

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении смотра-конкурса по ритмической гимнастике среди студентов факультета педагогики, социальной работы и физической культуры «Весенняя грация» 15 марта 2013 года**

### ***1. Цели и задачи соревнований***

1. Популяризация ритмической гимнастики как вида спорта.
2. Внедрение активного образа в повседневную жизнь и деятельность студентов АГУ.
3. Развитие музыкальной и двигательной компетенции.
4. Формирование и развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков.
5. Эффективное привлечение зрителей к зрелищным спортивно-массовым мероприятиям.

### ***2. Сроки и место проведения соревнований***

Соревнования проводятся в учебном корпусе АГУ № 5 (Коновалова, 2) 15 марта 2013 года с 15 часов.

### ***3. Участники и состав команды***

В соревнованиях принимают участие студенты 1–5 курсов факультета педагогики, социальной работы и физической культуры АГУ.

Состав команды – 6 + 1 (запасной).

### ***4. Программа соревнований***

Соревнования проводятся в 2 тура:

1 тур – обязательный комплекс по ритмической гимнастике (комплекс прилагается);

2 тур – произвольная программа (упражнение под музыкальное сопровождение, на свой выбор).

Время исполнения композиции – 1 минута. Команды выполняют:

а) выход на площадку и построение в колонну по 2 человека лицом к основному направлению под музыку «Герои спорта»;

1 тур

б) комплекс ритмической гимнастики из 14 упражнений под музыку «Летка-енка» (комплекс прилагается);

в) представление членов команды;

г) организованный уход с площадки;

2 тур

д) представление своей композиции.

### ***5. Спортивная форма и внешний вид участников***

Все участники должны выступать в длинных однотонных лосинах, футболке или майке ярких расцветок с указанием номера участника (1, 2, 3, 4), в белых

носок и лёгкой спортивной обуви, с оригинальной спортивной причёской и эластичной повязкой на голове, а главное – с хорошим настроением.

### **6. Судейство соревнований**

Выступление команды оценивается по сумме баллов всех участников 3 судейскими бригадами:

а) *бригада № 1*      *АЦ – Артистическая ценность (тах – 10,0 баллов);*

б) *бригада № 2*      *ТИ – Техника исполнения (тах – 10,0 баллов);*

в) *бригада № 3*      *ВСВ – Внешний вид и синхронность выполнения упражнения (тах – 10,0 баллов).*

Сбавка оценки: 1,0 балл – грубая ошибка;

0,3–0,5 балла – средняя ошибка;

0,1–0,2 балла – мелкая ошибка.

За неявку на соревнования 1 участника – штраф 3,0 балла из общей суммы баллов всех участников команды.

За оригинальность и эстетичность исполнения прибавляются бонусы (по 0,3 балла).

За некорректный внешний вид с команды снимается 0,5 балла.

### **7. Определение победителей и награждение команд**

Победители определяются по сумме баллов всех участников команды за выступление в 2 турах. Награждение производится грамотами по окончании спартакиады.

### **8. Руководство проведением соревнований**

Непосредственное руководство соревнованиями возлагается на главную судейскую коллегию: главного судью соревнований по ритмической гимнастике *Зинчук Н.А.*, судей *Ермолину Н.В.*, *Марочкину Н.В.*, *Пилюгину Е.И.*, *Янкевич И.Е.*, *Фирсова М.Н.*, *Михееву Д.Ф.*

По завершении выступления всех команд определяется победитель приза «Зрительских симпатий» (1 участник).

### **9. Организация подготовки к участию в соревнованиях по ритмической гимнастике**

Разучивание обязательного комплекса ритмической гимнастики производится командами самостоятельно.

Заявка на участие в конкурсе подаётся с 14.02.2013 по 14.03.2013 в деканат отделения физической культуры главному секретарю соревнований – *Дарье Дмитриевне Хлебниковой* по установленной форме.

