



ПРЕДТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР
«Пламя» Петродворцового района
Санкт-Петербурга

А.С. Максимов

» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении соревнований по спортивной аэробике «Первенство ГБУ ДО СШОР «Пламя»»

1. Цели и задачи

- 1.1. Проверка уровня специальной подготовки спортсменов отделения спортивной аэробики ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга.
- 1.2. Стимулирование роста мастерства юных спортсменов ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга.
- 1.3. Повышение физической, нравственной и духовной культуры спортсменов ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга.

2. Место и время проведения соревнований

2.1. Соревнования проводятся **12 мая 2026 г.** на базе ФОК «Газпром Ломоносов», по адресу г. Ломоносов, Ораниенбаумский пр., д. 40

Начало соревнований: 15.00 (2018 год рождения), 16.00 (2017, 2016 гг.р.)

Окончание соревнований: 18.00

3. Руководство соревнованиями

- 3.1 Руководство, организация, судейство и проведение соревнованиями возлагается на администрацию ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга.
- 3.2. Главный судья соревнований –Клюжева Н.Е. - осуществляет открытие, контроль за проведением соревнований и награждение спортсменов.
- 3.3. Главный секретарь соревнований – Меринова Л.Н., осуществляет:
 - проверку правильности заполнения протоколов;
 - определение победителей;
 - заполнение грамот для награждения.

4. Программа соревнований

1. **3 шпагата** (продольный на правую ногу, продольный на левую ногу, поперечный).
2. **Упражнение «Уголок».** Оценивается высота подъема ног от пола, удержание на 4 счета, фиксация поднятого положения без движения.
3. **Упражнение «Отжимание» - 4 раза.**
Оценивается:
 - тело и ноги составляют прямую линию
 - ладони упираются в пол и направлены вперед;
 - стопы упираются в пол;
 - локти не разведены более чем на 45 градусов
 - высота от пола при опускании туловища не более 5 см.

4. Две аэробных восьмерки, состоящие из обязательных базовых шагов.
5. Связка «Шаг - Наскок - Казак».

5. Участники соревнований

- 5.1. К соревнованиям допускаются спортсмены ГБУ ДО СШОР «Пламя» 2018, 2017, 2016 годов рождения, имеющие допуск врача для участия в соревнованиях.
5.2. Соревнования проводятся отдельно по возрастным группам.

6. Медицинское обслуживание

Обеспечивает медицинский работник ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга – Хохунова Евдокия Александровна.

7. Награждение

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются грамотами и медалями., с 4 места и ниже спортсмены награждаются грамотами.

8. Финансирование

Финансирование осуществляется из средств бюджета Санкт-Петербурга, предусмотренных ГБУ ДО СШОР «Пламя» Петродворцового района Санкт-Петербурга на 2026 год на выполнение государственного задания на оказание государственных услуг.

Положение составила:

Заведующий отделением



Н.Е. Ключева