|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  Генеральный директор фирмы  «Мария-РА»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ф. Ракшин |  | Утверждаю:  Заместитель главы администрации Алтайского района,  председатель комитета по образованию и делам молодежи  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Косых К.Ю. |

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении соревнований по подтягиванию

«Открытое первенство Алтайского района «А ну-ка, парни!» на призы фирмы «Мария-РА»»

**Цели и задачи.**

Укрепление здоровья учащихся, приобщение её к физической культуре.

Вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

Популяризация данного вида спорта.

**Место и время проведения.**

Соревнования проводятся 6 октября 2019 года в с. Алтайское на базе АСОШ№5 .

Судейская 10-00. Начало copeвнований – 10-30.

**Участники соревнований.**

К участию в соревнованиях допускаются команды школ и детских садов соответствующего возраста, представившие заявки, заверенные директором школы и врачом, а также все желающие.

**1 группа**: до 6 лет. 2 **группа**: до 7 лет. 3 **группа**: до 8 лет.

4 **группа**: до 9 лет. 5 **группа**: до 10 лет. 6 **группа**: до 11 лет. 7 **группа**: до 12 лет.

8 **группа**: до 13 лет. 9 **группа**: до 14 лет. 10 **группа**: до 15 лет..11 **группа**: до 17 лет.

12 **группа**: 18-29 лет. 13 **группа**: 30-39 лет. 14 **группа**: 40-49 лет. 15 **группа**: 50-59 лет.

16 **группа**: 60-69 лет. 17 **группа**: 70 лет и страше.

**Программа соревнований.**

Соревнования проводятся личные.

При подтягивании участник обязан:

1. Принять исходное положение (ИП) вис на перекладине хват сверху руки прямые.

2. Подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины.

3. Опуститься в вис.

4. Самостоятельно остановить раскачивание.

5. Зафиксировать на 0,5 сек. ИП.

Для участников 1 и 2 групп, а также для девушек хват перекладины свободный.

Контрольное время для выполнения подтягивания 1-6 группы 3 минуты, 7-13 группы 4 минуты.

**Судейство.**

Главный судья соревнований: Ревякин А.А.

Главный секретарь: Цирюльников С.Г.

Судьи на перекладинах по возрастным группам будут определены на судейской.

**Финансирование и награждение.**

Расходы, связанные с участием в соревнованиях несут школы.

Расходы, связанные с награждением и проведением соревнований несет комитет по образованию и делам молодежи. Спонсор соревнований Фирма «МАРИЯ-РА»

Телефон для справок: 89069415874 Ревякин А.А