

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
Администрации
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ М. А. Майковец
« ____ » _____ 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ Е. Н. Лебедева
« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____ В. Ю. Морозова
« ____ » _____ 2022 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

Открытого первенства среди школьных спортивных клубов
Фрунзенского района
по художественной гимнастике «Звездочки»

Санкт-Петербург

2022 год

1. Цели и задачи

1.1. Цель: пропаганда художественной гимнастики в детско-юношеских физкультурно-спортивных клубах;

1.2. Задачи:

- повышение спортивного мастерства гимнасток;
- укрепление здоровья детей и подростков, вовлечение их в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- привлечение внимания к детскому спорту

2. Сроки и место проведения

2.1. Дата проведения: 18 марта 2023 год

Март (суббота) – Начало соревнований в 10.00. Парад открытия соревнований в 12:00. Индивидуальная программа, ОФП.

2.2. Место проведения: Санкт-Петербург, ул. Олеко Дундича 25,к.3, спортивный зал ГБОУ СОШ №313.

3. Руководство проведением соревнований

3.1 Общее руководство соревнованиями осуществляет районный опорный центр по координации работы школьных спортивных клубов и организации спортивно-массовой работы с учащимися (далее РОЦ ШСК) Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

3.2. Непосредственное проведение Первенства школьных спортивных клубов Фрунзенского района по художественной гимнастике осуществляет ШСК «ТАНТЕН» ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

3.3. Судейство осуществляет главный судья турнира – педагог дополнительного образования ОДОД ГБОУ СОШ № 313 Кравцова Елизавета Олеговна, тел. моб. 8-999-219-32-20; электронный адрес: school_313@mail.ru и коллегия представителей ШСК Фрунзенского района (по согласованию).

3.4. Ответственный за проведение турнира – руководитель ОДОД, педагог-организатор Завьялова Наталья Аркадьевна, 8-921-092-52-24

4. Условия проведения и участники соревнований

4.1. К соревнованиям допускаются гимнастки 2008-2015 г.р., выступающие по данной программе, имеющие соответствующую квалификацию и допуск врача. Количество участниц от команды не ограничено.

4.2. Приветствуется от каждой команды (школы) судья, (но только тренера по художественной гимнастике для индивидуальной программы или педагога по ОФП)!

4.3. Соревнования проводятся по правилам FIG 2017-2020г.

Индивидуальная программа по правилам РФ

Год рождения	Категория А	Категория В	Категория С
2008 г.р.	БП+2 вида	- БП+1вид	ОФП
2009 г.р.	БП+2 вида	БП+1вид	ОФП
2010 г.р.	БП+2 вида	БП	ОФП
2011 г.р.	БП+2 вида	БП	ОФП
2012 г.р.	БП+2 вида	БП	ОФП

2013 г.р.	БП+1 вид	БП	ОФП
2014 г.р.	БП	БП	ОФП
2015 г.р.	БП	БП	ОФП

Программа ОФП /см. Приложение 2/

5. Определение победителей и награждение

5.1 Победитель и призеры в личном многоборье определяются по наибольшей сумме баллов в каждом разряде. Победительницы соревнований награждаются кубками, дипломами, призеры соревнований награждаются дипломами соответствующих степеней.

5.2. Результаты соревнований можно посмотреть в разделе РОЦ ШСК на сайте /<http://fizkult-имс.ru/>

6. Информация по технике безопасности

6.1. Обязанности и права спортсменов

6.1.1. Спортсмены обязаны:

строго соблюдать нормы поведения в спортивном учреждении, организованно выходить на старт.

6.1.2. ответственность за наличие страховки от несчастных случаев, жизни и здоровья участников соревнований несет сам спортсмен.

6.2. Спортивная форма и внешний вид спортсменок

6.2.1. Все спортсменки обязаны выступать в купальнике, в получешках, с собранными волосами, с минимальным макияжем.

6.2.2. Запрещаются любого вида ювелирные украшения, пирсинг, очки и жевательная резинка, которые могут представлять риск для безопасности спортсменок. Исключение составляют: гвоздики в ушах и зубные брекеты.

