

СОГЛАСОВАННО:

Начальник МКУ БМО СО
«Управление образования»
Э.В. Юдина
_____ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО ДЮЦ
А.С. Колпакова
_____ 2025 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытого межмуниципального турнира по гимнастике «СИЯНИЕ»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения открытого межмуниципального Турнира по гимнастике (далее - Турнир), порядок участия в Турнире и определения его призёров и победителей.

1.2. Организатор Турнира – Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» (далее – МБОУ ДО ДЮЦ).

1.3. Главный (независимый) судья соревнований Радзюк Ирина Гурьевна.

2. Цели и задачи

Турнир проводится в целях формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения и пропаганды здорового образа жизни, популяризации и развития гимнастики.

Задачами проведения турнира является:

- повышение уровня спортивного мастерства спортсменов;
- выявление сильнейших гимнасток среди участниц турнира;
- расширение дружеских, профессиональных связей между спортивными командами с других территорий.

3. Сроки и место проведения турнира

Дата проведения турнира - 22.03.2025 года.

Время начала регистрации участников – 09:00 ч.

Время начала соревнования – 10:00 ч.

Место проведения – Свердловская обл., Белоярский р-он, пгт. Белоярский, ул. Центральная, д.1 (МАОУ «Белоярская СОШ №1»).

4. Требования к участникам турнира и условия их допуска

4.1. К участию в турнире допускаются гимнастки 2009-2020 гр.

4.2. В состав команды входят: 1 тренер (педагог ДО), 1 судья от территории (судья от команды судит в течении всего турнира), гимнастки. Количество гимнасток от команды ограничено, не больше 3х участников в каждой возрастной категории.

4.3. Участники турнира допускаются к соревнованиям только при наличии медицинского заключения с отметкой «Допущен».

5. Безопасность

5.1. Ответственность за здоровье и сохранность жизни участников в день турнира возлагается на лица их сопровождающие.

6. Программа и условия проведения соревнований

6.1 Контрольные нормативы соревнований представлены в Приложение № 1.

6.2. Оценки за выполнение нормативов выставляются судьями в оценочный лист Приложение № 2.

6.3 Каждое задание оценивается судьями по пятибалльной системе.

6.4. Предварительная заявка на участие в соревнованиях подаётся до 10.03.2025 года в электронном виде на почту МБОУ ДО ДЮЦ duc1@mail.ru Приложение № 3.

7. Определение победителей, награждение

7.1. В каждой возрастной категории: 1 первое место, 2 место, 3 место (два).

7.2. Гимнастки, занявшие 1 места в каждой возрастной категории, награждаются кубками, медалями и дипломами, 2 - 3 места медалями и дипломами.

7.3. Возрастные категории на награждение в программе ОФП с элементами гимнастики: 2010 -2009 г.р., 2011 г.р., 2012 г.р., 2013 г.р., 2014 г.р., 2015 г.р., 2016 г.р., 2017 г.р., 2018 г.р., 2019г.р., 2020г.р.

7.4. Всем участникам соревнований вручаются сертификаты. Судьям и руководителям, подготовившим победителей и призёров, вручаются благодарственные письма.

8. Условия финансирования

8.1. Финансовое обеспечение, связанное с организационными расходами по подготовке и проведению турнира, осуществляются за счет финансовых средств организатора.

8.2. Турнир проводится без организационных взносов участников.

8.3. Расходы по командированию (проезд, питание и страхование) участников турнира: гимнасток, тренеров (педагогов ДО), судей и иных специалистов, обеспечивают командирующие организации.

9. Контакты

Токманцева Роза Исаевна (методист МБОУ ДО ДЮЦ) –
8(34377)22313.

Чернова Кристина Юрьевна (педагог ДО МБОУ ДО ДЮЦ) –
89126023199.

