Регламент

Фестиваль «Первые снежинки»

по общей физической подготовке с элементами художественной гимнастики.

.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- ✓ Популяризация спорта
- ✓ Обмена опытом среди спортивных школ и клубов Санкт-Петербурга и Ленинградской области
- ✓ Выявление сильнейших спортсменов среди участниц Фестиваля
- ✓ Повышение спортивного мастерства
- ✓ Формирования здорового образа жизни

2.ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится **6 декабря 2026 года**, ориентировочное время начала фестиваля в 10.00

По адресу: г. Санкт-Петербург, ул. Салова д. 57. Кор.6, Спортивный зал «Basket Hall».

3. УСЛОВИЯ Фестиваля.

К фестивалю допускаются команды СШОР, СШ, спортивных клубов и организаций дополнительного образования спортивной направленности.

4. УЧАСТНИКИ Фестиваля.

В фестивале принимают участие спортсменки 2023–2010 г.р.

Количество участниц от клуба (школы) ограниченно! Каждая участница должна иметь оригинал свидетельства о рождении, оригинал страховки, допуск врача.

Каждая участвующая организация должна предоставить **судью!**

Судья работает весь фестиваль.

Всем судьям иметь судейскую форму по регламенту.

5. ФИНАНСОВЫЕ РАСХОДЫ И УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ

Все расходы по командированию и участию в Фестивале за счет командирующей организации. Все расходы, связанные с организацией и проведением турнира, награждением победителей и призёров осуществляется за счёт привлеченных средств и спонсоров.

6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Первая медицинская помощь участницам фестиваля оказывается врачом. Согласно правилам FIG, организаторы не несут ответственности за травмы и ущерб здоровью, полученные участницами в процессе фестиваля. Данная ответственность возлагается на самих спортсменов и их родителей. Каждая участница фестиваля должна иметь медицинскую страховку. (ОРИГИНАЛ)

7. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль проводятся в индивидуальных и групповых упражнениях. Индивидуальная программа проводится по правилам художественной гимнастики 2025-2028г. Групповые упражнения проводятся в соответствии вида спорта «художественная гимнастика» на 2025-2028г., утвержденными Международной федерацией художественной гимнастики (далее- FIG)., различия в группах по уровню подготовки, а также соревнования по СФП.

Год рождения	Группа А	Группа А +	Группа В	Группа В +	Группа С
2011-2012 г.р. *КМС спортивный разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Лента + вид на выбор	2 упражнения с предметами на выбор		2 упражнения с предметами на выбор
2013-2014 г.р. *1 спортивный разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Лента + вид на выбор	2 упражнения с предметами на выбор		2 упражнения с предметами на выбор
2015 г.р. *2 спортивный разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Лента + вид на выбор	2 упражнения с предметами на выбор	Упражнение без предмета + 1 упражнение с предметами на выбор	1 упражнение с предметами на выбор
2016 г.р. 3 *спортивный разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Лента + вид на выбор	2 упражнения с предметами на выбор	Упражнение без предмета + 1 упражнение с предметами на выбор	1 упражнение с предметами на выбор
2017 г.р. *1 юношеский разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Скакалка+ вид на выбор	2 упражнения с предметами на выбор	Упражнение без предмета + 1 упражнение с предметами на выбор	Упражнение без предмета
2018 г.р *2 юношеский разряд*	2 упражнения с предметами на выбор	Скакалка+ вид на выбор	Упражнение без предмета + 1 упражнение с предметом на выбор		Упражнение без предмета
2019 г.р и младше *3 юношеский разряд*	Упражнение без предмета + 1 упражнение с предметами на выбор		Упражнение без предмета		Упражнение без предмета

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В случае несоответствия уровня гимнастки заявленной группе, главная судейская коллегия оставляет за собой право, перевести спортсменку в другую группу, либо данная участница будет выступать вне конкурса.

ГРУППОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Год рождения	программа
2011-2012	*КМС* *5 мячей\ 5 лент*
2013 -2014	*1 спортивный разряд* *5 лент \ 5 пар булав*
2015	*2 спортивный разряд* *5 лент | 5 пар булав*
2016	*3 спортивный разряд* Упражнение без предмета\ 5 лент
2017 и мл.	*1 юношеский разряд* Упражнение без предмета

Дуэт

Год рождения	Программа
2008-2010	вид на выбор
2010-2013	вид на выбор
2013-2015	Без предмета

Трио

Год рождения	Программа
2008-2010	вид на выбор
2010-2013	вид на выбор
2013-2015	Без предмета

СФП 2023-2021 г.р., 2020 и старше.

