|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»****Директор** **КГУ «Молодежный ресурсный** **центр города Караганды»** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Джамалов Я.Х.** |  | **«УТВЕРЖДЕНО»****Президент****мультиспортивной федерации «НАП Казахстана»****\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Полищук НЛ.****«УТВЕРЖДЕНО»****Руководитель****ОО «Ассоциация предпринимателей» Карагандинской области****\_\_\_\_\_\_\_\_\_Санаубаев С.М** |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении турнира по подтягиванию среди молодежи**

**«KrgTartylu Fest»**

1. **Общее положение**

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения турнира по подтягиванию среди молодежи «KrgTartylu Fest» (далее – Турнир).

1.2. Организаторами турнира являются ОО «Ассоциация предпринимателей**»** по заказу КГУ «Молодежный ресурсный центр города Караганды».

 **2. Цели и задачи конкурса**

- пропаганда здорового образа жизни и физической культуры среди молодежи;

- повышение уровня физической подготовки молодежи;

- популяризация спорта, формирование положительного отношения молодежи к здоровому образу жизни;

- профилактика наркомании, табококурения и алкоголизма среди молодежи.

**3. Время и место проведения**

Турнир будет проводится в июле-августе месяце 2025 года в четырех секторах города Караганды: Пришахтинск, Город, Майкудук, Юго-Восток. По итогам 4-х турниров проводится итоговый турнир. Расписание турниров согласно приложения.

**4. Участники турнира**

4.1.Молодежь от 14 до 35 лет.

4.2 Участники турнира в секторах делятся на 3 (три) весовые категории:

Легкая категория: до 67,5 кг.;

Средняя категория: от 67,5 кг. до 82,5 кг.;

Тяжелая категория: свыше 82,5 кг.

4.3. Участники итогового турнира делятся на 4 (четыре) весовые категории:

Мужчины:

Легкая категория: до 67,5 кг.;

Средняя категория: от 67,5 кг. до 82,5 кг.;

Тяжелая категория: свыше 82,5 кг.

Женщины:

Абсолютная весовая категория

4.4. Допускается перевес атлета не более 100 грамм, от лимита на каждую из весовых категорий

**5. Организация регистрации участников**

5.1. Предварительная регистрация проводится в программе Powertable на странице социальной сети Instagram @qaragandy\_jastary взвешивание участников проводится в день Турнира с 16:00 до 17:00.

5.2. При регистрации участники проходят взвешивание для определения их весовой категории.

5.3. Допускается регистрация участников в день проведения турнира. Оффлайн регистрация участников проводится за 3 часа до начала турнира, время проведение публикуется в социальной сети Instagram @qaragandy\_jastary.

**6. Условия организации турнира**

6.1. Турнир проводится на открытой площадке.

6.2. Участников одной весовой группы должны судить двое судей.

6.3. Участники одной весовой группы должны выступать вместе.

6.4. Участники, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места в турнире, считаются победителями и не смогут принимать участие в соревнованиях других секторов. Однако, смогут принять участие в итоговом турнире.

6.5. У каждого снаряда должны находиться: столы и стулья (включая стул для участника), табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады, хронометры для судей, у перекладины - магнезия, , материя для протирки перекладины, подставка для подготовки перекладины и принятия стартового исходного положения (далее – ИП).

**7. Правило выполнение**

7.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – разно хват не допускается, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, стопы вместе.

7.2. По команде судьи на снаряде «вызывается (Фамилия участника)», участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты.

7.3. Участник имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию.

7.4. Каждому участнику предоставляется одна попытка, продолжительностью не более 5 минут. Попытка считается оконченной, когда участник освобождает хват перекладины обеими руками или по команде судьи, в случае: отталкивания от пола, освобождения хвата путем раскрытия ладони, виса на одной руке, получения трёх и более предупреждений от судьи соревнований за неправильное выполнение упражнения (рывки, раскачивания и т.п.).