**Программа соревнований для гимнасток, выступающих по
категории ОФП с элементами гимнастики.**

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2020 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
2.	Стойка на лопатках «Березка»	Положение лёжа на спине, ноги в потолок. Оторвать таз от пола, придерживая руками, ноги вместе.
3.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
4.	«Бабочка»	Сед, ноги согнуты, пальцы ног вместе, колени разведены и стремятся к полу, спина прямая, руки в стороны.
5.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2019 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения лежа на спине (стойки ноги врозь)	Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно друг другу на ширине плеч подтянуты к бедрам, руки заведены за голову, опираются о пол ладонями, пальцы обращены к туловищу, округляем спину, максимально поднимая бедра вверх за счет силы рук и ног. Из положения стоя ноги врозь, руки вверх, медленный наклон туловища назад, поставь руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки

		обхватывают стопы, колени прямые.
3.	Стойка на лопатках «Березка»	Положение лёжа на спине, ноги в потолок. Оторвать таз от пола, придерживая руками, ноги вместе.
4.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2018 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения лежа на спине (стойки ноги врозь)	Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно друг другу на ширине плеч подтянуты к бедрам, руки заведены за голову, опираются о пол ладонями, пальцы обращены к туловищу, округляем спину, максимально поднимая бедра наверх за счет силы рук и ног. Из положения стоя ноги врозь, руки вверх, медленный наклон туловище назад, поставь руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
3.	«Уголок »	Сила пресса - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
4.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	«Равновесие passe» (цапля)	Стоя на полной стопе или полупальце, рабочая нога согнута, пальцы касаются колена опорной ноги, руки в стороны.

7.	«Лодочка»	Сила спины. Из положения лежа на животе, выполнить подъем туловища и ног в положение «кораблик». Удерживается 5 с
8.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2017 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения лежа на спине (стойки ноги врозь)	Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно друг другу на ширине плеч подтянуты к бедрам, руки заведены за голову, опираются о пол ладонями, пальцы обращены к туловищу, округляем спину, максимально поднимая бедра наверх за счет силы рук и ног. Из положения стоя ноги врозь, руки вверх, медленный наклон туловище назад, поставь руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
3.	Стойка на лопатках «Березка»	Положение лёжа на спине, ноги в потолок. Оторвать таз от пола, придерживая руками, ноги вместе.
4.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	«Уголок »	Сила пресса - Из положение сед, руки в стороны, подъем ног вверх. Удерживается 5 с.
7.	«Равновесие passe» (цапля)	Стоя на полной стопе или полупальце, рабочая нога согнута, пальцы касаются колена опорной ноги, руки в стороны.
8.	Прыжок (Чупа-чупс)	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.

9.	Поворот в passe	Выполнить вращение на полупальце в положении passé
10	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2016 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения лежа на спине (стойки ноги врозь)	Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни параллельно друг другу на ширине плеч подтянуты к бедрам, руки заведены за голову, опираются о пол ладонями, пальцы обращены к туловищу, округляем спину, максимально поднимая бедра наверх за счет силы рук и ног. Из положения стоя ноги врозь, руки вверх, медленный наклон туловища назад, поставь руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
3.	Стойка на лопатках «Березка»	Положение лёжа на спине, ноги в потолок. Оторвать таз от пола, придерживая руками, ноги вместе.
4.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	«Равновесие passe» (цапля)	Стоя на полной стопе или полупальце, рабочая нога согнута, пальцы касаются колена опорной ноги, руки в стороны.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета Положение передней ноги во время прыжка. Передняя нога должна быть максимально согнута в тот момент, когда участник выполняет прыжок , а

		задняя нога прямая.
9.	Поворот в passe	Выполнить вращение на полупальце в положении passé
10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2015 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в пистолетик	Полный присед на корточки, на полупальцы, одна нога вытянута ,оторвать ногу от пола, руки в сторону, держать равновесие
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета. Передняя нога должна быть максимально согнута в тот момент, когда участник выполняет прыжок , а задняя нога прямая
9.	«Колесо»	Выполнить переворот в сторону на 360 градусов, с промежуточной опорой на руки через поперечный шпагат.

