

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых городских соревнований по подтягиваниям на перекладине в онлайн режиме «Кубок Деда Мороза 2021»

1. Цели и задачи

Открытые городские соревнования по подтягиваниям на перекладине в онлайн режиме «**Кубок Деда Мороза 2021**» (далее – соревнования) проводятся в целях:

- поддержания физической формы в период ограничений, связанных с пандемией COVID - 2019 на территории Рязанской области;
- популяризации нового вида спорта «Воздушно-силовая атлетика» с дисциплиной «Workout» среди подрастающего поколения;
- повышения уровня физической подготовленности населения города Рязани;
- создания условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- создания условий, обеспечивающих возможность для населения города вести здоровый образ жизни, повышение интереса и приобщение различных категорий граждан к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- создания условий для развития физической культуры и массового спорта в г. Рязани.

2. Время и место проведения

Соревнования проводятся в онлайн режиме в г. Рязани с 4 по 6 января 2021 года.

3.Руководство и организация

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет управление по физической культуре и массовому спорту администрации города Рязани (далее – управление) и региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация воздушно-силовой атлетики Рязанской области» (далее – федерация), непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную управлением.

4. Требования к участникам соревнований

К участию в соревнованиях допускаются граждане Российской Федерации в следующих возрастных группах: девочки/мальчики 6-8 лет, девочки/мальчики 9-10 лет; девочки/мальчики 11-12 лет; девочки/мальчики 13-15 лет; юноши/девушки 16-17 лет; мужчины/женщины 18-24 года; мужчины/женщины 25-29 лет; мужчины/женщины 30-34 года; мужчины/женщины 35-39 лет; мужчины/женщины 40-44 года; мужчины/женщины 45-49 лет; мужчины/женщины 50-54 года; мужчины/женщины 55-59 лет; мужчины/женщины 60-64 года; мужчины/женщины 64-69 лет; мужчины/женщины 70 лет и старше.

Упражнения выполняются на перекладине - гимнастический снаряд, состоящий из круглого металлического стержня, укрепленного горизонтально на двух стойках [или закрепленного на стене](#).

Техника выполнения упражнения:

участник соревнований в возрасте с 6 до 49 лет выполняет упражнение «Подтягивание на высокой перекладине». Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися 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.

Участник соревнований в возрасте 50 лет и старше выполняет упражнение «Подтягивание на низкой перекладине». Упражнение выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

5. Требования к выполнению упражнений

С 4 по 6 января 2021 года осуществляется выполнение испытаний участниками соревнований (с видеофиксацией выполнения) и публикацией их в социальных сетях под официальным хэштегом #ПодтянисьЗаДедаМороза.

Количество выполненных раз и правильность выполнения испытания проводятся согласно методическим рекомендациям для организации тестирования ВФСК ГТО и видеоматериалам, размещенным на сайте GTO.RU.

Задача участника соревнований:

1. Записать на видео выполнение максимального количества повторений упражнения «Подтягивание на перекладине».
2. Разместить видео выполнения упражнений на своей личной странице Вконтакте (лента) или Инстаграм (лента), Фейсбук (лента)
3. Подписать в описании к видео хэштег соревнований #ПодтянисьЗаДедаМороза.
4. Отметить аккаунт ФСОО «ФВСАРО» @workout.rzn (инстаграм), workout_gyazan (Вконтакте)
5. Передать эстафету участия в Акции, отметив в описании к видео адреса страниц 3 своих друзей с активными ссылками, которым будет дана возможность выполнить условия онлайн-марафона.

Подсчёт выполненных упражнений и оцифровку по хэштегу #ПодтянисьЗаДедаМороза из социальных сетей в протоколы по возрастным группам выполняют организаторы соревнований.

7 января 2021 года - подведение итогов соревнований.

6. Определение победителей

Личное первенство в каждой возрастной группе среди девочек и мальчиков, юношей и девушек, мужчин и женщин определяется по наибольшему количеству технически верно выполненных упражнений. При равенстве показателей преимущество получает участник, затративший наименьшее количество времени на выполнение упражнений.

7. Награждение

Победители и призеры в личном зачете в каждой возрастной группе награждаются грамотами и медалями.

8. Финансирование

Предоставление наградной атрибутики для победителей и призеров осуществляет управление.

9. Допуск участников

К участию в соревновании допускаются жители Российской Федерации, имеющие основную медицинскую группу здоровья и отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Участники несут персональную ответственность за жизнь и здоровье при участии в соревнованиях.

Справочная информация по тел.: + 7 (915) 620 99 99, e-mail: ryazan@rapaf.ru