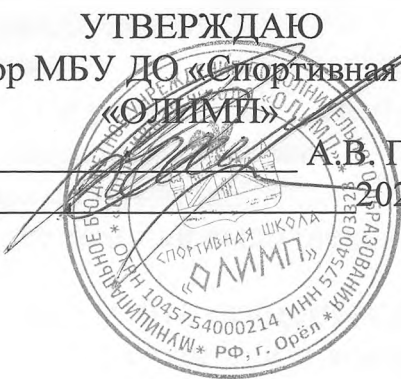
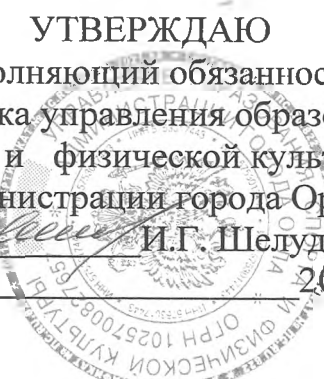


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «Спортивная школа  
«ОЛИМП»  
А.В. Гулякин  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности  
начальника управления образования,  
спорта и физической культуры  
администрации города Орла  
И.Г. Шелудченкова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении соревнований по спортивной гимнастике**  
**среди общеобразовательных учреждений**

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Основной целью проведения соревнований по спортивной гимнастике среди общеобразовательных учреждений (далее – Соревнования) является приобщение подростков к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни,
- определение сильнейших команд для участия в областных соревнованиях.

**2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования проводятся 1 декабря 2023 года в БУ ОО «Спортивная школа олимпийского резерва №3» (г. Орёл, Герцена, 15). Начало соревнований в 12.00 часов.

**3. РУКОВОДСТВО**

Общее руководство организацией и проведением Соревнований осуществляют управление образования, спорта и физической культуры администрации города Орла и МБУ ДО «Спортивная школа «ОЛИМП».

Решение вопросов по оказанию медицинской помощи при проведении Соревнований в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144н возлагается на МБУ ДО «Спортивная школа «ОЛИМП»».

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную управлением образования, спорта и физической культуры администрации города Орла.

**4. УЧАСТНИКИ**

К участию в соревнованиях допускаются юноши и девушки 3-5 классов. Состав команды 4 человека (2 юноши, 2 девушки).

**5. ПРОГРАММА**

Юноши:

1. Вольные упражнения (акробатика)
2. Гимнастические брусья (низкие)

3. Гимнастическая перекладина (низкая)

4. Опорный прыжок

Девушки:

1. Вольные упражнения (акробатика)

2. Гимнастическое бревно

3. Опорный прыжок

Описание техники выполнения упражнений в приложении № 2.

#### **6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Команды - победители и команды - призеры Соревнований определяются в двух группа общеобразовательных учреждений:

1 группа – общеобразовательные учреждения с количеством обучающихся свыше 500 человек;

2 группа - общеобразовательные учреждения с количеством обучающихся свыше 500 и менее человек.

Соревнования командные. Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранной 4 участниками команды в гимнастическом многоборье.

#### **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Команды-победители и команды - призеры соревнований награждаются грамотами, участники команд – грамотами и медалями.

#### **8. ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в Соревнованиях, заверенные в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с указанием фамилии, имени, отчества, даты рождения участника, визы медицинского работника (Приложение № 1), подаются на заседание мандатной комиссии и судейской коллегии, которые состоятся 29 ноября 2023 года в 15.00 часов в БУ ОО «Шахматно-шашечная спортивная школа» (г. Орел, ул. Пролетарская гора, 7).

#### **9. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы, связанные с организацией и проведением Соревнований на долевых началах несут управление образования, спорта и физической культуры администрации города Орла (питание судей и обслуживающего персонала, награждение) и МБУ ДО «Спортивная школа «ОЛИМП» (медицинские услуги).

#### **10. ОБЕСПЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников осуществляется в соответствии с нормами действующего законодательства.

#### **11. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

Дополнительная информация по телефону: 8(4862) 76-02-94.

