|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮНачальник МОУО\_\_\_\_п/п\_\_\_\_\_\_\_А.И.Иванов«\_13\_»\_января\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | СОГЛАСОВАНОДиректорДЮСШ \_\_\_п/п\_\_\_\_\_А.Н.Михайлов«\_14\_»\_января\_\_\_\_\_2020 г. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**соревнования по спортивной гимнастике (в зачет комплексной спартакиады)**

**среди девушек по двум возрастным категориям: 5-8, 9-11 классы**

1. **Цели и задачи**

- формирование здорового образа жизни и активной жизненной позиции;

- совершенствование гимнастических навыков, приобретённых на занятиях по спортивной гимнастике;

- выявление сильнейших спортсменов

- привитие интереса к занятиям спортивной гимнастикой и спортом.

1. **Руководство**

- общее руководство подготовкой и проведением турнира осуществляется организационным комитетом, непосредственное – главной судейской коллегией.

1. **Сроки и место проведения**

- соревнование проводится 24 января 2020 г. в с. Сунтар Сунтарского улуса на базе МБУ ДО ДЮСШ. Начало соревнований с 11.00 ч. Мандатная комиссия с 10.00 ч.

1. **Участники соревнований**

К соревнованиям приглашаются девушки ОУ. Школа предоставляет по одной участнице в каждой возрастной категории 5-8, 9-11 классы.

1. **Определение победителей**

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике. Победитель определяется по наибольшему количеству набранных баллов.

1. **Награждение**

Призёры соревнований награждаются грамотами и медалями.

*ПРАВИЛА*

*проведения соревнований по спортивной гимнастике*

* Без страховки своего учителя – участник строго не допускается к снарядам.
* В мандат предоставляется заявка с указанием класса участников и с визой врача, заверенная подписью директора ОУ. А также страховку от несчастного случая.
* Построение участников соревнований, рапорт гл.судьи
* Этапы соревнований
* Акробатическая комбинация (баллы)
* Комбинация на напольном гимнастическом бревне
* Опорный прыжок через гимнастического козла (способом «ноги врозь в ширину», «согнув ноги»)
* Подведение итогов (подсчёт результатов). Суммируются все показатели на 3 этапах и выводятся победители соревнований
* **Практическая часть по акробатике для девушек 5-8 классы:**

|  |
| --- |
| 1. и.п. о.с. полуприсед, прыжок вверх с поворотом на 360 - (1б)2. шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног «козлик»(0,5б)3. шагом одной, прыжок со сменой прямых ног «ножницы» (0,5б)4. два переворота в сторону слитно «колесо», приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения - (2б)5. отставить ногу в сторону, наклоном назад стойка «мост»), держать, вернуться в стойку ноги врозь – (1б)6. приставить ногу, фронтальное равновесие с захватом ног, держать (1б)7. длинный кувырок вперёд, прыжок вверх, ноги врозь, слитно(1б)8. длинный кувырок вперёд, прыжок вверх прогнувшись, слитно(1б)9. упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, держать(1б)10. перекат вперёд в сед углом, держать(0,5б)11. опуская ноги, сед с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить(0,5б)12. кувырок назад в упор присев(0,5б)13. вставая прыжок вверх с поворотом на 180(1б) 14. шагом одной поворот на ней на 360, сгибая другую ногу вперёд(1б)**Максимальное количество баллов – 12,5*** **Практическая часть по акробатике для девушек 9-11 классы:**

- шагом вперёд, равновесие на одной, руки в стороны, держать (ласточка), приставить ногу – (1б)- шагом вперёд, выпад, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно, поворот в упор присев – (1б)-стойка на лопатках без помощи рук, сед – (1б)-кувырок назад в упор присев, встать, руки вверх – (1б)-сделать шаг левой (правой) ногой в сторону, наклон назад, «мост», держать (1б)-поворот кругом в упор присев - (1б)-кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 180 - (1б)-шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног (козлик) – (0,5б)-шагом одной, прыжок со сменой прямых ног (ножницы) – (0,5б)-махом одной, толчком другой переворот в сторону в стойку ноги врозь (колесо), поворот в сторону движения(1б)-кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх, ноги врозь(1б)**Максимальное количество баллов - 10*** **Комбинация на напольном бревне (для двух возрастных групп)**

- сед углом, упор сзади, держать - (1б)- ноги через стороны, упор лёжа, прогнуться, держать(1б)- рывком принять упор присев, поворот на 90, держать (1б)- одну ногу в сторону, выпрямить, держать (1б)- поворот корпусом на 180, встать, приставляя прямую ногу, поворот на 90 (1б) - шагом вперёд одной, равновесие на одной ноге, руки в стороны, держать, поворот 180 на носках (1б)-шагом вперёд одной, равновесие на другой ноге, руки в стороны, держать (1б) - поворот на 90, фронтальное равновесие, держать (1б)- шаги «полька» (1б)- соскок прогнувшись(1б), обозначить* **Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь в ширину», «согнув ноги».**

Все отклонения в исполнении оцениваются как недостатки в технике исполнения. Другими источниками ошибок могут быть: нарушение последовательности упражнений, отсутствие обозначений элементов.В зависимости от ошибки баллы снимаются следующим образом:* за незначительные ошибки – 0,1б;
* за небольшие ошибки – 0,2балла;
* за ошибки – от 0,2 до 0,3 балла;
* за грубые ошибки – от 0,4 до 0,6 балла;
* за специфические ошибки – 0,1 балл;
* за потерю темпа при исполнении комбинации – от 0,4 до 1 балла;
* за пропуск элементов, остановку исполнения, неспортивное поведение и также снимаются баллы
 |

**Данное положение является официальным вызовом на турнир**

****