

Директор МАУ СШОР №1 г.Перми
О.В. Ушакова



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке для детей, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по художественной гимнастике СШОР №1 г.Перми

1. Общие положения

Соревнования по общей и специальной физической подготовке для спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах по художественной гимнастике СШОР №1 г.Перми, проводятся в соответствии с календарным планом соревнований МАУ СШОР №1 города Перми (приказ № 91 от 28.12.2018 г.).

Соревнования проходят **23 апреля 2019 г** по адресу: г. Пермь, ул. Краснова, д.23 (МАУ СШОР №1). Начало соревнований в 10:00 ч. (I смена) и 14:00 ч. (II смена).

Соревнования проводятся в форме зачёта по ОФП и СФП.

Руководство соревнованиями осуществляет администрация МАУ СШОР №1, непосредственное проведение возлагается на тренерский состав отделения художественной гимнастики и ГСК соревнований.

Главный судья: Ушакова Ольга Олеговна

Главный секретарь: Вандышева Дарья Олеговна

Соревнования проводятся *с целью* развития вида спорта художественная гимнастика в г.Перми.

Задачи соревнований:

- выявление одарённых детей;
- выявление у спортсменов физических и психологических способностей, а также двигательных умений, необходимых для занятий художественной гимнастикой;
- популяризация художественной гимнастики;
- пропаганда здорового образа жизни.

2. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Спортивные соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

3. Требования к участникам и условия их допуска

В соревнованиях принимают участие спортсменки, занимающиеся в физкультурно-оздоровительных группах по художественной гимнастике СШОР №1 г.Перми, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие отбор на предварительных зачётах, проводимых в группах. От каждой группы допускаются спортсменки, занявшие 1-7 место в каждой возрастной категории. С заявкой на участие, тренер представляет главному секретарю сводный протокол предварительного зачёта. В случае если спортсменка, занявшая 1-7 место, не может участвовать в соревнованиях, допускается следующая по списку участница.

Возрастные категории участников:

- 2013 г.р.

- 2012 г.р.
- 2011 г.р. и старше

4. Заявки на участие

Предварительные заявки на участие принимаются в тренерской художественной гимнастики (в папку «Заявки на соревнования») *до 15 апреля 2019 г.*

Именные заявки на участие, заверенные врачом подаются главному секретарю на заседании судейской коллегии.

Заседание судейской коллегии состоится *18 апреля в 12:00* в СШОР №1 (г.Пермь, ул.Краснова, 23).

5. Условия проведения соревнований, подведения итогов и награждение

Контрольные нормативы соревнований представлены в Приложении №1 данного положения.

Оценки за выполнение нормативов выставляются судьями в индивидуальную карточку спортсмена (Приложение 2, 3, 4).

Итоги соревнований подводятся в течение 3-х рабочих дней и вывешиваются на информационном стенде и на официальном сайте в сети интернет.

Победители и призёры соревнований определяются (в каждой возрастной категории) по наибольшей сумме баллов, набранной по итогам зачёта.

Участники, занявшие I-VI место в каждой возрастной категории, награждаются дипломами и памятным призом. Награждение состоится 27 апреля (на фестивале по художественной гимнастике "Оранжевое солнце").

6. Финансирование

Финансирование соревнований (организация, проведение, призовой фонд) осуществляется за счёт внебюджетных средств МАУ СШОР №1 г.Перми.

Главная судейская коллегия.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2013гг)

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (с пола). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	На правую и левую ногу "5" — плотное касание пола правым и левым бедром "4" — 1-5 см от пола до бедра. "3" — 6-10 см от пола до бедра. Поперечный "5" — плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" — до 10 см от пола до паха. "3" — более 10 см от пола до паха. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост на коленях (гибкость)	Мост стоя на коленях. Фиксация положения 5 секунд.	"5" — до касания пола прямыми руками, ноги вместе. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги врозь, и т.д.
3. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд.	"5" — ноги врозь, руки у пятки "4" — ноги врозь, руки до 5 см от ног "3" — ноги врозь, руки до 10 см от ног "0" — мост не оценивается, если руки более 10 см от пятки -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги слишком широко, разведены и т.д.
4. Складка (гибкость)	Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд.	"5" — плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая "4" — при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина прямая "3" — при наклоне вперед кисти рук на линии стоп,

