

РЕГЛАМЕНТ
о проведении турнира по художественной гимнастике
«Зима»

Санкт-Петербург

2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цели и задачи:

- популяризация и развитие гимнастики;
- повышение спортивного мастерства;
- обмен опытом работы между тренерами и судьями;
- выявление сильнейших спортсменов;

2. СРОКИ, ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ ТУРНИРА

Даты проведения турнира: 28 февраля 2026 года

Адрес: г. Санкт-Петербург, ПСК «Высота»

3. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

Общее руководство, подготовку и место проведение турнира осуществляется организационным комитетом, непосредственное проведение турнира возлагается на главную судейскую коллегию.

Безопасность участников и зрителей обеспечивают сотрудники безопасности sportсооружения. Ответственность за соблюдением медицинских требований и оказание скорой медицинской помощи возлагается на медицинский персонал соревнований.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Организаторы турнира обязуются осуществлять обеспечение медицинской помощью участников мероприятия.

Участие в турнире осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья участников фестиваля, который предоставляется Главному секретарю. Страхование участников производится за счет командирующих организаций.

5. ПРОГРАММА ТУРНИРА

Индивидуальное первенство (сокращенная программа)

Год рождения	Группа А	Группа В	Группа С
2020 и младше	БП+скакалка	БП	ОФП
2019	БП+скакалка	БП	ОФП
2018	Скакалка+1 вид	БП+1 вид	ОФП
2017	Скакалка+1 вид	БП+1 вид	
2016	Лента + 1 вид	2 вида	
2015	Лента + 1 вид	2 вида	
2014	Лента + 1 вид	2 вида	
2013	Лента + 1 вид	2 вида	
2012	Лента + 2 вида	2 вида	
2011	Лента + 2 вида	2 вида	
2010 и старше	Лента + 2 вида	2 вида	

Дуэт/Трио

Год рождения	Программа
2017-2018	Без предмета
2015-2016	Без предмета
2015 / 2013-2014	Без предмета
2013-2014	1 вид на выбор
2011-2012	2 вида
2010 и старше	2 вида

Групповые упражнения

Год рождения	Программа групповых упражнений
2010 и старше	5мячей; Зобруча+2пары булав
2011-2012	5 мячей; 5 лент
2014-2013	5 пар булав; 5 лент
2015	5 пар булав; 5 лент
2016	БП ; 5 лент
2017	БП

Организаторы оставляют за собой право сокращения программы согласно регламенту соревнований.

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА.

К участию в соревнованиях допускаются гимнастки 2020 года рождения и старше спортивных команд и коллективов, клубов, школьных коллективов, имеющие допуск врача и страховку, согласно поданным заявкам.

Состав команды: 1 тренер + 1 судья (ОБЯЗАТЕЛЬНО), количество участников в команде неограниченно. **ЗА ОТСУТСТВИЕ СУДЬИ от команды ШТРАФ 7000р.**

Основанием для допуска к турниру является именная заявка, заверенная врачом по спортивной медицине и руководителем учреждения, договор страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, страховой полис ОМС, копия свидетельства о рождении (паспорт).

7. УСЛОВИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победители в личном первенстве определяются по наибольшей сумме баллов, набранной в многоборье в каждой возрастной группе.

Победители в групповых упражнениях – по наибольшей сумме баллов за выполнение упражнения или 2х упражнений.

8. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Участницы каждой возрастной группы, занявшие 1-е место в многоборье, награждаются медалями, кубками, дипломами и призами. Участницы, занявшие 2-3 место в многоборье в каждой возрастной группе, награждаются медалями, дипломами и призами.

Команды по групповым упражнениям, занявшие 1-е место в каждой возрастной группе, награждаются медалями, дипломом и призами. Команды, занявшие 2-3 места в каждой возрастной группе, награждаются медалями, дипломом и призами.

Все участницы турнира награждаются памятным сувенирами.

В случае не явки участника на турнир, стартовый взнос возвращается в виде подарка.

9. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы, связанные с участием в данных соревнованиях (проезд, проживание и питание) за счет командирующих организаций.

Все расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, награждением победителей и призеров соревнований за счет привлеченных средств.

9. ЗАЯВКИ

- Предварительные заявки на участие подаются до 15 февраля 2026 года по электронной почте 48443889@mail.ru

Настоящее положение является официальным вызовом на соревнования.

Программа ОФП для гимнасток.

- 1) **Складочка** – Исходное положение – сидя. Руки вверх, выполнить наклон вперед, руки прямые на полу.
- 2) **Бабочка** - Исходное положение – сидя, ноги согнуты в коленях, раскрыты в поперечный шпагат, пятки вместе.
- 3) **Рыбка/колечко** - Исходное положение – лежа на животе; прогнуться, руки прямые, ноги вместе согнуты до головы.
- 4) **Кораблик/корзиночка** - Исходное положение – лежа на животе, руками обхватить ноги за щиколотки; выполнить подъем туловища и ног одновременно наверх.
- 5) **Шпагат-правая** - Шпагат на правую ногу, руки в стороны.
- 6) **Шпагат-левая** - Шпагат на левую ногу, руки в стороны.
- 7) **Поперечный шпагат** - Поперечный шпагат лицом к судьям, руки в стороны.
- 8) **Мост из положения лежа/стоя**
- 9) **Равновесие «Пассе»**
- 10) **Прыжок чупа-чупс**

Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.