

Согласовано
Зам. министра
образования РБ

Утверждаю
Начальник Управления
ФВУ и ПОР РБ

_____ А.Ш.Сурин

_____ Р.Р.Каримов

П О Л О Ж Е Н И Е
о республиканских соревнованиях по общей гимнастике
среди учащихся 5-6 классов общеобразовательных школ,
в зачет XIV Спартакиады школьников Башкортостана

1.Цель соревнований

Соревнования по общей гимнастике проводятся с целью содействия освоению учащимися общеобразовательных школ программы по предмету физическая культура, являющемуся одним из важнейших средств развития личности, укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, воспитания социально приемлемых форм межличностных отношений.

Задачами соревнований являются:

- 1.Расширение урочных, внеклассных и внешкольных форм занятий гимнастикой, как одно из базовых средств двигательной активности учащихся.
- 2.Популяризация среди учащихся общеобразовательных школ общей гимнастики, как нового массового вида спорта.
- 3.Выявление лучших школ по постановке работы по гимнастике.

2.Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляется проводящей организацией (Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную Управлением по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва.

3.Сроки, место проведения и участники соревнований.

Соревнования проводятся в гимнастическом зале СДЮШОР г.Стерлитамака 26 – 28 апреля 2012г. по адресу: г.Стерлитамак, ул.Ленина, 47. День приезда 26 апреля 2012г. В соревнованиях принимают участие команды учащихся 5-6 классов, сформированные на базе одной общеобразовательной школы.

Состав команды – 10 человек. На всех видах многоборья команда должна состоять из 50% мальчиков и 50% девочек.

4.Программа соревнований

Участники соревнований выполняют упражнения на трех видах гимнастического многоборья: групповых вольных упражнениях, акробатике и гимнастических прыжках в соответствии с *«Программой соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ».*

5.Судейство соревнований

Оценка выступления команд осуществляется судейской коллегией, утверждаемой главным судьей соревнований.

Судейство команд на каждом виде многоборья производится в соответствии с *«Регламентом и правилами судейства соревнований по общей гимнастике среди учащихся общеобразовательных школ»*.

6.Определение победителей

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, набранной в трех дисциплинах.

При равенстве баллов учитываются следующие критерии:

- наивысшая оценка в вольных упражнениях;
- наивысшая оценка в акробатике;
- наивысшая оценка в гимнастических прыжках.

7.Награждение.

Победители и призеры на каждом виде многоборья (команды и личники), награждаются грамотами Управления по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва.

Победители в многоборье (команды и личники), награждаются грамотами Управления по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва и ценным призом, а призеры – грамотами Управления по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва.

8.Финансовые расходы.

Управление по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва несет расходы по оплате работы главных судей, судей, услуг спортсооружения и награждению.

Расходы по проживанию, питанию, проезд к месту соревнований команды – за счет командирующих организаций.

9.Заявки

Именная заявка подается в судейскую коллегию в день проведения соревнований. На каждого участника иметь свидетельство о рождении, справку с места учебы с фотографией и печатью на ней, страховой медицинский полис.

Форма заявки

Школа и название команды _____

№	Фамилия, имя	Школа	Класс	Год рождения	Визы врача

МП

Директор

(подпись)

Учитель

(подпись)

Врач

(подпись)

ПРИМЕЧАНИЕ: подпись врача о допуске к соревнованиям ставится напротив каждой фамилии.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.

Справки по телефонам:

г.Уфа: 8 (347) 273-38-98, УСО Управления по физическому воспитанию учащихся и подготовке олимпийского резерва.

г.Стерлитамак: 8 (3473) 43-48-01, СДЮШОР.

Стартовый протокол

Стартовый протокол, в котором указывается состав и порядок выступления участников на каждом виде многоборья, сдается в главную судейскую коллегию за 30 минут до начала выступления команды в первом виде соревнований.

Форма стартового протокола

Школа _____ Название команды _____

№	Групповые вольные упражнения	Акробатические прыжки		Гимнастические прыжки	
	Фамилия Имя	1 упр.	2 упр.	1 упр.	2 упр.
1.					
2. и тд.					

В графе «*Групповые вольные упражнения*» в произвольном порядке перечисляются фамилии участников соревнований.

В столбцах «*Акробатические прыжки*» и «*Гимнастические прыжки*» проставляются номера участников в порядке выполнения ими упражнений.

В целях стимулирования наиболее хорошо подготовленных участников – лидеров команд, по решению проводящей организации в положение о соревнованиях может включаться пункт, предусматривающий выполнение лидерами команд дополнительных подходов, оценка которых суммируется с оценкой команды. На каждом виде многоборья функцию лидера может выполнять любой из участников команды. Участники, которым доверено выполнять дополнительные подходы, должны быть до начала соревнований отмечены в стартовом протоколе.

Групповые вольные упражнения

На исходном положении перед выходом на ковер лидер команды, выступление которого оценивается отдельной бригадой судей, должен поднять руку. Во время выполнения упражнения перед лидером не должен находиться ни один из участников команды. Результат команды определяется как сумма баллов, полученных командой за групповую работу и оценки, полученной лидером команды.

Команда получает оценку, которая учитывает допущенные участниками нарушения требований к композиционной целостности упражнения и технике выполнения отдельных движений. Лидер команды получает оценку, которая учитывает только нарушения требований к технике выполнения отдельных движений.