7.5. Участник должен быть в открытой одежде (футболка, майка, спортивные брюки или шорты) и в спортивной обуви. Также обязаны перед выполнением упражнений снять серьги, кольца, часы, браслеты и другие украшения.

7.6. В течении 1 минуту после вызова участник должен принять неподвижное стартовое ИП. После команды судьи «Старт!», приступить к выполнению упражнения.

Указание: помощь участнику в принятии стартового ИП может оказать опора или судья. Тренеру или представителю запрещено находиться на помосте, после того, когда участник вышел на сцену.

7.7. При подтягивании участник обязан:

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;

- самостоятельно остановить раскачивание;

- зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП ;

- услышав начало счета судьи, продолжить упражнение.

-время на выполнение упражнения ограниченно и составляет 5 минут

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

7.8. При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль;

- отталкиваться от пола и касаться других предметов;

- делать «рывки», «взмахи», волны ногами или туловищем;

- сгибать руки поочередно;

- висеть на одной руке;

- применять накладки;

- отпускать хват, раскрыв ладонь;

- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;

- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;

- находиться в ИП более 5 сек.

7.9. Плавное изменение относительного положения частей тела участника, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

7.10. Участник имеет право:

- использовать опору для принятия стартового ИП;

- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;

- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

7.11. Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается счетом судьи в момент подъема подбородка выше грифа перекладины.

7.12. После фиксации участником ИП (на 0,5 сек) судья немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: Судья имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

Если участник после 5 сек. не продолжил выполнение упражнения, судьей подается команда «время стоп, упражнение закончил».

7.13. При нарушении участником правил выполнения упражнения судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья, после прихода участника в ИП и фиксации на 0,5 сек. объявляет предыдущий счет.

7.14. При ошибке «Перехват!», что фиксируется по раскрывшейся ладони, участнику не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

7.15. Судья информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 сек!», «Минута!».

7.16. Если участник прекратил выполнение упражнения самостоятельно (спрыгнув) или по команде «Закончил!», судья говорит количеством зачтённых повторений.

7.17. Судья по команде «Старт!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени судья информирует «Осталась 1 минута!» «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!». Одновременно с командой «Время!» судья командует «Стоп!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Указание: Если участник в контрольное время не зафиксировал до начала очередного счета последнее, правильно выполненное движение - это движение ему не засчитывается.

7.18. В случае одинакового количества правильно выполненных подтягиваний у участников, претендующих на призовые места, преимущество получает участник с большей массой тела. Взвешивание участников проводится сразу после выполнения упражнения.

7.19. Если количество подтягиваний и масса тела участников совпадают, для определения победителя проводится дополнительный раунд подтягиваний по тем же правилам.

**8. Награждение победителей турнира по секторам**

**8.1** Победители и призеры турнира по секторам определяются в каждой весовой категории в каждой возрастной группе среди молодежи.

**8.2** Победители и призеры награждаются призами, медалями и грамотами КГУ «Молодежный ресурсный центр города Караганды» в каждой весовой категории в каждой возрастной группе.

**8.3** Призовой денежный фонд турнира по секторам составит **1.800.000 тенге или 450 000 тенге на 1 (один) сектор** который распределяется в следующем порядке по трем весовым категориям (150 000 тенге на одну весовую категорию):

I-место – **80 000 тенге**;

II-место – **50 000 тенге**;

III-место – **20 000 тенге.**

**9. Награждение победителей итогового турнира**

**9.1** Победители и призеры итогового турнира определяются в каждой весовой категории в каждой возрастной группе среди молодежи.

**9.2** Победители и призеры награждаются призами, медалями и грамотами КГУ «Молодежный ресурсный центр города Караганды» в каждой весовой категории.

**9.3** Призовой денежный фонд итогового турнира составит **1.000.000 тенге,** который распределяется в следующем порядке по трем весовым категориям:

Мужчины:

I-место – 150 000 **тенге**;

II-место – 100 000 **тенге**;

III-место – 50 000 **тенге.**

**Женщины:**

I-место – 50 000 **тенге**;

II-место – 30 000 **тенге**;

III-место – 20 000 **тенге.**