**Проводящие организации оставляют за собой право вносить изменения в данное Положение.**



Программа  
соревнований по спортивной гимнастике  
среди общеобразовательных учреждений

Программа гимнастического многоборья для мальчиков:

Вольные упражнения (акробатика)

Гимнастический элемент	Баллы
подход. И.П. – О.С.	0,5
подняться на носках – руки в стороны	0,5
2 шага вперед – переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
поворотом на 90 <sup>0</sup> плечом вперед – выпад левой, руки в стороны	1,0
приставляя ногу вперед, упор присев	0,5
кувырок вперед в упор присев	1,0
перекат назад в стойку на лопатках (держать 2 сек.)	1,0
перекат вперед с наклоном ноги вместе (грудью коснуться ног)	0,5
в темпе кувырок назад в упор присев	1,0
прыжок вверх прогнувшись	1,5
отход	0,5

Гимнастические брусья (низкие)

Гимнастический элемент	Баллы
подход	0,5
наскок в упор	0,5
упор углом – (держать 2 сек.)	2,5
сед, ноги врозь	0,5
соединяя ноги, мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед	3,5
махом назад, соскок	2,0
отход	0,5

Гимнастическая перекладина (низкая)

Гимнастический элемент	Баллы
подход	0,5
из вися стоя, вис углом (держать 2 сек.)	2,0

вис, стоя, махом одной, толчком другой, переворот в упор	2,5
перемах левой (правой)	1,0
хватом правой (левой) снизу, поворот направо (налево),	2,0
перемах правой (левой) назад	
(предварительно сгибаясь) и махом назад соскок	1,5
отход	0,5

### Опорный прыжок

Гимнастический «конь» или гимнастический «козел»  
в ширину – высота 110 см (одна попытка)

Гимнастический элемент	Баллы
подход	0,5
разбег - наскок в упор присев	4,0
соскок «прогнувшись»	5,0
отход	0,5

Программа гимнастического многоборья для девочек:

Вольные упражнения (акробатика)(музыка размер  $\frac{3}{4}$ ).

Гимнастический элемент	Баллы
И.П. – О.С. I такт	
1. с поворотом головы направо полуприсед с плавным движением правой руки в сторону, в конце движения ноги выпрямить	
2. тоже, но в другую сторону	
3. переменный шаг с левой, руки скрестно вперед	0,5
4. приставить правую на носок, руки в стороны	0,5
5-6. шагом левой (правой) и махом правой (левой) переворот боком.	
7-8. в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
II такт	
1-2. с поворотом налево (направо) равновесие на одной, руки в стороны-	1,0
3-4. выпрямляясь, скрестный поворот кругом, руки вверх	
5. дугами назад (прогибаясь), поднимая голову, «старт пловца».	
6-7. кувырок вперед в сед ноги вместе с наклоном вперед	1,0
8. лечь на спину – исх.пол. для моста	
III такт	
1-2. «мост»	1,0
3-4. поворот в упор присев	0,5
5. перекатом назад стойка на лопатках	
6-7. держать	1,0
8. кувырок назад через плечо в упор на правом колене	1,0

I У такт	
1–2. с поворот налево на $135^0$ стойка на правом колене, руки в стороны	
3. встать на левую, согнув правую вперед, руки в стороны	
4. шагом правой закрытый прыжок	0,5
5. шаг левой открытый прыжок	0,5
6. поворот направо на $360^0$ переступанием, руки в стороны	0,5
7–8. мягко опустить руки вниз; отход	0,5
отход	

### Гимнастическое бревно (110 см)

Гимнастический элемент	Баллы
подход	0,5
из стойки продольно опорой двумя руками с прыжка, перемах правой в сед, ноги врозь	0,5
махом назад, упор стоя на правом колене, левая назад (держат 2 сек.)	2,0
опуская левую на бревно прыжком упор присев; встать руки в стороны	0,5
большой лицевой круг руками книзу – руки в стороны	0,5
мах левой, хлопок под ногой	0,5
мах правой, хлопок под ногой	0,5
мах левой, выпад вперед, руки в стороны	1,0
мах правой поворот налево на $90^0$ в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5
приставляя левую ногу к правой, упор присев	1,0
соскок вперед прогнувшись	1,0
отход	0,5

### Опорный прыжок

Гимнастический «конь» или гимнастический «козёл» в ширину–высоту–110 см (одна попытка)

Гимнастический элемент	Баллы
подход	0,5
разбег – наскок в упор присев	4,0
соскок «прогнувшись»	5,0
отход	0,5