

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник отдела образования  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ М. А. Майковец  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Директор ГБОУ СОШ № 322  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е. Н. Лебедева  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ В. Ю. Морозова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

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

Санкт-Петербург

2020 год

## 1. Цели и задачи

### Цель:

пропаганда художественной гимнастики в детско-юношеских физкультурно-спортивных клубах;

### 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

Дата проведения: 20 марта 2021 год

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

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

## 3. Руководство проведением соревнований

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

3.2. Непосредственное проведение Первенства школьных спортивных клубов Фрунзенского района по шахматам 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](mailto: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 2008-2014 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

Год рождения	Категория А	Категория В	Категория С
2014 г.р.	-	-	БП
юн. гимнаст (2013 г.р.)	-	БП	БП
III юн. разряд (2012 г.р.)	БП+вид	БП	БП
II юн. разряд (2011 г.р.)	БП+вид	БП	БП
I юн. разряд (2010 г.р.)	БП + вид	вид	БП
III разряд (2009 г.р.)	БП + 2 вида	БП + вид	-
II разряд (2008 г.р.)	БП+2 вид	БП+вид	-

##### 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-imc.ru/](http://fizkult-imc.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 используют свои предметы (скакалка, обруч, мяч, лента, булавы)

## **7. Подача заявок на участие**

7.1 Заявки на участие в соревнованиях принимаются с 15 февраля до 9 марта 2021 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 school\_313@mail.ru

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

7.3 Заявки с допуском врача, свидетельства о рождении (копия) и страховой полис (копия) от несчастного случая сдаются на месте соревнований 20.03.2021 г. с 09:00 до 09:30. Заседание судейской коллегии 20.03.2021.г. в 09:30.

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

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.

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



**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
<b>ПРОГРАММА ОФП (категория D)</b>				
1				
2				
3				
4 и т.д.				
<b>ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА</b>				
5				
6				
7				
8				
9 и т.д.				

Врач: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (ФИО)

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**—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**- «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 (держат 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.

**УСТОЙЧИВОСТЬ**—равновесие «ласточка» на полной стопе (держат 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.

**ВНЕШНИЙ ВИД**