - из положения лежа на животе глубокий прогиб назад, удержание 10 счетов:

- «5» - касание лбом стоп, бедра на полу;
- «4» - касание затылком стоп, бедра на полу;
- «3» - от головы до стоп не более 10 см, бедра на полу;
- «2» - от головы до стоп более 10 см, бедра на полу.

«Мост» - из положения лежа или стоя. Удержание 10 счетов:

- «5» – максимально узкий мост с прямыми руками;
- «4» – мост с широко поставленными руками или ногами, или широкий мост;
- «3» – согнуты локти, явное напряжение при вставании;
- «2» - нет четкой фиксированной позы моста.

АМПЛИТУДА – три шпагата на полу, руки в стороны, удержание 10 счетов:

- «5» - полное касание бёдрами пола;
- «4» - нет полного касания обеими бедрами пола, незначительное нарушение техники или до 5 см до пола;
- «3» -от 5 до 10 см до пола, нарушение техники;
- «2» -от 10 до 15 см до пола, нарушение техники.

СИЛА БРЮШНОГО ПРЕССА - лёжа на спине, руки вверх, выполнить положение сед углом, удержание 10 счетов:

- «5» - туловище и ноги почти вертикально;
- «4» - туловище вертикально, ноги на уровне 45 град;
- «3» - ноги ниже 45 град;
- «2» - попытка к выполнению с помощью рук.

СИЛА СПИНЫ – лёжа на животе, удержание «Лодочка» 10 счетов:

- «5» - руки и ноги выпрямлены, разведение не более 10 см, угол не более 130;
- «4» - угол между руками и ногами не более 150 разведение конечностей не более 20 см;
- «3» - руки в локтях и ноги в коленях слегка согнуты, широко разведены;
- «2» - руки в локтях и ноги в коленях сильно согнуты, широко разведены

ПРЫГУЧЕСТЬ – прыжки через скакалку:

- «5» - прыжки с выпрямлением коленей, натягиваем стоп, с ровной спиной, приземление на две стопы вместе, незначительные запутывания скакалки;
- «4» - то же, чуть согнутые колени или невытянутые носки, 3-4 остановки в процессе прыжков;
- «3» - значительное сгибание колен, приземление ноги врозь;
- «2» - нарушение осанки, колени не разгибаются, носки не натянуты, приземление ноги врозь, более 5 остановок.

УСТОЙЧИВОСТЬ – равновесие «пассе» вперед на полупальцах (на всей стопе 2014 год и моложе), руки в стороны удержать 5 сек:

- «5» - соблюдение техники равновесия;
- «4» - то же, чуть согнутые колени; баланс туловища, 1 подскок;
- «3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, 2-3 подскока;
- «2» - нет устойчивой фиксированной позы, попытка к исполнению

