



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ № 1

А.И. Лисовой

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Открытого первенства МБУ СШ № 1 по спортивной гимнастике среди юниорок и девушек

1. Цели и задачи.

1. Популяризация спортивной гимнастики.
2. Повысить спортивное мастерство гимнасток.
3. Обмен опытом работы тренеров.

2. Время и место проведения соревнований.

Соревнования проводятся 15-16 мая 2019 года на базе МБУ СШ № 1 по адресу: г. Волгоград, ул. Пугачевская, д. 8 А.

Начало соревнований: 15.05.2018г. в 10.00 часов

16.05.2018г. в 15.30 часов.

3. Руководство и проведение соревнований.

Общее руководство осуществляет администрация МБУ СШ № 1. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований - судья РК Лисовой А.И.

Зам. главного судьи – Старостина С.Г.

Главный секретарь – Шатаева Д.А.

4. Участники и программа соревнований.

Соревнования личные. Проводятся по действующей квалификационной программе ФСГР. К участию в соревнованиях допускаются спортсменки, прошедшие подготовку и имеющие допуск врача. Личные места во всех разрядах определяются по лучшему результату.

Девушки

II юн.р. — 2012-2013 г.р.

I юн. р. – 2010-2012 г.р.

I юн. обл. р. – 2010-2012 г.р.

III разр. – 2008-2011 г.р

II разр. – 2008-2010 г.р.

I разр. – 2007- 2010 г.р.

КМС – 2005-2006 г.р.

МС - 2005 и старше

5. Награждение участников соревнований.

Согласно всероссийскому регламенту о порядке награждения участников соревнований, награждение проводится следующим образом:

- количество участников в своем подвиде до 8 человек – награждаются три лучших результата;

- количество участников в своем подвиде свыше 8 человек – награждаются шесть лучших результатов;

Победители соревнований награждаются грамотами и медалями проводящей организации.

6. Финансовые расходы.

Расходы, связанные с проведением соревнований (выплаты судьям, награждение, медицинское обеспечение, страховые взносы) несет администрация МБУ СШ № 1.

7. Заявки.

Заявки на участие в соревнованиях подаются в главную судейскую коллегию до 6-го мая 2019 года.

Оргкомитет



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШ № 1
А.И. Лисовой

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении первенства МБУ СШ № 1
по общей физической подготовке (ОФП) по спортивной гимнастике
среди групп начальной подготовки

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- популяризация спортивной гимнастики
- выявление перспективных гимнастов
- контроль за подготовкой групп НП
- привлечение квалифицированных гимнастов к организации, проведению и судейству соревнований

2. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЙ

Соревнования проводятся 16 мая 2019 года на базе МБУ СШ № 1 по адресу: г. Волгоград, ул. Пугачевская, д. 8 А.

Начало соревнований: 16.05.2019г. в 15.30 часов.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В соревнованиях принимают участие гимнастки групп начальной подготовки (2012 – 2013 года рождения). К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие подготовку и имеющие допуск врача. Личные места во всех разрядах определяются по лучшему результату.

4. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

Программа соревнований по ОФП для групп начальной подготовки второго года обучения:

	Название упражнения	Норматив
1	Прыжок в длину	130 – 160 см
2	Бег 20 метров с высокого старта	3,0 – 4,8 сек
3	Удержание угла в вися на время	10 – 30,0 сек
4	Переворот в упор из виса	3 – 10 раз
5	Подтягивание в висе	3 – 10 раз
6	Мост	Выполняется из положения стоя. Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, фиксация 5 сек.
7	Наклон вперед из седа ноги вместе	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты. Фиксация 5 сек.
8	Шпагаты в трёх положениях	Голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно, без нажима. Фиксация 5 сек.
9	Поднимание и отведение прямой ноги (правой, левой)	Носок свободной ноги выше головы. Фиксация 5 сек.

Программа соревнований по ОФП для групп начальной подготовки первого года обучения:

	Название упражнения	Норматив
1	Прыжок в длину	120 – 150 см
2	Бег 20 метров с высокого старта	3,0 – 5,0 сек
3	Удержание угла в висе на время	5 – 20,0 сек
4	Переворот в упор из виса	3 – 10 раз
5	Подтягивание в висе	3 – 10 раз
6	Мост	Разрешается выполнение из положения лежа. Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу, фиксация 3 сек.
7	Наклон вперед из седа ноги вместе	Полная «складка», все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты. Фиксация 3 сек.
8	Шпагаты в трёх положениях	Голени и бедра плотно прилегают к полу, шпагаты выполняются свободно, без нажима. Фиксация 3 сек.
9	Поднимание и отведение прямой ноги (правой, левой)	Носок свободной ноги выше головы. Фиксация 3 сек.

Примечание: за технику неправильного выполнения упражнения производятся сбавки.

Награждаются первые три места в каждой возрастной категории (2012, 2013 года рождения). Все участники соревнований награждаются сладким призом.

5. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство осуществляет администрация МБУ СШ № 1. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию.

Главный судья соревнований - судья РК Лисовой А.И.

Зам. главного судьи – Старостина С.Г.

Главный секретарь – Шатаева Д.А.

6. Награждение участников соревнований.

Победители соревнований награждаются грамотами и медалями проводящей организации.

7. Финансовые расходы.

Расходы, связанные с проведением соревнований (выплаты судьям, награждение, медицинское обеспечение, страховые взносы) несет администрация МБУ СШ № 1.

8. Заявки.

Заявки на участие в соревнованиях подаются в главную судейскую коллегию до 6-го мая 2019 года.

Оргкомитет