

Приложение № 3

к приказу от «11» февраля 2022 г.  
№ 14у «О проведении мероприятий  
в рамках декады «Защитники России»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО  
«Пилигрим» г. Волгодонска



З.Б. Платонов  
«11» февраля 2022 г.

**Положение  
о проведении онлайн-соревнований  
по подтягиванию на перекладине «Юнармейский зачет 2.0»  
среди учащихся образовательных учреждений г. Волгодонска  
в личном и командном зачетах  
(19-23 февраля 2022 г.)**

**1. Общие положения.**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского туризма и краеведения «Пилигрим» г. Волгодонска (МБУДО «Пилигрим» г. Волгодонска, Центр) совместно с местным отделением г. Волгодонска Ростовского регионального отделения Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «Юнармия» проводит онлайн-соревнования по подтягиванию на перекладине «Юнармейский зачет 2.0» среди учащихся образовательных учреждений города Волгодонска в личном и командном зачетах (далее – *Соревнования*) с 19 по 23 февраля 2022 года.

Настоящее Положение о проведении *Соревнований* определяет цели и задачи, условия, сроки и порядок проведения спортивного состязания в личном и командном зачетах.

**2. Цели и задачи.**

Целью мероприятия является привлечение учащейся молодежи к здоровому образу жизни.

Задачи *Соревнований*:

- развитие интереса обучающихся к базовым физическим упражнениям комплекса ГТО;
- формирование волевых и физических качеств, командного духа обучающихся;
- продвижение формата дистанционных мероприятий в образовательном пространстве города Волгодонска.

**3. Участники Соревнований.**

В соревнованиях могут принимать участие обучающиеся, достигшие возраста 10 лет. Состязания проводятся в четырех возрастных категориях:

- 10-11 лет;

- 12-13 лет;
- 14-15 лет;
- 16 лет и старше.

#### **4. Сроки и порядок проведения Соревнований.**

*Соревнования* проводятся в период с 19 по 23 февраля 2022 года на оборудованных спортивных площадках образовательных учреждений в присутствии педагогического работника (тренера-преподавателя, учителя физической культуры).

Выполнение упражнений на турнике записывается в непрерывном цикле (продолжительность видеоролика не более 2-х минут, он должен иметь качественное изображение). Записи передаются на электронную почту [piligrim.konkurs@mail.ru](mailto:piligrim.konkurs@mail.ru) до 24 час. 00 мин. 21 февраля 2022 г.

Члены команды высылают видеофайлы отдельно.

Порядок наименования видеофайла: ФИО, число/месяц/год рождения, образовательное учреждение / класс или объединение для учреждений дополнительного образования, например:

*Иванов\_Иван\_Иванович\_01.01.2010\_СШ18\_5а.*

*Петров\_Петр\_Петрович\_08.08.2008\_Шанс\_7*

*Николаев\_Николай\_Николаевич\_03.03.2009\_СЮТ\_Картинг*

Командный балл определяется по сумме баллов заявленных участников в личном зачете, при этом в командном зачете каждую возрастную группу представляет только один заявленный участник. Командная заявка заполняется по форме:

Образовательное учреждение \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя, отчество, класс участника	Возрастная категория
1.		10-11 лет
2.		12-13 лет
3.		14-15 лет
4.		16 лет и старше

Руководитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
*подпись* *Ф.И.О.*  
 \_\_\_\_\_  
*должность*

«\_\_» февраля 2022 г.

Список победителей Соревнований в личном и командном зачетах будет опубликован в новостной ленте на главной странице сайта МБУДО «Пилигрим» <http://piligrim.do.am/> 23 февраля 2022 года.

## **5. Условия и требования к выполнению упражнений.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху (ладони направлены от лица выполняющего упражнение), кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, 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 одной секунды.

Испытание выполняется на большее количество раз за одну минуту. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Испытание (подтягивание) не засчитывается в случае следующих ошибок:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня перекладины;
- подтягивание осуществляется с раскачкой, рывками или махами ног (туловища);
- отсутствие фиксации менее одной секунды в исходном положении.

Участникам запрещено пользоваться перчатками, прочими устройствами и приспособлениями, облегчающими удержание.

## **6. Подведение итогов и награждение участников.**

Для подведения итогов формируется судейская коллегия из штатных сотрудников *Центра*.

Судейская коллегия определяет количество баллов соответственно выполненным упражнениям, определяет и награждает участников в соответствии с суммарным балльным результатом. При равном количестве баллов на более высокое место ставится младший по возрасту участник.

Призеры, занявшие 1, 2 и 3 места в личном и командном зачетах, будут награждены электронными дипломами, которые можно использовать при формировании портфолио.

При равенстве баллов в командном зачете приоритет отдается той команде, в которой участник из возрастной категории «10-11 лет» показал лучший результат.

Результаты *Соревнований* оформляются протоколом, размещаются на главной странице сайта МБУДО «Пилигрим» <http://piligrim.do.am/> 23 февраля 2022 года.

## **7. Меры безопасности**

Запрещается выполнять на турнике другие упражнения (подъем переворотом, выход с силой, «солнышко» и др.), толкать или повисать на участнике, выполняющем упражнения.