

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент Федерации

Спортивной Акробатики Тульской области

_____ **В.В.Гольцева**

_____ **20** ____ г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ОТКРЫТОМ ПЕРВЕНСТВЕ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ.**

1. ЦЕЛЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся с целью:

- приобщение занимающихся к занятиям физической подготовкой и акробатикой.
- определение уровня общей и специальной физической подготовки акробатов, занимающихся в группах базовой и специализированной подготовки.
- выявление сильнейших в каждой возрастной категории.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Общее руководство соревнованиями осуществляется президентом «Федерации спортивной акробатики Тульской области» Гольцевой В.В.

2.2. Непосредственная подготовка и проведение соревнований возлагается на главного судью соревнований Гудукину А.И.

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по 3 юношескому разряду в соответствии с классификационной программой, утверждённой 20.05.2013.

4. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

4.1. В соревнованиях принимают участие, занимающиеся акробатикой в МБОУ №27, не имеющие медицинских противопоказаний.

4.2. К соревнованиям допускаются акробаты возрастных категорий:

5 – 7 лет.

8 – 10 лет.

4.3 Участники, возраст которых не соответствует требованиям, принимают участие в соревнованиях вне конкурса.

5. СОСТАВЫ КОМАНД

Не ограничены.

6. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Оценка выполнения осуществляется судейской коллегией, утверждаемой главным судьей соревнований.

6.2. Комплекс по С.Ф.П. судится из 10 баллов в соответствии с действующими Регламентом и Правилами судейства соревнований по спортивной акробатике.

6.3. Упражнения О.Ф.П. судятся по отдельности, каждое из 10 баллов.

6.4. За каждый, не выполненный, не зачтённый элемент, или не достающую секунду (в статических упражнениях) производится сбавка в 1 балл.

7. ЗАЯВКИ

7.1. Заявки на участие в соревнованиях, в которых должны быть указаны: фамилия и имя каждого участника, его дата рождения, представляются в судейскую коллегию не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований.

7.2. Тренер несёт ответственность за правильность указанного в заявке возраста гимнастов и состояние их здоровья.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

8.1. Победители определяются отдельно среди мальчиков и девочек в каждой возрастной категории.

8.2. Победители определяются по наибольшей сумме баллов набранной в многоборье. В случае равенства сумм, победитель определяется по, высшей сумме за выполнение комплекса по С.Ф.П.

8.3. Занявший 1 место, награждается дипломом и кубком.

Занявшие 2 и 3 места, награждаются медалями.

9. СРОКИ и МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся 19мая 2015 г. в МБОУ №27.

По адресу: Тула, ул. Демонстрация 6.

Начало соревнований в 19:00.

Контактный телефон: 8(910) 153-18-93

Приложение 1.

Предлагаемые правила выполнения упражнений на соревнованиях по общей и специальной физической подготовке составила Гольцева Валерия Валерьевна

Контактный телефон: 8(910) 153-18-93

Правила выполнения упражнений на соревнованиях по общей и специальной физической подготовке.

Судейство из 10 баллов.

За каждый, не выполненный, не зачтённый элемент, или не достающую секунду («угол» в висе на гимнастической стенке) производится сбавка в 1 балл.

«Угол» в висе на гимнастической стенке.

Выполняется на время. Ноги чуть выше 90 градусов, колени выпрямлены, носки оттянуты. При значительном опускании или сгибании ног засечённое время останавливается.

Сбавки за нарушения техники исполнения:

1. Не большое пускание ног ниже 90 градусов - до 0,5 (в зависимости от величины и времени искажений).
2. Небольшое сгибание ног – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
3. Носки не оттянуты – до 0,3 балла (в зависимости от величины угла и времени).
4. Трemor – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).

Отжимания, в упоре лёжа.

Выполняется с выпрямленным положением туловища и ног, руки на ширине плеч. Проекция плеч выходит за площадь опоры (см. сбавки - пункт 2). Руки должны сгибаться вдоль туловища и образовывать острый угол (если нет – не

зачитывается). Разгибать руки полностью. Фиксировать (делать точку) сгибание и разгибание рук.

Сбавки за нарушения техники исполнения:

1. Отклонение от прямого положения туловища и ног – до 0,5 балла (в зависимости от величины угла и времени искажений), каждый раз.
2. При неправильной постановке рук - выход кистей за линию плеч вперёд (переход линии (проекции) плеч в площадь опоры) или в стороны – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
3. Руки сгибаются не вдоль туловища – до 1 балла (в зависимости от величины и времени).
4. Нет фиксации сгибания и разгибания рук – до 0,5 (в зависимости от величины и времени искажений).

Приседания на правой ноге, с поддержкой.

Выполняется из исходного положения, стоя левым боком к опоре находящейся на уровне колена, выпрямленная левая нога поднята до или выше горизонтального положения (900), носок оттянут, руки в стороны. Во время выполнения приседаний участник поддерживает себя левой рукой в нижней точке, пятка опорной ноги не отрывается, поднятая вперёд нога полностью выпрямлена и находится в горизонтальном положении или выше, носок оттянут. Если участник помогает себе второй ногой или рукой, то приседание не зачитывается. При завершении каждого приседания возвращаться в И.П. Опорную ногу сгибать ниже 900 (если нет – не зачитывается).

Сбавки за нарушения техники исполнения:

1. Опускание свободной ноги ниже горизонтального положения - до 0,3 (в зависимости от величины и времени искажений).
2. Сгибание свободной ноги – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
3. Не оттянут носок – до 0,3 балла (в зависимости от величины угла и времени искажений).
4. Пятка опорной ноги отрывается – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
5. Сгибания или наклоны туловища – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
6. Сгибание рук в верхней точке – до 0,5 балла (в зависимости от величины угла и времени искажений).
7. Не устойчивое сохранение равновесия (прыжки, покачивания) – до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).

8. Недостаточное выпрямление туловища при завершении приседания - до 0,5 балла (в зависимости от величины и времени).
9. Рука постоянно касается опоры – 0,5 балла (каждый раз).
10. Помощь ногой за ногу – до 0,5 балла (каждый раз).
11. Касание свободной ногой пола - 0,5 балла (каждый раз).

Приседания на левой ноге, с поддержкой.

Выполняется по аналогии с приседаниями на правой ноге, с поддержкой.

Прыжок в длину с места.

В случае не выполнения норматива (в пределах 0,1 от зачётного расстояния) производится сбавка в 1 балл. За каждую, не достающую 0,1 от зачётного расстояния, производится дополнительная сбавка в 1 балл.

Выполняется из исходного положения, «старт пловца», ноги на ширине плеч.

Приземлиться на две ноги вместе, руки вверх – наружу (в «доскок»).

Сбавки за нарушения техники исполнения:

1. Не точное приземление - до 0,2 (за каждый шаг или прыжок в зависимости от величины).
2. Сгибание рук – до 0,3 балла (в зависимости от величины угла).

Разрядные требования:

СФП - не менее 8 баллов.

ОФП - не менее 9 баллов за каждое упражнение.