6.3. Предметы для выступлений

6.3.1. Спортсменки для выступления использует свои предметы (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)

7. Подача заявок на участие

7.1 Заявки на участие в соревнованиях принимаются с 13 февраля по 07 марта 2023 г. в ГБОУ СОШ № 313 Фрунзенского района г. Санкт Петербург (ул.Олеко Дундича д.25 к.3), каб. воспитательной работы (2 этаж) или по электронному адресу: **313gbou@mail.ru**

7.2. В случае отсутствия заявки при проведении соревнования, команда не допускается до соревнований. Заявки должны соответствовать стандартному образцу с визой врача, подписью директора и печатью школы /приложение №1/.

7.3 Заявки с допуском врача, свидетельства о рождении (копия) и страховой полис (копия) от несчастного случая сдаются на месте соревнований 18.03.2023 г. с 09:00 до 09:30. Заседание судейской коллегии 18.03.2023.г. в 09:30.

8. Порядок рассмотрения протестов и конфликтных ситуаций

8.1. В случае нарушений правил соревнований, протесты фиксируются в протоколах и в течение 24 часов заявления подаются главному судье соревнований. В случае выявления участия подставного игрока команде присуждается поражение, все очки аннулируются.



**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	Категория	Допуск врача
ПРОГРАММА ОФП (категория D)				
1				
2				
3				
4				
и т.д.				
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА				
5				
6				
7				
8				
9				
и т.д.				

Врач: _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

Представитель команды: _____ / _____ /
(подпись) (ФИО полностью)

Тел: _____ Электронная почта: _____
(контактный телефон)

Директор ГБОУ № _____ / _____ /
(подпись) (ФИО)

М.П.

ОФП (I (первый год обучения))

ГИБКОСТЬ–мост из положения стоя, придвинуть руки к ногам.

- «5» - полное касание пальцами рук пяток;
- «4» - расстояние 10-20 см.;
- «3» - расстояние 20-30 см.

СИЛА СПИНЫ–1 лёжа на животе (ноги закреплены), 5 раз прогнуться, руки за головой, затем - держать 5 сек. (руки за головой, голова прямо)

- «5» - туловище вертикально;
- «4» - туловище от 45 и выше;
- «3» - туловище чуть ниже 45 .

СИЛА СПИНЫ-2 «кораблик» лежа на животе поднять ноги и руки (фиксация)

- «5» - соблюдения техники исполнения,
- «4» - согнутые колени, разведение ног,
- «3» - согнутые ноги, бедра касаются пола.

АМПЛИТУДА–три шпагата на полу, руки в стороны.

- «5» - полное касание бёдрами пола;
- «4»-5 см до пола, нарушение техники;
- «3» -более5 см, значительное нарушение техники.

СИЛА БРЮШНОГО ПРЕССА–сед в угол, руки в стороны (держать 5 сек.)

- «5» -спина прямая, угол между ногами и туловищем менее 90 .;
- «4» - сутулые плечи или согнутые колени, угол90 ;
- «3» - угол между ногами и туловищем более90

ПРЫГУЧЕСТЬ– 10 прыжков через скакалку, каждое запутывание 0,5 балла.

- «5» - соблюдение техники прыжка;
- «4» - тоже, чуть согнутые колени или невытянутые носки;
- «3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки.

СИЛА РУК (ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА)

Отжимание с прямых ног 5 раз для 2015-2013 г.р.-3 раза

- «5» - соблюдение техники отжимания, ноги вместе, локти сгибаются вдоль туловища;
- «4» - тоже, чуть согнутые колени, локти на 45 градусов открываются в сторону;
- «3»- значительное сгибание колен, локти на 90 градусов открываются в сторону.

УСТОЙЧИВОСТЬ–равновесие «ласточка» на полной стопе (держать 5 сек.)

- «5» - соблюдение техники равновесия; нога 90.
- «4» - тоже, чуть ниже 90г, согнутые колени; баланстуловища,1 переступание.
- «3» - значительное сгибание колен, нарушение осанки, более 3 переступаний.

ГИБКОСТЬ-2 волна-гимнастка может выполнить одну волну на выбор: волна вперед, , волна назад, волна боковая, спиральный поворот.

- «5» - волна выполнена непрерывно, с глубоким наклоном;
- «4» - тоже, есть небольшие прерывания;
- «3»- волна выполнена с паузами, падениями.

ВНЕШНИЙ ВИД

- «5» - красивый внешний вид (купальник для художественной гимнастики, аккуратная причёска, чистые носки);
- «4» - тоже, форма одежды для урока физической культуры;
- «3»-прочая форма одежды, волосы не убраны.