

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Глава Рыбинского района



А.Н. Мишин

2016 г.

Начальник отдела по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта администрации Рыбинского района



В.В. Усова

«19»

2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении районных соревнований по подтягиванию на перекладине и уличной гимнастике.

1. Цели и задачи:

- Выявление сильнейших в подтягиваниях на перекладине и в выполнении отдельных элементов уличной гимнастики, повышение личного спортивного мастерства;
- Привлечение жителей Рыбинского района к занятиям спортом, воспитание физической культуры;
- Подготовка юношей к службе в рядах вооружённых сил Российской Федерации, укрепление характера и здоровья молодежи, организация содержательного и полезного досуга;
- Проведение предварительного тестирования сдачи норм ГТО ВФСК в подтягивании на высокой перекладине;
- Профилактика потребления алкоголя и табака, утверждение трезвого и здорового образа жизни.

2. Руководство соревнованиями

Общее руководство соревнованиями осуществляет отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта администрации Рыбинского района.

Непосредственное проведение соревнований возложено на спортивный клуб по месту жительства «Сибиряк» МБУК «ГДК» г. Заозёрный Рыбинского района. Главный судья соревнований – Черноусов В.С., специалист-инструктор СКМЖ «Сибиряк».

3. Сроки и место проведения

Соревнования проводятся поэтапно с мая по август 2016 года:

I этап - дворовый (1 мая – 30 мая)

На данном этапе соревнования проводятся внутри дворов (улиц) поселений Рыбинского района. Желающие принять в нём участие подают заявку через

дворовых (уличных) кураторов в администрации поселений Рыбинского района, в г. Заозёрном – в СКМЖ «Сибиряк» (Приложение 1).

По итогам соревнований организаторами дворовых (уличных) соревнований составляется протокол (Приложение 2), который направляется специалистам администраций поселений Рыбинского района, курирующим спорт.

Победители и призёры дворового (уличного) этапа награждаются грамотами и дипломами администраций поселений Рыбинского района.

II этап – этап поселений (5 июня – 5 июля)

На данном этапе соревнования проводятся внутри поселений Рыбинского района. Порядок проведения данного этапа определяется администрациями поселений на основании и с учётом прошедшего дворового (уличного) этапа. Победители и призёры дворового (уличного) этапа награждаются грамотами и дипломами (призами) администраций поселений Рыбинского района.

III этап – районный этап (10 июля – 20 августа)

В данном этапе соревнований участвуют команды от поселений Рыбинского района, куда входят по 2-3 сильнейших представителя из каждой возрастной группы. Место проведения стадион «Строитель» МБОУ ДО ДЮСШ Рыбинского района.

4. Участники соревнований

К участию в соревнованиях приглашаются жители г. Заозёрного и Рыбинского района, не имеющие ограничений по здоровью к занятиям уличной гимнастикой и подтягиваниям на перекладине.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены прошедшие регистрацию.

Все участники должны иметь при себе паспорт или документ, заменяющий его с указанием года рождения.

5. Общий порядок проведения соревнования и определения победителей
Соревнования проводятся по правилам соревнований по уличной гимнастике и подтягиванию на перекладине.

Соревнования проводятся:

- по подтягиванию на высокой перекладине среди мальчиков-юношей-мужчин в 9-ти возрастных группах (6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет, 16-17 лет, 18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет) и в общем зачёте

Технические требования к выполнению подтягиваний на перекладине из положения виса:

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение

упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП

-Время для выхода и начала подтягиваний, согласно очереди-30 сек. В случае задержки времени - участник снимается с соревнований.

Победителем в каждой возрастной группе становится спортсмен, подтянувшийся наибольшее число раз, а в общем зачёте – среди всех участников (участниц) соревнований.

- Произвольные выступления по уличной гимнастике (фристайл) на турнике, брусках и на земле.

В произвольных выступлениях по уличной гимнастике могут участвовать все желающие из числа зарегистрировавшихся участников соревнований, показав свою комбинацию упражнений из уличной гимнастики. Время, показ комбинации – до 3-х минут в каждом из двух возможных выступлений одного участника.

Судьи соревнований по 10-ти бальной системе оценивают выступления спортсменов, исходя из сложности и качества техники показанных элементов уличной гимнастики, и определяют лучших.

6. Награждение

Победители и призёры районного этапа соревнований награждаются грамотами и призами, получая право представлять Рыбинский район в краевых и зональных соревнованиях при условии соблюдения требований к участникам данных соревнований.

7. Финансирование соревнования

Материальное обеспечение и расходы по проведению соревнований обеспечивают отдел по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта администрации Рыбинского района, администрации поселений (дворовый этап и этап поселений).

8. Заявки

Заявки на участие в соревновании принимаются до 1 мая (дворовый этап) и 5 июня (этап поселений), администрациями поселений (в г. Заозёрный – СКМЖ «Сибиряк»), а также до 10 июля (районный этап) отделом по делам культуры, молодежи, физкультуры и спорта администрации Рыбинского района или СКМЖ Сибиряк» по телефону- 8 (950) 4196086 или на эл. адрес grakl@yandex.ru. В день начала соревнований заявки могут приниматься судейской коллегией.

Участники допускаются к соревнованию после допуска к соревнованиям судейской коллегией соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии страхового медицинского полиса.

Данное положение является официальным вызовом на соревнования.