

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Правления
ОМОО «Российский
спортивный союз молодежи»
(РосМолСпорт)



И.Н. Баксаля
2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель РОО
ВПСК «ШТОРМ»

А.Р. Бегмурадов
« ____ » _____ 2015 г

Положение

**Об открытых городских соревнованиях
по подтягиванию на турниках**

«Я - ЧЕМПИОН»

2015

<http://rosmolsport.ru/turnik>

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Городские соревнования «Я - ЧЕМПИОН» проводятся в рамках Всероссийских соревнований с целью формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежной среде посредством организации соревнований по подтягиванию на турниках. Информация о соревновании размещена по адресу <http://rosmolsport.ru/vluki>

Основными задачами соревнования являются ;

- пропаганда физической, культуры и здорового образа жизни личным примером;
- развитие информационных спортивных программ и масштабных on-line мероприятий;
- создание мотивирующих условий среди молодежи для занятий спортом;
- подготовка молодежи к защите Отечества;
- создание и объединения молодежного сообщества, реализующих здоровый образ жизни;
- продвижение среди молодежи всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне

2. ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЕ

12 июля 2015 года по адресу Псковская область, город Великие Луки, остров Дятлинка.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ И ПОДГОТОВКОЙ СОРЕВНОВАНИЯ

Организатором Соревнования является Псковское отделение общероссийской молодежной организация «Российский спортивный союз молодежи» в лице Псковского отделения и другие заинтересованные лица. Общее руководство проведением Соревнования осуществляет РосМолСпорт. Непосредственное проведение Соревнования возлагается на спортивный клуб «ШТОРМ».

4. ПРИЕМ ЗАЯВОК И УЧАСТНИКИ

Участниками Соревнования являются молодые люди в возрасте от 7 до 45 лет. Электронный этап приема заявок осуществляется с 15 апреля по 20

июня 2015 года. Прием заявок осуществляется на сайте <http://rosmolsport.ru/vluki> До отправки заявки необходимо снять на видео подтягивания и выложить в Интернет. Если участник подтягивается меньше 20 раз то видео можно не выкладывать. При отправки заявки необходимо с:

а) заполнить индивидуальную форму заявки участника, где необходимо указать следующие данные :

- Фамилия, Имя , Отчество,
- адрес страницы в социальной сети (при наличии)
- адрес электронной почты,
- почтовый адрес,
- сколько раз подтянулся,

ссылку на опубликованное видео подтягивания (публикацию видео нельзя удалять до 15 сентября).

По всем вопросам организации, координации и проведения Соревнования обращаться к руководителю РосМолСпорта Псковской области – Андрею Бегмурадову (конт. тел. 8 951 750 35 55).

5. РЕГЛАМЕНТ

Финальная регистрация участников: 11:00

Начало соревнований: 12:00

6. ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПОДТЯГИВАНИЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Хват произвольный, ширина произвольная;

- Амплитуда движения полная
- от нижнего положения, с выпрямленными локтями, до верхнего с пересечением подбородком линии перекладины и возвратом в исходное положение;
- Подтягивания рывками запрещены.

7. УСЛОВИЯ ПРИЕМА УЧАСТНИКОВ

К участию допускаются спортсмены прошедшие регистрацию. Все участники должны иметь при себе паспорт или документ, заменяющий его.

8. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

12 июня по итогам соревнования победители награждаются грамотами от «Российского спортивного союза молодежи» и ценными призами. С 15 по 19 июня по подведению итогов все зарегистрированные на сайте РосМолСпорта получают электронные сертификаты. Занявшие призовые места автоматически участвуют во Всероссийских соревнованиях.

Этап получения сертификата.

- 3 юношеская категория по подтягиванию 5-6 раз
- 2 юношеская категория по подтягиванию 7-8 раз
- 1 юношеская категория по подтягиванию 9-11 раз
- 3 взрослая категория по подтягиванию 12-14 раз
- 2 взрослая категория по подтягиванию 15-19 раз
- 1 взрослая категория по подтягиванию 20-29 раз
- кандидат в чемпионы 30-49 раз
- чемпионская категория 50-99
- супер чемпионская категория Более 100 раз

Побеждает тот, кто больше подтянется.