



АДМИНИСТРАЦИЯ ХОЛМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА

РАСПОРЯЖЕНИЕ

25.03.2024 № 152-рг

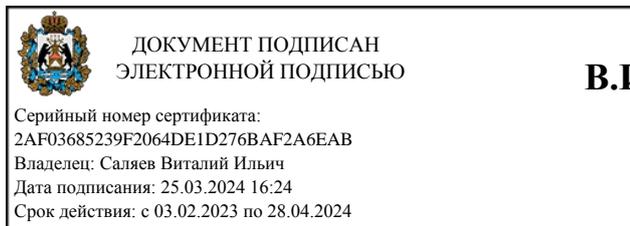
г. Холм

**О проведении соревнований по подтягиванию на перекладине
«Чемпион г. Холма» в рамках приоритетного регионального проекта
«Будь в спорте»**

С целью профилактики и укрепления здоровья населения, популяризации физической культуры и здорового образа жизни, сохранения спортивных традиций и связей:

1. Провести на территории Холмского муниципального округа соревнования по подтягиванию на перекладине «Чемпион г. Холма».
2. Утвердить Положение по проведению соревнований по подтягиванию на перекладине «Чемпион г. Холма» в рамках приоритетного регионального проекта «Будь в спорте».
3. Разместить настоящее распоряжение на официальном сайте Администрации Холмского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

**Глава
муниципального района**



В.И. Салев

УТВЕРЖДЕНО

постановлением Администрации
района от 25.03.2024 № 152-рг

ПОЛОЖЕНИЕ

**по проведению соревнований по подтягиванию на перекладине
«Чемпион г. Холма» в рамках приоритетного регионального проекта
«Будь в спорте»**

Общие положения

Соревнования по подтягиванию на перекладине «Чемпион г.Холма» в рамках приоритетного регионального проекта «Будь в спорте» (далее соревнования) проводятся в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Холмского муниципального округа на 2024 год.

Соревнования проводятся с целью укрепления здоровья и привлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачами соревнований являются:

развитие системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие жителей муниципального района;

привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья и снижения заболеваемости.

Место и сроки проведения

Соревнования проводятся на территории Холмского муниципального округа с апреля по июнь 2024 года, согласно программе проведения Соревнований.

Организаторы оставляют за собой право изменения сроков проведения соревнований.

Организаторы соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляет отдел образования Администрации муниципального района.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию, утвержденную организаторами соревнований.

Главный судья соревнований Шайкевич Елена Алексеевна, телефон для связи: 8(816-54)52171, e-mail: mbufokholm@mail.ru

Организаторы соревнований за возможные травмы, полученные в рамках проведения соревнований, ответственности не несут.

Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей соревнований осуществляется в соответствии с требованиями Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утверждённых Постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353, а также требованиями Правил и Регламента соревнований.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 года № 1144-н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях.

Требования к участникам и условия их допуска

Соревнования проводятся в личном зачете. Возрастные категории участников:

- мальчики 2013 г.р. и младше;
- юноши 2012 г.р. - 2007 г.р.;
- юноши 2006 г.р. - 1995 г.р.;
- мужчины 1994 г.р. - 1975 г.р.
- мужчины - 1974 г.р. – 1965 г.р.;
- мужчины 1964 г.р. и старше.

Программа соревнований Соревнования проводятся в два тура:

Первый тур		
апрель-май	Еженедельно по средам с 15:00 до 19:00 часов	Атлетический зал г.Холм, ул.Октябрьская д.87
Финальный тур		
14 июня 2024 г.	начало в 11: 00	Площадка ГТО, пл.Победы

Правила выполнения норматива подтягивание из виса на высокой перекладине:

Подтягивание из виса 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, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
Ошибки:

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- разновременное сгибание рук.

Условия подведения итогов

Для прохода в «Финальный» тур участник в каждой возрастной группе должен выполнить:

Мальчики — 2013 г.р. и младше (не менее 5 подтягиваний);

Юноши и мужчины — 2012 г.р. и старше (не менее 12 подтягиваний).

Победители определяются по самому лучшему результату в каждой возрастной категории в «Финальном» туре соревнований.

В том случае, если у претендентов на призовые места окажутся одинаковые результаты, то после трёхминутной паузы будет предложено подтянуться максимальное количество раз - до определения лучшего. Очередь выступления участника определит жеребьёвка.

Награждение победителей и призеров

Участники, занявшие 1, 2, 3 места в соревнованиях в личном первенстве награждаются грамотами, медалями и призами.

Условия финансирования

Расходы по награждению участников несет Администрация Холмского муниципального района.

Указанное положение является официальным приглашением к участию в соревновании