## ЗАЯВКА

| № | Ф.И.О. | год<br>рождения | отделение,<br>факультет | специальность | личная<br>подпись |
|---|--------|-----------------|-------------------------|---------------|-------------------|
| 1 |        |                 |                         |               |                   |
| 2 |        |                 |                         |               |                   |
| 3 |        |                 |                         |               |                   |
| 4 |        |                 |                         |               |                   |
| 5 |        |                 |                         |               |                   |
| 6 |        |                 |                         |               |                   |
|   |        |                 |                         |               |                   |

Подпись капитана команды:

/ /

**Комплекс  
упражнений ритмической гимнастики  
(без выхода участников команды)**

**I.**

1–4. «Пружинка» на п/пальцах, р.р. через стороны – вверх;  
5–8. То же, р.р. – вниз. Повторить – 2 р.

**II.**

1–16. Бег на месте, со сменой согнутых рук.

**III.**

1–8. По 2 р. пружинистые подъёмы на п/пальцах левой ноги, правая согнута впереди на носке. Левая рука в сторону, правая согнутая рука – за головой. Поворот головы в сторону прямой руки.

9–16. То же, но на каждый счёт, поочерёдно.

**IV.**

1–16. Бег на месте, р.р. согнуты, ладони вперёд, локти вниз с отведением предплечий влево – вправо на 2 счёта.

**V.**

1. Шаг правой ногой в сторону, 2 – присесть на двух, р.р. согнуты по бокам.

3–4. Встать на пр. ногу, левую руку – вверх, правую руку за спину, согнуть. Поворот головы направо.

5–8. Всё в другую сторону;

9–16. То же, но двумя руками вверх.

**VI.**

1–2. Через п/пальцы, с поворотом туловища вправо, встать на правую ногу, левую ногу на носок, согнув в колене. Правая рука согнута перед грудью, левая рука – влево.

3–4. То же, но в другую сторону. Повторить 4 р.

**VII.**

И.П. – стойка, ноги врозь.

1. П/присед, р.р., дугами вперёд, вверх.

2. И.п.

3. Наклон туловища вперёд, прогнувшись, р.р. дугами вниз – назад с силой.

4. И.п. Повторить 4 р.

### VIII.

И.п. – стойка, ноги врозь, р.р. в стороны.

1. Перенести центр тяжести на правую ногу, левую ногу – согнуть, колено – вниз. П / поворот туловища вправо, правую руку согнуть, подняв правое предплечье вверх.

2. То же влево. Повторить 8 р.

### IX.

И.П. – основная стойка.

1. Шаг правой вправо, правая рука в сторону.

2. Наклон корпуса влево, правая рука вверх, левая рука в упоре на бедре.

3. То же, что и 1.

4. И.п.

5–8. То же в другую сторону. Повторить 2 р.

### X.

1–3. Три шага вперёд.

4. С наскоком на 2 ноги, хлопок р.р. перед собой.

5–7. Три шага назад с левой ноги.

8. Приставить ногу, хлопок ладонями перед грудью. Повторить 2р.

### XI.

И.п. – основная стойка.

1. Шаг вправо пр. ногой, амплитудный поворот туловища вправо – назад, присед. Р.р. через согнутое положение: правую – в сторону, левую руку – вперёд.

2. И.п.

3–4. То же, но в другую сторону. Повторить 2 р.

### XII.

1. Шаг правой вправо, р.р. в стороны.

2. Подскок на правой ноге, правая рука через верх, согнуть за спину, левая рука вниз, согнуть за спину в замок кистями.

3. Шаг левой влево, р.р. в стороны.

4. И. п.

5. Полный присед, р.р. вперёд.

6. И.п.

7. Мах правой ногой вперёд, хлопок под ногой.

8. И. п.

9–16. То же, но влево, чередуя ноги.

### XIII.

1–4. В п/приседе на носках – подскоки с поворотом коленей вправо – влево, (туловище держать прямо), р.р. отводить влево – вправо.

5–8. То же, но приземляться, чередуя, то на правую ногу, то на левую, другую, сгибая в колене и прижимая стопой к колену опорной ноги.

#### XIV.

И.П. – о.с. 4-е упражнения на дыхание.

1. Наклон головы назад, вдох.

2. Сгибая колени, небольшой наклон вперёд, скруглив спину, выдох.

3–4. То же, но на 1 – поднять р.р. через стороны вверх и на 2 – опустить их вниз.

5–6. Встать на п/пальцы, р.р. – вверх, вдох.

7–8. И.п., выдох.

Гл. судья конкурса – Зинчук Н.А.

Гл. секретарь – Хлебникова Д.Д.