СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ: Директор Директор МАУ «Центр ЗОЖ»

ООО «Софт – сервис» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Дайлидов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Л. Николаев

**Положение**

**о проведении соревнований по подтягиванию, посвященных**

**празднованию 79 – ой годовщине победы в Великой Отечественной Войне**

**Цель:**

* вовлечение всех возрастных категорий населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом,  сохранение в нынешнем поколении памяти о героическом подвиге всего советского народа.

**Задачи:**

* пропаганда здорового образа жизни;
* создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой   
  и спортом;
* популяризация ВФСК ГТО;
* поощрение участников, показавших лучшие результаты.

**Руководство проведением**

Общее руководство организацией соревнований осуществляет МАУ «Центр ЗОЖ».

Главный судья: Анастасия Леонидовна Стахеева.

**Сроки и место проведения**

Соревнования по подтягиванию проводятся 09.05.2024 года в 12:00, площадь трудовой Славы (пгт. Курагино, ул. Партизанская 154)

Заявки (Приложение 2) на участие в соревнованиях принимаются до 08.05.2024 года до 16.00 на эл. почту: [centrzozh@bk.ru](mailto:centrzozh@bk.ru) (информация по тел.: [+7 (39136) 2-34-45](tel:+73913623445)).

**Участники**

К участию в соревнованиях допускаются мужчины в следующих возрастных категориях:

1. 2013 – 2015 г.р. и младше
2. 2009 – 2012 г.р.
3. 2006 – 2008 г.р.
4. 1988 – 2005 г.р.
5. 1987 – 1968 г.р.
6. 1967 г.р. и старше

**Программа соревнований**

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Методические рекомендации по выполнению упражнения в Приложении 1

**Определение победителей**

Победители и призеры определяются по наибольшему количеству правильных повторений. При одинаковом количестве повторений победитель определяется по наименьшему времени, затраченном на выполнение упражнения.

**Награждение**

Участники, занявшие 1-3 места в возрастных категориях награждаются грамотами, медалями и ценными призами. Абсолютный чемпион награждается ценным призом.

**Финансирование**

Расходы по награждению за счет МАУ «Центр ЗОЖ» и Директора ООО «Софт-Сервис» А.Л. Николаева

Расходы по оплате судьям, медицинскому и техническому персоналу за счет МАУ «Центр ЗОЖ».

**Приложение 1**

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Ссылка на видео: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574>

**Приложение 2**

Заявка на участие в соревнованиях по подтягиванию, посвященных

празднованию 79 – ой годовщине победы в Великой Отечественной Войне

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО** | **Дата рождения** | **Данные паспорта, свидетельство о рождении** | **Место жительства** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |