

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела образования  
Администрации  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ М.А.Майковец  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 303  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ А.А.Виноградова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е. Н. Лебедева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении соревнований по гимнастике  
среди школьных спортивных клубов  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
в 2022-2023 учебном году

Санкт-Петербург  
2022 г.

## **1. Цели и задачи.**

**1.1.** Соревнования проводятся с целью популяризации физической культуры и спорта, популяризации гимнастики, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом

### **1.2. Задачи:**

- пропаганды здорового образа жизни,
- воспитание здорового и социально-активного подрастающего поколения
- выявления лучших команд Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

## **2. Сроки и место проведения**

**2.1.** Соревнования проводятся 21 декабря 2022 года на базе ШСК «Авангард» ГБОУ СОШ №303 имени Фридриха Шиллера (1 площадка ул. Турку д.29 к.2).

## **3. Организаторы соревнований.**

**3.1.** Общее руководство соревнованиями осуществляет Районный опорный центр по координации работы школьных спортивных клубов и организации спортивно-массовой работы с учащимися Фрунзенского района.

**3.2.** Непосредственное проведение Первенства школьных спортивных клубов Фрунзенского района по гимнастике осуществляет ШСК «Авангард» ГБОУ СОШ №303.

**3.3.** Главный судья Первенства Харитонов Станислав Евгеньевич: м.т.+7-911-081-33-39 ([odod303@mail.ru](mailto:odod303@mail.ru))

**3.4.** Судейство соревнования осуществляется и возлагается на главную судейскую коллегию представителей ШСК Фрунзенского района (по согласованию)

## **4. Участники соревнований.**

**4.1.** К участию в соревнованиях допускаются члены школьного спортивного клуба, учащиеся 5-6 классов, состав команды – 6 человек (3 девочки + 3 мальчика).

**4.2.** На соревнование каждый участник должен иметь спортивную форму:

Девочки: велосипедки, купальник или футболка, белые носки или чешки.

Мальчики: спортивные шорты (выше колена), майки, белые носки или чешки.

## **5. Условия и порядок проведения соревнований.**

**5.1.** Программа соревнований включает в себя:

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

## **6. Награждение.**

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

**6.2.** Учащиеся - победители и призеры соревнований награждаются грамотами.

## **7. Порядок рассмотрения протестов и конфликтных ситуаций.**

**7.1.** В случаях нарушения правил соревнований, протесты в течение 24 часов после объявления предварительных результатов подаются главному судье соревнований.

## **8. Подача заявок.**

**8.1.** Заявки на участие в соревнованиях подаются до 17 декабря 2022 года на почту: odod303@mail.ru или 3510912@mail.ru, или в РОЦ ШСК по адресу: ул. Олеко Дундича, д.38, корп. 3.

**8.2.** Заявки должны соответствовать стандартному образцу с визой врача и директора школы /приложение №2/.

**8.3.** Заявка подается общая – на девочек и на мальчиков.

**8.4.** В случае отсутствия заявки, команда к участию в соревнованиях не допускается.

Методист РОЦ ШСК \_\_\_\_\_ / Т.Н. Васильева /  
8-905-281-12-68

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 мальчики		
1	И.П — Основная стойка	
2	Шагом одной равновесие «Ласточка» (держать)	1,0
3	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик» - Шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0,5 0,5
4	«Старт пловца». Длинный кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот на 180 и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0 1,0
5	Перекат в сед углом руки в стороны (держать) — поворот направо (налево) в упор лежа — прыжком в упор присев.	1,5
6	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь руки вверх – наклон вперед прогнувшись руки в стороны.	0,5 0,5 0,5
7	Стойка на голове и руках (держать) – опуститься в упор присев.	2,0
8	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360.	1,0
		10,0
Комбинация девочки		
1	И.П — Основная стойка	
2	Шагом одной равновесие «ласточка» (держать)	0,5
3	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног «Козлик» - Шаг вперед, прыжок со сменой прямых ног «Ножницы»	0,5 0,5
4	«Старт пловца». Длинный кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот на 180 и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,0 1,0
5	Перекат в сед углом руки в стороны (держать) — лечь руки вверх – мост из положения лежа (держать) — поворот направо (налево) в упор присев.	1,0 1,0
6	Шпагат (дубой) – упор присев.	1,0
7	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь руки в стороны – прыжком в стойку руки вверх.	0,5 0,5
8	Переворот в сторону (колесо) – упор присев - кувырок вперед - прыжок с поворотом на 360.	1,0 0,5 1,0
		10,0

**Районный опорный центр по координации работы  
школьных спортивных клубов и организации  
спортивно-массовой работы с учащимися  
Фрунзенского района**



Структурное подразделение ГБОУ СОШ № 322, Фрунзенского района  
192289, Санкт-Петербург, ул. Олеко Дундича, д. 38, корп. 3  
Тел: 8 (812) 708-28-63. 3510912@mail.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 полностью)

Тел: \_\_\_\_\_ Электронная почта: \_\_\_\_\_  
(контактный телефон)

Директор ГБОУ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

М.П.