		колени прямые, спина незначительно округлена <u>-0.5</u> (за каждую ошибку) если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д.
5. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности)	Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 20 секунд	"5" — удержание положения в течение 20 секунд без схождения с места "4" — удержание положения в течение 10 секунд без схождения с места "3" — удержание положения в течение 5 секунд без схождения с места <u>-0.5</u> (за каждую ошибку) если: качание, низкие полупальцы и т.д.
6. Равновесие (координационные способности)	Вперёд – равновесие «пассе». В сторону – шпагат с помощью. Назад – равновесие без помощи (90^0) Удержание равновесия 5 секунд <u>на полной стопе</u>. Подготовка из V позиции на всей стопе.	"5" — удержание положения в течение 5 секунд "4" — удержание положения в течение 3-4 секунд "3" — удержание положения в течение 1-2 секунд <u>-0.5</u> (за каждую ошибку) если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
7. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 10 секунд.	"5" — угол между ногами и туловищем 90^0, спина прямая "4" — угол между ногами и туловищем более 90^0, сутулая спина "3" — угол между ногами и туловищем более 90^0, сутулая спина, ноги незначительно согнуты. <u>-0.5</u> (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь, снижение

		высоты во время исполнения.
8. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки на 2-х ногах через скакалку с вращением вперёд 10 раз подряд	"5" – 10 раз подряд "4" – 9-8 раз "3" – менее 8 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.
9. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Эшапе правой и левой рукой («удочка»). По 3 раза правой и левой рукой. И.П.: Стоя на 2-х ногах на всей стопе, скакалка удерживается за один конец, развернутая скакалка лежит на полу сзади.	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узел, схождение с места.
	Обруч Низкие броски с вращение вокруг диаметра (на пол-оборота). 3 раза, стоя на всей стопе	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части руки (тела).
	Мяч Перекал (на выбор) минимум по 2-м частям тела. Выполняется один из перекалов на выбор 3 раза подряд: 1. Перекал по прямым рукам и по спине. 2. Перекал с наклоном назад, стоя на коленях с живота по груди и рукам. 3. Перекал по руке и плечам. 4. Перекал, лежа на животе, по рукам и спине с ловлей в колени.	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекал с подпрыгиванием, неполный перекал, неправильная ловля, мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2012гг)

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (с 1-ой палки шведской стенки). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	На правую и левую ногу "5" – плотное касание пола правым и левым бедром "4" – 1-5 см от пола до бедра. "3" – 6-10 см от пола до бедра. <u>Поперечный</u> "5" – плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" – до 10 см от пола до паха. "3" – более 10 см от пола до паха. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост на коленях (гибкость)	Мост стоя на коленях. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" - захват за стопы Мост без касания не оценивается -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги врозь, и т.д.
3. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд.	"5" – ноги врозь, захват за ноги "4" – ноги врозь, без захвата, руки у пяток "3" – ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног "0" – руки выше 5 см от пяток -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги слишком широко, разведены и т.д.
4. Складка (гибкость)	Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд.	"5" - плотная складка, кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые, спина прямая "4" – при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина прямая

		"3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые, спина незначительно округлена -0.5 (за каждую ошибку) если: спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д.
5. Равновесие на 2-х ногах (координационные способности)	Равновесие на 2-х ногах на высоких полупальцах 30 секунд	"5" – удержание положения в течение 30 секунд без схождения с места "4" – удержание положения в течение 20 секунд без схождения с места "3" – удержание положения в течение 10 секунд без схождения с места -0.5 (за каждую ошибку) если: качание, низкие полупальцы и т.д.
6. Равновесие (координационные способности)	Вперёд – равновесие «пассе». В сторону – шпагат с помощью. Назад – равновесие без помощи (90°) Удержание равновесия 3 секунды на <u>полупальце</u>. Подготовка из V позиции на всей стопе.	"5" – удержание положения в течение 3 секунд "4" – удержание положения в течение 2 секунд "3" – удержание положения в течение 1 секунды -0.5 (за каждую ошибку) если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
7. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	"5" – угол между ногами и туловищем 90°. туловище прямое "4" – угол между ногами и туловищем более 90°. сутулая спина "3" – угол между ногами и туловищем более 90°. сутулая спина, ноги незначительно согнуты. -0.5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени

		ноги врозь, снижение высоты во время исполнения.
8. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки с двойным вращением скакалки на 2-х ногах 3 раза подряд	"5" – 3 двойных подряд "4" – 3 двойных через простой прыжок "3" – 2 двойных через простой прыжок "2" – 1 двойной прыжок -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.
9. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на всей стопе. По 3 раза правой и левой рукой	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы, схождение с места.
	Обруч Низкие броски с вращение вокруг диаметра (на 1 оборот). 3 раза, стоя на всей стопе	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части руки (тела).
	Мяч Перекал (на выбор) минимум по 2-м частям тела. Выполняется один из перекалов на выбор 3 раза подряд: 1. Перекал по прямым рукам и по спине. 2. Перекал с наклоном назад, стоя на коленях с живота по груди и рукам. 3. Перекал по руке и плечам. 4. Перекал, лежа на животе, по рукам и спине с ловлей в колени.	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекал с подрыгиванием, неполный перекал, неправильная ловля, мяч прижат к предплечью («захват») или видимо сжимается пальцами.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (2011г и старше)

