**УТВЕРЖДАЮ: СОГЛАСОВАНО:**

Начальник МОУО Директор ССОШ №1

\_\_\_\_\_п/п\_\_\_\_А.И.Иванов \_\_\_п/п\_\_\_\_\_\_А.С.Матвеев

"\_13\_"\_января\_\_\_\_2020 г. "\_14\_"\_января\_\_\_\_\_2020 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении соревнований по спортивной гимнастике среди юношей по двум возрастным категориям: 10-11 кл., 9 кл. и моложе (в зачет комплексной спартакиады)**

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, непосредственно – главной судейской коллегией.

1. **Сроки и место проведения**

- соревнование проводится 24 января 2020 г. в с. Сунтар Сунтарского улуса на базе МБОУ «Сунтарская СОШ №1 им. А.П. Павлова». Начало соревнований с 11.00 ч. Мандатная комиссия с 10.00 ч.

1. **Участники соревнований**

К соревнованиям приглашаются юноши ОУ. Школа предоставляет по одному или по два (личник) **наиболее подготовленных участников** в каждой возрастной категории.

1. **Определение победителей**

Соревнования проводятся по правилам соревнований по спортивной гимнастике. Упражнения на перекладине и на брусьях выполняются в соответствии с подготовкой участника в любой последовательности. Жюри оценивает по количеству, трудности и качеству выполненных упражнений. Участник, набравший наибольшее количество баллов в определенном снаряде, побеждает и так же определяются дальнейшие места. В зачёт КС зачитываются результаты с каждого возраста по 1.

1. **Награждение**

Призёры соревнований награждаются грамотами и медалями.

**ПРАВИЛА**

**проведения соревнований по спортивной гимнастике**

* Построение участников соревнований, рапорт гл. судьи
* Этапы соревнований:
1. Брусья
2. Опорный прыжок через "гимнастический конь" (10-11 кл.),

 - "гимнастический козел" согнув ноги (9 кл и моложе)

1. Перекладина
* Подведение итогов (подсчёт результатов). Суммируются все показатели на 3 этапах и выводятся победители соревнований
* 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.
* **Брусья (10-11 кл, 9 кл. и моложе)**

Упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держать 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах вперед, махом назад соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками

* **Опорный прыжок через "гимнастический конь" (10-11 кл.),**

Конь в длину, высота 120-135 см; мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки к дальнюю половину коня, отталкиваясь развести ноги, руки вверх - в стороны, разгибаясь приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

**Опорный прыжок через "гимнастический козел" согнув ноги (9 кл. и моложе)**

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Высота козла 120 см, мостик высотой 10-15 см устанавливается произвольно. Прыжок выполняется с разбега, толчком двумя ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на козла, сгибаясь согнуть ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, разгибаясь приземлиться.

Запрещается толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.

* **Перекладина**

- подъем в упор силой;

- подъем переворотом;

- подъем разгибом;

- подъем завесом правой ногой вне ;

- вис согнувшись;

- вис прогнувшись сзади;

- соскок махом назад;

- соскок махом назад с поворотом на 90 градусов или кругом.

**Данное положение является официальным вызовом на турнир**

****