

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела образования  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ М.А.Майковец  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 303  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ А.А.Виноградова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е. Н. Лебедева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении соревнований по гимнастике  
среди школьных спортивных клубов  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
в 2020-2021 учебном году

Санкт-Петербург  
2021 г.

## **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 в дистанционном формате, с предоставлением видеоматериалов выполнения упражнения с 10 по 21 марта 2021 года.

## **3. Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются члены школьного спортивного 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:

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

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

## **4. Организация соревнований.**

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

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

Главный судья Первенства Харитонов Станислав Евгеньевич.

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

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

Программа соревнований включает в себя:

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

## **6. Награждение.**

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

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

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

## **8. Подача видеоматериалов.**

Видеосъемка должна вестись с двух точек.

Рекомендуемый формат видео MP4, качество не ниже 720p, соотношение сторон 16:9. Запрещается видеомонтаж ролика.

Видеоматериал необходимо загрузить на любое облачное хранилище. Видеоролики должны быть доступны по рабочим ссылкам в течении двух месяцев с момента загрузки.

Ссылки на видеоматериалы выполнения упражнения принимаются до 21 марта 2021 года в РОЦ ШСК (3510912@mail.ru) или в ГБОУ СОШ №303 (odod303@mail.ru)

### **9. Заявки на участие.**

Заявки на участие в соревнованиях подаются до 19 марта 2021года на почту: 3510912@mail.ru или в РОЦ ШСК по адресу: ул. Олеко Дундича, д.38, корп. 3.

Заявки должны соответствовать стандартному образцу с визой врача и директора школы /приложение №1/.

В случае отсутствия заявки, участие команды не рассматривается.

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 – прыжок с поворотом на 180 в стойку руки вверх.	0,5 0,5 0,5
8	Переворот в сторону (колесо) – упор присев - кувырок вперед - прыжок с поворотом на 360.	1,0 0,5 0,5
		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)

Тел: \_\_\_\_\_ Электронная почта: \_\_\_\_\_

(контактный телефон)

Директор ГБОУ № \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись)

(ФИО)

М.П.