

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования

_____ Е.Н. Гавриленко

« ____ » _____ 2016 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ гимназия №587

_____ С.Е. Кузнецова.

« ____ » _____ 2016 года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по гимнастике

среди школьных спортивных клубов

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

в 2016-2017 учебном году

2016 г.

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи.

Соревнования проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта, популяризации гимнастики, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни, воспитание здорового и социально-активного подрастающего поколения, выявления лучших команд Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

2. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 15 декабря 2016 года в соответствии с календарем в 15.00.

Место проведения по адресу: ГБОУ Гимназия № 587 (ул. Пловдивская, 14 А)

3. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются члены клуба, учащиеся 5-6 классов, состав команды – 6 человек (3 девочки + 3 мальчика). Заявка подается общая – на девочек и на мальчиков. На соревнование каждый участник должен иметь спортивную форму, спортивную обувь (длина шорт выше колена, обувь – белые носки или чешки)

Все участники должны иметь ученические билеты.

4. Организация соревнований.

Общее руководство соревнованиями осуществляется Районным Опорным Центром Школьных Спортивных Клубов Фрунзенского района.

Организация и проведение Первенства школьных спортивных клубов Фрунзенского района по гимнастике возлагается на Государственное бюджетное образовательное учреждение Гимназию №587 - ШСК «Метеор-587» Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Судейство соревнования осуществляется и возлагается на главную судейскую коллегию представителей ШСК Фрунзенского района.

5. Условия и порядок проведения соревнований.

Программа соревнований включает в себя:

1. Акробатика /Приложение №1/ (девочки, мальчики).

Суммируются баллы, победитель определяется по наибольшей сумме.

2.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)

2.2. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики)

Суммируется количество подтягиваний и сгибание и разгибание рук, победитель определяется по наивысшей сумме.

3. Прыжки через большую скакалку всей командой (девочки, мальчики). Победитель определяется по наибольшему количеству прыжков.

Правила выполнения упражнений смотри в Приложение №2. Победитель соревнований определяется по наименьшему количеству мест.

6. Награждение.

Команды клубов, занявшие 1-3 места, награждаются почетными грамотами и кубками.

7. Порядок рассмотрения протестов и конфликтных ситуаций.

В случаях нарушений правил соревнований, протесты фиксируются в протоколах и в течение 24 часов заявления подаются главному судье соревнований.

8. Подача заявок.

Предварительные заявки на участие в соревнованиях принимаются с 1 по 12 декабря 2016 года в РОЦ ШСК по адресу ул. Олеко Дундича, 38 корп. 3. (3510912@mail.ru) или в ГБОУ гимназия №587 - ул. Пловдивская, 14 А (mailto:sch-587@yandex.ru)

В случае отсутствия заявки при проведении соревнования, команда не допускается до соревнований. Заявки должны соответствовать стандартному образцу с визой врача школы. /приложение №3/

Методист РОЦ ШСК _____ / Т.Н. Васильева /
3510912@mail.ru

Акробатический комплекс состоит из обязательных для всех упражнений. Акробатический комплекс носит строго обязательный характер и выполняется в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается. Для выполнения акробатического комплекса участникам предоставляется только одна попытка.

Комбинация девочки		
1	И.П — Основная стойка	
2	Шагом одной , прыжок со сменой согнутых ног «Козлик» - Шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0,5 0,5
3	Упор присев. Кувырок вперед в сед в группировке и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0 1,0
4	Перекаат в сед руки в стороны (обозначить) - сед углом руки в стороны (держать) — наклон вперед (держать), лечь руки вверх	2
5	Мост из положения лежа (держать) — поворот направо (налево) в упор присев. Встать.	2
6	Шагом одной равновесие «Ласточка» (держать) — скрестно правой (левой) поворот на 180 градусов.	1,5
7	Упор присев — кувырок назад в полушпагат (держать) — прыжком в упор присев.	1,0
8	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.	0,5
Комбинация мальчики		
1	И.П — Основная стойка	
2	Шагом одной равновесие «ласточка» (держать)	1,0
3	Шагом одной (наскок) прыжок в группировке — скрестно правой (левой) поворот на 180 градусов.	1,0
4	Упор присев - два кувырка назад (слитно).	1,5
5	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать) — перекаат вперед в сед руки в стороны (обозначить) - сед углом (держать)	2,0
6	Поворот в упор лежа - сгибая руки отвести правую (левую) назад — разгибая упор лежа	1,5
7	Прыжком в упор присев — кувырок вперед - прыжок вверх прогнувшись - кувырок вперед - прыжок ноги врозь.	3,0

Правила выполнения упражнений

1. Подтягивание на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3. Прыжки через скакалку.

Соревнования командные. Состав команды – 6 человек (3 девочки + 3 мальчика). Прыжки выполняются на количество прыжков без ограничения времени до задевания скакалки и невозможности продолжения прыжков без остановки. Каждой команде предоставляется две попытки.

4. Техника исполнения прыжков на скакалке:

Два участника (девочка и мальчик) держат скакалку за разные концы. Остальные участники (2 девочки и 2 мальчика) стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади. Девочка и мальчик, держащие скакалку, не наклоняя туловища, начинают вращать ее сзади – вверх – вперед-вниз. Когда скакалка оказывается в крайнем нижнем положении участники, стоящие внутри скакалки перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее участники продолжают прыжки до задевания и остановки.

Команда о начале выполнения прыжков подается судьей соревнований. Во время исполнения групповых прыжков участники имеют право неограниченное количество раз касаться скакалки различными частями тела, без остановки. Каждой команде между попытками предоставляется отдых не более 5 минут. На подготовку к выполнению прыжков дается 30 секунд. Победитель определяется по наибольшему количеству прыжков в лучшей попытке. При равенстве результатов победитель определяется по сумме двух попыток.



Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 322, Фрунзенского района
192289, Санкт-Петербург, ул. Олеко Дундича, д. 38, корп. 3
Тел: 8 (812) 708-28-63. odod322@rambler.ru

ЗАЯВКА ШСК « _____ »

(название)

ГБОУ № _____

(ОУ)

Команда _____

(название команды)

Соревнование _____

(название)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Класс	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Представитель команды _____ / _____ /

(подпись)

(ФИО)

Тел: _____

(контактный телефон)

Директор ГБОУ № _____ / _____ /

(подпись)

(ФИО)

М.П.