



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по спортивной аэробике
«Новогодние звездочки»

1. Цели и задачи:

- 1.1. Выявление сильнейших спортсменов ГБУ ДО СШОР «Манеж».
- Проверка уровня специальной подготовки спортсменов отделения спортивной аэробики ГБУ ДО СШОР «Манеж»
- 1.3. Стимулирование роста мастерства юных спортсменов.

2. Место и время проведения соревнований:

- 2.1. Соревнования состоятся **14 декабря 2024 г.** на базе ГБУ ДО СШОР «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга, по адресу г. Ломоносов, ул. Манежная, д. 3.

Начало соревнований:

14 декабря 2024 г.- 15.00 – 2016, 2017, 2018 гг.р.

3. Руководство соревнованиями:

- 3.1 Руководство соревнованиями возлагается на администрацию ГБУ ДО СШОР «Манеж».
- 3.2. Организация, судейство и проведение соревнований возлагается на заместителя директора по спортивной работе – Ключеву Н.Е. и тренерский состав ГБУ ДО СШОР «Манеж».
- 3.3. Главный судья соревнований – Ключева Н.Е.- осуществляет открытие, контроль за проведением соревнований и награждение спортсменов.
- 3.4. Главный секретарь соревнований – Меринова Л.Н., осуществляет:
 - 3.4.1. проверку правильности заполнения протоколов
 - 3.4.2. определение победителей
 - 3.4.3. заполнение грамот для награждения.

4. Программа соревнований:

Возрастная категория 2016 г.р.

1. 3 шпагата
2. «Складка» в положении «стоя».
3. Отжимание от пола (10 см) за 30 секунд
4. Упражнение на пресс «щучка» за 20 секунд.
5. Прыжки через скакалку за 45 секунд
6. Бег 30 м.
7. Подъем туловища из И.п. – лежа на животе, руки «в замке» за головой, ноги под гимнастической стенкой.

Возрастная категория 2017, 2018 гг.р.

1. 1 шпагат (любой)
2. «Складка» в положении «сидя», ноги вместе.
3. Отжимание от пола (10 см) за 20 секунд
4. Подъем туловища из И.п. – лежа на спине, ноги под гимнастической лестницей (за 30 секунд)
5. Прыжок в длину с места (2 попытки)
6. Бег 30 м.
7. Подъем туловища из И.п. – лежа на животе, руки «в замке» за головой, ноги под гимнастической стенкой.

5. Медицинское обслуживание:

Обеспечивает медицинский работник ГБУ ДО СШОР «Манеж» - Хошунова Е.А.

6. Награждение:

Участники, занявшие 1, 2, 3 места награждаются грамотами и медалями.