10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.
-----	------------------------------------	--

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2014 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	«Складка»	Сед ноги вперед, наклон туловища к ногам, руки обхватывают стопы, колени прямые.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в pistolетик	Полный присед на корточки, на полупальцы, одна нога вытянута ,оторвать ногу от пола, руки в сторону, держать равновесие
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	«Коробочка»	Из положения лежа на животе, прогнуться назад, ноги согнуты в коленях, стопами коснуться головы.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.
9.	«Колесо на 1 руке»	Выполнить переворот в сторону на 360 градусов, с промежуточной опорой на одну руку через поперечный шпагат.
10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2013г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	Мостик на локтях из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, переход на локти ,максимально вытянув колени, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в pistolетик	Полный присед на корточки , одна нога вытянута ,оторвать ногу от пола на 90 градусов , руки в сторону, удерживать равновесие.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	Переворот через мостик	Исходное положение стоя ,ноги вместе , руки подняты в вверх . наклон туловище вперед, поставив руки на пол в упор, выполнить переворот в мостик и вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.
9.	«Колесо на 1 руке»	Выполнить переворот в сторону на 360 градусов, с промежуточной опорой на одну руку через поперечный шпагат.
10.	Шпагат (правая,	Разведение ног в противоположные направления,

поперечный, левая)	должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.
--------------------	--

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2012 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	Мостик на локтях из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, переход на локти ,максимально вытянув колени, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в пистолетик из положения стоя	Исходное положение стоя, одна нога вытянута ,оторвать ногу от пола на 90 градусов, руки в сторону, сесть в полный присед удерживая равновесие.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	Переворот через мостик	Исходное положение стоя ,ноги вместе , руки подняты в вверх. наклон туловище вперед, поставив руки на пол в упор, выполнить переворот в мостик и вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.
9.	Равновесие в	Выполнить наклон вперед, одна нога поднята вверх,

	Панше	руки в стороны.
10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2011г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	Мостик на локтях из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, переход на локти ,максимально вытянув колени, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в пистолетик из положения стоя	Исходное положение стоя, одна нога вытянута, оторвать ногу от пола на 90 градусов, руки в сторону, сесть в полный присед удерживая равновесие.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	Переворот через мостик	Исходное положение стоя ,ноги вместе , руки подняты в вверх . наклон туловище вперед, поставив руки на пол в упор, выполнить переворот в мостик и вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.
8.	Прыжок с подскоком на	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.

	месте (касаясь в кольцо)	
9.	Равновесие в Панше	Выполнить наклон вперед, одна нога поднята вверх, руки в стороны.
10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Упражнение ОФП с элементами гимнастики 2010-2009 г.р.

№ п/п	Название	Описание
1.	Полный мостик из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
2.	Мостик на локтях из положения стоя	Исходное положение стоя ,ноги на ширине плеч, руки подняты в вверх .выполняют медленный наклон туловище назад, поставив руки на пол в упор, переход на локти ,максимально вытянув колени, вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
3.	Стойка на груди	Положение лёжа на животе. Оторвать ноги от пола, переместить вес тела на грудную клетку, ноги вместе вверх .
4.	Равновесие в pistolетик из положения стоя	Исходное положение стоя, одна нога вытянута, оторвать ногу от пола на 90 градусов, руки в сторону, сесть в полный присед удерживая равновесие.
5.	«Лягушка»	Сед, ноги согнуты назад, пальцы ног вместе, колени разведены, спина прямая, руки в стороны.
6.	Переворот через мостик	Исходное положение стоя ,ноги вместе , руки подняты в вверх . наклон туловище вперед, поставив руки на пол в упор, выполнить переворот в мостик и вернуться в исходное положение или в положение лежа на спине.
7.	Равновесие в шпагат	Стоя на полной стопе, рабочая прямая нога вытянута в шпагат.

8.	Прыжок с подскоком на месте (касаясь в кольцо)	Четкая и фиксированная форма во время полета, высота, позволяющая выполнить данную форму.
9.	Равновесие в Панше	Выполнить наклон вперед, одна нога поднята вверх, руки в стороны.
10.	Шпагат (правая, поперечный, левая)	Разведение ног в противоположные направления, должны находиться на одной линии, а внутренние линии бёдер образовать угол в 180 градусов.

Заявка на участие в открытом межмуниципальном Турнире по гимнастике

Организация _____
 Адрес организации _____

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Тренер	Примечания
Судья группы				

ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ

Возрастная категория _____

№ п/п	ФИО	Элемент 1	Элемент 2	Элемент 3	Элемент 4	Элемент 5	Элемент 6	Элемент 7	Элемент 8	Элемент 9	Элемент 10	Результат
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Каждое задание оценивается судьями по 5 (пяти) бальной системе.
За каждым судьей закреплен оценочный элемент.