Норматив (развиваемое физическое качество)	Требования	Результат
1. Шпагаты (гибкость - подвижность тазобедренных суставов)	Шпагат на правую и левую ногу (со скамейки). Фиксация положения 5 секунд. Поперечный шпагат на полу лёжа на животе. Фиксация положения 5 секунд.	На правую и левую ногу "5" — плотное касание пола правым и левым бедром "4" — 1-5 см от пола до бедра. "3" — 6-10 см от пола до бедра. <u>Поперечный</u> "5" — плотное касание пола правым и левым бедром, 180° "4" — до 10 см от пола до бедра. "3" — более 10 см от пола до бедра. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, неправильное положение частей тела и т.д.
2. Мост на коленях (гибкость)	Мост стоя на коленях. Фиксация положения 5 секунд.	"5" — захват за голеностопный сустав, колени вместе, руки прямые "4" - захват за стопы Мост без касания не оценивается -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги врозь, и т.д.
3. Мост стоя (гибкость)	Мост из положения стоя. Фиксация положения 5 секунд.	"5" — ноги врозь, захват за ноги "4" — ноги врозь, без захвата, руки у пяток "3" — ноги врозь, без захвата, руки до 5 см от ног "0" — руки выше 5 см от пяток -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, ноги слишком широко, разведены и т.д.
4. Складка (гибкость)	Наклон вперед, сидя на полу, ноги вместе. Фиксация положения 5 секунд.	"5" - кисти рук выходят за линию стоп. "4" — при наклоне вперед кисти рук на линии стоп. "3" - при наклоне вперед расстояние от кистей

		рук до линии стоп - 2-3 см. -0.5 (за каждую ошибку) если: неплотная складка, спина округлена, колени согнуты, стопы не натянуты и т.д.
5. Равновесие (координационные способности)	Вперёд, в сторону – шпагат с помощью Назад – равновесие без помощи (90°) Подготовка из V позиции на всей стопе. Удержание равновесия 5 секунд на полупальце.	"5" – удержание положения в течение 5 секунд "4" – удержание положения в течение 3-4 секунд "3" – удержание положения в течение 1-2 секунд -0.5 (за каждую ошибку) если: недостаточная амплитуда, неправильное положение частей тела (согнуты колени, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса, неправильное положение опорной ноги и т.д.).
6. Пресс (силовые качества)	Сед углом, руки в стороны 20 секунд.	"5" – угол между ногами и туловищем 90°, спина прямая "4" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина "3" – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты колени, ноги врозь, снижение высоты во время исполнения.
8. Прыжки (скоростно-силовые качества)	Прыжки с двойным вращением скакалки на 2-х ногах 10 раз подряд	"5" – 10 раз подряд "4" – 9-8 раз "3" – менее 8 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты ноги, не натянуты стопы, неправильное положение корпуса.
9. Работа с предметом (координационные способности)	Скакалка Эшапе правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. По 3 раза правой и левой рукой	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости, не натянута скакалка, ловля не за узлы,

	Обруч 1.Вертушки, чередуя правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. 6 раз. 2. Вращение обруча стоя на 2-х ногах на полупальцах. (Правая и левая рука) • 10 вращений обруча в боковой плоскости • 10 вращений обруча в горизонтальной плоскости • 10 вращений обруча в лицевой плоскости	схождение с места. "5" – 6 раз "4" – 5-4 раза "3" – 3 раза и менее -0,5-1 балл (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, схождение с места, ловля с касанием части руки или тела. -0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения и т.д. -1,0 – за каждую потерю (При потере обруча можно продолжить выполнение задания)
	Мяч Перекал (на выбор) по 3-частям тела. Выполнить один перекал 3 раза подряд, стоя на 2-х ногах на полупальцах.	"5" – 3 раза "4" – 2 раза "3" – 1 раз -0,5 (за каждую ошибку) если: схождение с места, неправильное положение частей тела, неправильный перекал с подпрыгиванием, неправильная ловля и т.д.
	Булавы 1. Вращение булавы. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах. • 10 вращений в боковой плоскости назад, руки около бедер. • 10 вращений в горизонтальной плоскости руки в стороны, чередуя по одному вращению над рукой и под рукой, 2. Мельница Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд. В боковой плоскости	-0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, отклонение в плоскости вращения, разведены во время мельницы, ру и т.д.
	Лента 1. Рисунок «змейка» правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах, на полупальцах, 5 секунд. 2. Рисунок «спираль» правой и левой рукой. Стоя на 2-х ногах на полупальцах.	-0,5 (за каждую ошибку) если: согнуты руки, конец ленты остаётся на полу, узел на ленте и т.д.