Акробатические и гимнастические прыжки.

Выступление команды состоит из двух частей.

В первой части команда выполняет прыжки из исходного положения в колонне по одному индивидуально – поточным способом под

инструментальную музыку, которую участники выбирают сами. Во второй части выступления два участника команды поочередно выполняют первое, а затем выполняют второе упражнение, при этом каждый из участников имеет право выполнить только одно упражнение. Выступление участников проходит без музыкального сопровождения.

Результат команды определяется как сумма оценок, полученных за первую и вторую части выступления.

Результат команды в первой части определяется как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение каждой из двух акробатических серий (гимнастических прыжков), регламентированных программой соревнований. Оценка за выполнение одной акробатической серии (гимнастического прыжка), определяется как среднее арифметическое 6-ти высших индивидуальных оценок, полученных участниками.

Результат второй части выступления определяется как среднее арифметическое оценок, полученных участниками за выполнение первого и второго упражнения.

Образцы заполнения судейских записок

Вольные упражнения	Школа №.....	Категория	Арбитр
А. Сбавки за нарушение композиционной целостности упражнения до 4.0	Б. Сбавки за нарушение техники исполнения, допускаемые отдельными участникам до 4.0	Д. Специальные сбавки арбитра до 2.0	Итоговая оценка
0.6	1.4	0,5	7,50

Гимнастические прыжки (акробатика)	Школа №..... Сбавка арбитра - 0,3	Категория	Арбитр							
У Ч А С Т Н И К И										
	1	2	3	4	5	6	7	8	Средняя	Итоговая
1 упр.	9,0	9,1	8,6	8,8	9,3	9,4	9,0	9,6	9,23	9,11
2 упр.	8,8	9,0	8,0	9,0	8,8	9,2	9,1	-	8,98	

Средняя оценка = Σ (6-и лучших оценок) : 6

Итоговая оценка = Σ (1 ср. + 2 ср.) : 2

5-6 классы. Категория сложности «С»

Групповые вольные упражнения

(выполняются с музыкальным сопровождением).

И.п. – основная стойка.

И.

1 – встать на носки, руки назад;

2 – руки вверх;

3 – опускаясь на всю стопу, руки в стороны;

- 4 – дугами книзу руки вверх – наружу;
- 5 – дугою внутрь правую руку в сторону;
- 6 – дугою внутрь левую руку в сторону;
- 7 – наклон назад, руки в стороны;
- 8 – выпрямиться, руки за голову.

II.

- 1 – правую в сторону, руки в стороны;
- 2 – выпад вправо, руки на пояс;
- 3 – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
- 4 – приставить правую, руки на пояс;
- 5 – левую в сторону, руки в стороны;
- 6 – выпад влево, руки на пояс;
- 7 – встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;
- 8 – приставляя правую, руки перед грудью.

III.

- 1 – правую назад на носок, руки в стороны;
- 2 – приставляя правую, полуприсед, руки вперед;
- 3 – встать, левую назад на носок, руки в стороны;
- 4 – левую на шаг в сторону, руки на пояс;
- 5 – поворот туловища на право, правую руку в сторону, ладонь вверх;
- 6 – стойка ноги врозь, руки на пояс;
- 7 – поворот туловища налево, левую руку в сторону, ладонь вверх;
- 8 – стойка ноги врозь, руки на пояс.

IV.

- 1 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 2 – наклон вперед, ладонями коснуться пола;
- 3 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
- 4 – выпрямиться, руки на пояс;
- 5 – наклон вправо, левую руку в вверх;
- 6 – выпрямиться, руки на пояс;
- 7 – наклон влево, правую руку в вверх;
- 8 – приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладони вперед.

V.

- 1 – упор присев;
- 2 – толчком ног, упор лежа;
- 3 – упор лежа прогнувшись;
- 4 – сед на пятках с наклоном вперед;
- 5 – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 6 – сед на пятках с наклоном вперед;
- 7 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, руки в стороны;
- 8 – упор присев.

VI.

- 1 – перекат назад в стойку на лопатках согнув ноги;
- 2 – стойка на лопатках с прямыми ногами;
- 3 – 4 - держать;
- 5 – перекат вперед в сед в группировке;
- 6 – сед углом;
- 7 – 8 – держать.

VII.

- 1 – сед;
- 2 – поворот направо (налево) кругом в упор лежа;
- 3 – упор лежа на согнутых руках;
- 4 – выпрямить руки (отжаться);
- 5 – упор присев;
- 6 – встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;
- 7 – стойка скрестно правой;
- 8 – поворот направо кругом и приставляя левую, руки вверх.

VIII.

- 1 – руки в стороны, левую (правую) вперед на носок;
- 2 – равновесие на правой (левой), сгибая левую (правую) вперед, руки в стороны;
- 3 – 4 - держать;
- 5 – приставляя левую (правую), руки вверх, встать на носки;
- 6 – «старт пловца»;
- 7 – прыжок вверх прогнувшись;
- «и» – доскок;
- 8 – основная стойка.

Акробатические прыжки.

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: «старт пловца» – кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

Второе упражнение: «старт пловца» – кувырок вперед в упор присев – ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180°.

Гимнастические прыжки.

Выполняются 2 опорных прыжка через гимнастического козла в ширину или коня поперек с гимнастического мостика.

Минимальная высота снаряда – 105 см.

Первый прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

Второй прыжок: наскок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.