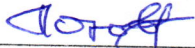


«Согласовано»

Руководитель МО учителей ФК

Нюрбинского района

 Попов И.М.

« 28 » 2019г.

«Утверждаю»

Начальник МКУ «Управление образования

Нюрбинского района РС (Я)

 Аргунова А.П.

« 28 » 2019г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### проведения первенства Нюрбинского района по спортивной гимнастике в зачет комплексной Спартакиады школьников

#### I. Цели и задачи

Первенство Нюрбинского района по спортивной гимнастике проводится с целью реализации доктрины здорового образа жизни, дальнейшего вовлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- повышение качества и эффективности работы учителей физической культуры;
- дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства, выявление сильнейших спортсменов;
- популяризация и развитие спортивной гимнастики в районе.

#### II. Сроки и место проведения

Первенство проводится 14 декабря 2019 года с 10.00 часов в спортивном зале МБОУ НСОШ № 1. Мандатная комиссия с 9.00 часов.

#### III. Руководство

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется МКУ «Управление образования» Нюрбинского района. Непосредственное организационное руководство и проведение возлагается на МО учителей физической культуры МБОУ НСОШ № 1 (гл. судья - Максимова Е.И.).

#### IV. Участники

К участию в соревнованиях допускаются сборные команды школ района. Состав команды: 3 юноши и 3 девушки. Личники не допускаются.

#### V. Программа Спартакиады

Девушки выступают в разделах: акробатика, опорный прыжок и упражнения на гимнастическом бревне. Юноши выступают в разделах: акробатика, опорный прыжок и упражнения на перекладине.

#### Акробатика

Акробатические комбинации выполняются на гимнастической дорожке длиной до 8-9 метров и шириной до 120 см.

##### Комбинация для юношей: и.п. – о.с.

1. Левую (правую) сторону на носок, левую (правую) руку в сторону, правую (левую) руку перед грудью и одноимённый поворот на правой (левой) на 360\* в стойку ноги вместе руки в стороны – **1,0 балл**;
2. Руки вверх махом одной и толчком другой стойка на руках и кувырок вперед в упор присев – **2,0 балла**;
3. Силой стойка на голове (держат) – **1,5 балла**;
4. Опускаясь в упор присев, кувырок назад упор присев кувырок назад через стойку на руках – **2,0 балла**;
5. Выпрямляясь шагом одной и махом другой, два переворота в сторону слитно – **2,0 балла**;
6. Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 360\* – **1,5 балла**;

##### Комбинация для девушек: и.п. – о.с.

1. Левую (правую) вперед на носок, руки влево (вправо) – одноимённый поворот налево (направо) на одной ноге на 360\*, свободная нога согнута вперед к колену, руки в стороны в стойку ноги вместе. – **1,0 балл**
2. Шаг в сторону. Равновесие на правой (левой), левая (правая) в сторону на 90\*. Шагом левой (правой)-прыжок со сменой прямых ног вперед – шаг и приставляя ногу, упор присев – **1,0 балла**;

3. Кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) и перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук(держать) – **1,0 балл**;
4. Перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держать) – **1,0 балла**;
5. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держать) – **1 балл**;
6. Кувырок назад – кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх, наклоном назад мост, держать – встать в стойку руки вверх. – **1,5 балла**;
7. Два переворота в сторону (колесо) поворот вправо (влево) – **1,5 балла**;
8. 2-3 шага разбег – рандат – **2,0 балла**.

**Максимальная оценка – 10 баллов**

#### **Опорный прыжок**

На выполнение опорного прыжка дается 1 попытка. Максимальная оценка – **10 баллов**.

Юноши выполняют «Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину». Высота гимнастического коня – 120 см.

Девушки выполняют прыжок способом «ноги врозь» через коня в ширину. Высота гимнастического коня – 110 см.

#### **Комбинация на гимнастическом бревне (девушки)**

И.п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.

1. Вскок в сед ноги врозь – **0,5 балл**;
2. Упор сзади и сед углом – **1,0 балл**;
3. Разводя ноги махом назад в упор лежа на согнутых руках – **1,0 балл**;
4. Толчком ног в упор присев, встать, руки в стороны – **1,0 балл**;
5. Шагом правой (левой) равновесие на одной (ласточка, 90° и выше) – **1,0 балл**;
6. Вальсовые шаги вперед с левой, круговое движение правой книзу лицевой плоскости – шаг правой, левую согнутую вперед, руки на поясе – **0,5 балла**;
7. Поворот кругом махом левой (правой) ноги – **1,0 балл**;
8. Выпад правой (левой) ногой, руки в стороны – **1,0 балл**;
9. Поворот направо (налево) поворот на 180° – **1,0 балл**;
10. Приставляя вытянутую ногу встать, повернуться налево (направо), соскок через стойку на руках с поворотом на 180° – **2,0 балла**. За обычный соскок – **1,0 балл**.

**Максимальная оценка – 10 баллов.**

#### **Упражнения на перекладине (юноши)**

1. Из виса подъем силой в упор – **1,5 балл**;
2. Перемах с правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой) – **1,0 балл**;
3. Оборот вперед – **1,0 балл**;
4. Поворот налево (направо) кругом с перемахом в левой (правой) вперед в упор – **1,0 балл**;
5. Опускание в вис и подъем переворотом силой в упор – **1,5 балл**;
6. Оборот назад в упоре – **2,0 балла**;
7. Опускание в вис, вис прогнувшись – **1,0 балл**;
8. Опускание в вис мах вперед и соскок махом назад поворотом на 180° – **1,0 балл**;

**Максимальная оценка – 10 баллов.**

#### **VI. Определение победителей**

При определении общекомандного итога в случае равенства очков у двух и более команд преимущество получает команда, занявшая наибольшее количество 1, 2, 3 и далее мест.

#### **VII. Награждение**

В личном зачете спортсмены, занявшие призовые места награждаются грамотами и медалями. В общекомандном зачете команды, занявшие призовые места награждаются грамотами и медалями.

**Данное положение является официальным вызовом на соревнования!**