Нормативы СФП в приложение 1

Организаторы оставляют за собой право, в случае большого количества участниц, сократить программу фестиваля. Групповые упражнения будут допускаться только в случае набора минимум 3х команд в возрастной подгруппе.

8. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ.

Победители фестиваля определяются по наибольшей сумме баллов. По результатам фестиваля,

НАГРАЖДЕНИЕ БУДЕТ ПРОВОДИТЬСЯ:

Группа А - награждается по спортивному принципу

Группа В - делится на несколько парадов награждения (в зависимости от количества участниц)

Группа С - каждая участница на пьедестале.

Все участники получают памятные подарки. Также предусмотрены специальные призы и номинации.

9. ЗАЯВКИ

Заявки принимаются до 23 ноября 2026 год

https://rgrussia.com/events/festival-po-hudozhestvennoj-gimnastike-ocharo-3213

Дублируем на эл. Почту: yelena_zhukova_86_86@mail.ru

В Заявке следует указать Фамилия, Имя гимнастки, год рождения, группа в которой она выступает.

Данное положение является официальным вызовом на фестиваль.

Приложение 1

(пункт 1 2022-2020 г.р.; пункт 2 2019 и старше)

Гибкость	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов «Складка»	1	«5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги чуть согнуты;
	«Складка»	2	«5» – в наклоне кисти находятся далеко за линией стоп, касание животом бедер, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги чуть согнуты;
Гибкость	«Мост» из положения лёжа	1	«5» –«Мост» из положения лежа, руки выпрямлены, руки близко к ногам «4» – локти чуть согнуты, расстояние от кистей рук до пяток 3-5см «3» –расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
	«Мост» из положения стоя	2	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» –расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; выполнение упражнения из положения лёжа «3» –расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Гибкость позвоночного столбца	«Рыбка»	1	«5» – ноги касаются головы и бедра на полу; «4» –небольшое расстояние между головой и ногами «3» –расстояние между головой и ногами, бедра не касаются пола

	«Рыбка»	2	«5» – ноги вместе и касаются головы, бедра на полу; «4» –небольшое расстояние между головой и ногами, ноги чуть врозь «3» –расстояние между головой и ногами, бедра не касаются пола
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагаты с правой и левой ноги	1	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» –расстояние от пола до бедра 6-10см
	Шпагаты с правой и левой ноги	2	«5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – сед с касанием пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза; «3» – расстояние от пола до бедра 1-3 см;
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	1	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» –расстояние от поперечной линии до паха 10 см
	«Поперечный шпагат»	2	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» –расстояние от поперечной линии до паха 1-3см; «2» –расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»-расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
Силовые способности: сила мышц брюшного пресса	«Уголок» удержание 5сек.	1	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты

	«Уголок» удержание 10сек.	2	«5» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90º, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90º, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки оттянуты,руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90º, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не оттянуты
Сила спины	Удержание положения “лодочка”	1	лёжа на животе, руки вперед, выполнить подним ание рук и ног в положение лодочка. «5» - правильное исполнения упражнения, ноги и руки прямые, удержание более 7 сек. «4» - незначительные ошибки не до конца выпря мленные колени, удержание 3-5 сек. «3» - значительные ошибки, сильно согнутые колени, менее 3 сек.
Сила спины	Удержание положения “лодочка”	2	лёжа на животе, руки вперед, выполнить подним ание рук и ног в положение лодочка. «5» - правильное исполнения упражнения, ноги и руки прямые, удержание более 10 сек. «4» - незначительные ошибки не до конца выпря мленные колени, удержание 5 сек. «3» - значительные ошибки, сильно согнутые кол ени, менее 5 сек.

Координационные способности	Равновесие в стойке на одной ноге, на полной стопе, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны	2	«5» –сохранение равновесия 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» –сохранение равновесия 3 с. Выполнить с обеих ног
Скоростно-силовые способности: прыгучесть	10 прыжков на двух ногах	1	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина
	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	2	«5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина - 0,5 балла за каждое запутывание
Музыкальная связка 30 сек По желанию	Связка должна включать в себя: Танцевальные шаги 1 Равновесие 1 Прыжок 1 Проворот 2 полные Волны 1 акробатика	2	“7”- элементы выполнены все “6”- выполнено 6 элементов “5”- выполнено 5 элементов “4”- выполнено 4 элемента 3- выполнено 3 элемента 2-выполнено 2 элемента 1-выполнен 1 элемент