

УТВЕРЖДАЮ

И.о. министра физической  
культуры и спорта Рязанской  
области

  
И.И. Гамзин  
«    »    2020 года

УТВЕРЖДАЮ

Президент региональной  
физкультурно-спортивной  
общественной организации  
«Федерация Воздушно-Силовой  
Атлетики Рязанской области»

  
Д.В. Анохин  
\_\_\_\_\_ 2020 год

СОГЛАСОВАНО

Министр образования и  
молодежной политики Рязанской  
области

  
О. С. Щетинкина  
\_\_\_\_\_ 2020 год

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивно-патриотической акции и  
онлайн-марафона «Подтянись за Победу»  
в Рязанской области.

2020 год

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни и популяризация вида спорта «воздушно-силовая атлетика» среди населения.
- 1.2. Совершенствование форм организации массовой физкультурно-оздоровительной работы в регионе.
- 1.3. Патриотическое воспитание подрастающего поколения.
- 1.4. Привлечение к онлайн-марафону «Подтянись за Победу» 8 000 жителей Рязанской области, которые выполняют более 75 000 подтягиваний на перекладине.

## **2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

- 2.1. Онлайн-марафон «Подтянись за победу» (далее – «Акция») проводится в социальных сетях Инстаграм и Вконтакте с 01.04.2020 г. по 08.05.2020 г.
- 2.2. Финальное мероприятие проводится 08.05.2020 г. начало в 15.00.
- 2.3. Место проведения: г. Рязань, МАУК «Лесопарк» (дата проведения финального мероприятия может быть перенесена до нормализации эпидемиологической обстановки в Рязанской области).

## **3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

- 3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Акции осуществляется Министерством физической культуры и спорта Рязанской области (далее – Минспорт Рязанской области) и Региональной физкультурно-спортивной общественной организацией «Федерация воздушно-силовой атлетики Рязанской области» (далее – ФСОО «ФВСАРО»).
- 3.2. Информационную и организационную поддержку Акции оказывают Министерство образования и молодежной политики Рязанской области и Рязанский городской волонтерский центр.
- 3.3. Главный судья Акции – Анохин Дмитрий Владимирович.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

- 4.1. Для участия в Акции приглашаются жители г. Рязани и Рязанской области.
- 4.2. Допуск участников к финальному мероприятию Акции осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года № 134н «О Порядке 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».

- 4.3. К финальному мероприятию Акции допускаются участники, представившие медицинскую справку для занятий физической культурой.
- 4.4. Упражнения выполняются на перекладине - гимнастический снаряд, состоящий из круглого металлического стержня, укрепленного горизонтально на двух стойках или закрепленного на стене.
- 4.5. Техника выполнения упражнения:
  - 4.5.1. Участник Акции в возрасте с 6 до 49 лет выполняет упражнение «Подтягивание на высокой перекладине». Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, 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 1 секунды.
  - 4.5.2. Участник Акции в возрасте 50 лет и старше выполняет упражнение «Подтягивание на низкой перекладине». Упражнение выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.
  - 4.5.3. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, установления в Рязанской области «режима самоизоляции населения» упражнения выполняются в домашних условиях.

## **5. ПРОГРАММА АКЦИИ**

- 5.1. Запуск Акции: 01.04.2020 г.

## 5.2. Задача участника Акции:

5.2.1. Записать на видео выполнение максимального количества повторений упражнения «Подтягивание на перекладине».

5.2.2. Разместить видео выполнения упражнений на своей личной странице Вконтакте или Инстаграм (лента).

5.2.3. Подписать в описании к видео хэштег Акции #ПодтянисьЗаПобеду62.

5.2.4. Отметить аккаунт ФСО «ФВСАРО» @workout.rzn.

5.2.5. Передать эстафету участия в Акции, отметив в описании к видео адреса страниц 3 своих друзей, которым будет дана возможность выполнить условия онлайн-марафона.

## 5.3. Программа финального мероприятия 08.05.2020:

15.00-16.45 - регистрация участников;

16.45-17.00 - построение участников;

17.00-17.20 - церемония открытия;

17.20-17.55 - мастер класс Виктора Филиппова, рекордсмена книги рекордов Гиннеса по подтягиваниям на перекладине;

17.55-18.00 - объявление регламента Акции главным судьей;

18.00-18.40 - соревнования финалистов Акции.

18.40-19.10 - церемония закрытия, награждение.

## 6. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И НАГРАЖДЕНИЕ

6.1. Награждение участников Акции, победителей в номинациях, состоится в рамках церемонии закрытия в г. Рязани, в МАУК «Лесопарк».

6.2. Номинации Акции:

- самый опытный/опытная участник (ца);

- самый юный/юная участник (ца);

- наибольшее количество выполненных упражнений среди девочек/мальчиков 6-8 лет;

- наибольшее количество выполненных упражнений среди девочек/мальчиков 9-10 лет;

- наибольшее количество выполненных упражнений среди девочек/мальчиков 11-12 лет;

- наибольшее количество выполненных упражнений среди девочек/мальчиков 13-15 лет;

- наибольшее количество выполненных упражнений среди юношей/девушек 16-17 лет;

- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 18-24;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 25-29;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 30-34;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 35-39;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 40-44;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 45-49;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 50-54;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 55-59;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 60-64;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 64-69;
- наибольшее количество выполненных упражнений среди мужчин/женщин возрастной категории 70 и старше;
- самая активная организация/компания/учреждение;
- за волю к победе.

6.3. Подсчёт выполненных упражнений и оцифровку по хэштегу #ПодтянисьЗаПобеду62 из социальных сетей в протоколы по возрастным группам выполняют активисты Рязанского городского волонтерского центра.

6.3. Результаты участников (по номинациям) подтверждаются протоколом (Приложение А).

6.4. Объявление общего количества подтягиваний на перекладине в ходе проведения Акции на территории Рязанской области.

## **7. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

7.1. Финансовые расходы, связанные с проведением Акции несут организаторы и спонсоры мероприятия.

## **8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

- 8.1. Во время проведения Акции строго соблюдаются Правила проведения соревнований ФСОО «ФВСАРО».
- 8.2. Обеспечение безопасности в ходе мероприятия осуществляется организаторами, УМВД России по Рязанской области.
- 8.3. Из-за неблагоприятных погодных условий, либо других непредвиденных обстоятельств, угрожающих безопасности участников, Акция может быть приостановлена или отменена решением главного судьи.

## **9. КОНТАКТЫ И ЗАЯВКИ**

- 9.1. Прием оригиналов заявок, медицинских справок, страховок и регистрация участников производится в день проведения мероприятия.
- 9.2. Дополнительная информация по телефонам: 8-915-620-99-99 Анохин Дмитрий Владимирович - президент ФСОО «ФВСАРО», почта [bolivaro.rzn@gmail.com](mailto:bolivaro.rzn@gmail.com).
- 9.3. Ответственный отдел Минспорта Рязанской области 8 (4912)27-24-35.

**ДАННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫМ ПРИГЛАШЕНИЕМ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ОНЛАЙН-МАРАФОНЕ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ**



ПРОТОКОЛ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ "ПОДТЯНИСЬ ЗА ПОБЕДУ"		
Общее количество упражнений		
Лучший среди		
Лучшая среди		
	Руководитель штаба	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		

Судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_