

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРЬСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.05- 01.04-01-2023
	Випуск 1	Зміни 0	Екземпляр № 1	Арх 17 / 1

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Проректор науково-педагогічної  
роботи та дослідницької політики  
Олександр ДЕНИСЮК

\_\_\_\_\_ 2023 р.



## ПОЛОЖЕННЯ

### про проведення спортивного змагання з «Підтягування на перекладнині» серед здобувачів освіти Державного університету «Житомирська політехніка»

- Контрольний примірник
- Врахований примірник

Житомир  
2023

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 2</i>

## ЗМІСТ

1.	Цілі і завдання.....	3
2.	Строки і місце проведення змагань .....	3
3.	Організація та керівництво проведенням змагань .....	3
4.	Учасники змагань .....	4
5.	Характер заходу .....	4
6.	Правила змагань .....	4
7.	Програма занять.....	6
8.	Підведення підсумків.....	7
9.	Нагородження .....	7
10.	Підготовка спортивних споруд .....	7
11.	Медичне забезпечення змагань .....	7
12.	Заявки .....	8

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 3</i>

## **1. ЦІЛІ І ЗАВДАННЯ**

Змагання з підтягування на перекладині серед студентів проводиться з метою:

- розвитку та популяризації підтягування на перекладині серед здобувачів освіти;
- масового залучення молоді та широких верств населення до занять фізичною культурою та спортом;
- контролю стану загально-фізичної та психологічної підготовки здобувачів освіти, при виконанні контрольних нормативів із підтягування на перекладині;
- виявлення кращих здобувачів освіти.

## **2. СТРОКИ І МІСЦЕ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ**

Змагання з підтягування на перекладині серед здобувачів освіти проводиться в тренажерній залі, за адресою: м. Житомир, вул. Чуднівська 103 (Державний університет «Житомирська політехніка»).

## **3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА КЕРІВНИЦТВО ПРОВЕДЕННЯМ ЗМАГАНЬ**

Загальне керівництво організацією та проведенням змагань здійснюється кафедрою фізичного виховання та спорту.

Відповідальність за підготовку та безпосереднє проведення змагань покладається на організаційний комітет змагань та головну суддівську колегію змагань. Головний суддя змагань – Острогляд Андрій Євгенійович, головний секретар Гресь Марина Ярославівна.

Відповідальність за підготовку та своєчасне прибуття до місця проведення змагань покладається на зареєстрованих учасників здобувачів освіти.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 4</i>

#### 4. УЧАСНИКИ ЗМАГАНЬ

До участі у змаганнях допускаються здобувачів освіти Державного університету «Житомирська політехніка»  
Кількість спортсменів учасників – необмежена.

#### 5. ХАРАКТЕР ЗАХОДУ

Змагання індивідуальні та проводяться з дотриманням вимог цього Положення та Правил змагань.

#### 6. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ

Кожен учасник має лише одну спробу.

**Чоловіки.** Кожен учасник підходить до перекладини. За командою судді спортсмен вистрибує на перекладину та приймає вихідне положення на випрямлених руках, долоні від себе (рис. 1 позиція 1). Після наступної команди судді спортсмен починає виконувати підтягування. Підборіддя обов'язково повинно перетнути лінію перекладини, ноги тримаються рівно та не схрещуються (рис. 1 позиція 2). Після повернення у вихідне положення необхідно чекати на команду судді для початку виконання наступного повторення.

Забороняється при вправі розхитуватись на перекладині та виводити ноги вперед більш ніж на 30°.

Якщо спортсмен відпустив перекладину, то вправа вважається завершеною.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 5</i>

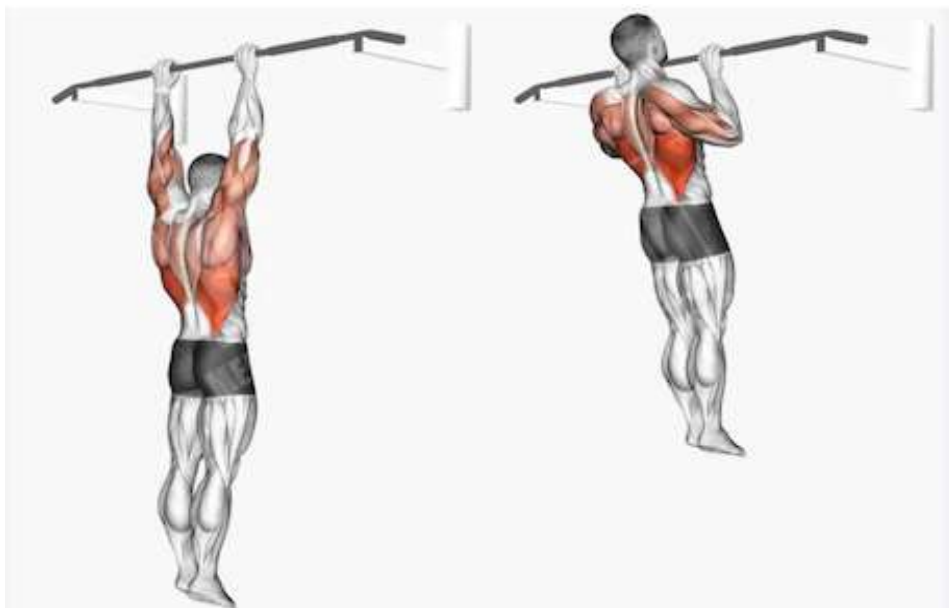


Рис. 1

**Жінки.** Кожна учасниця підходить до низької перекладини. За командою судді спортсменка береться за перекладину, випрямляє руки, долоні від себе, тіло знаходиться під кутом в залежності від висоти турніка, ноги випрямлені та впираються у підлогу (рис. 2 позиція 1). Після наступної команди судді спортсменка починає виконувати підтягування до торкання перекладини (рис. 2 позиція 2). Після повернення у вихідне положення необхідно чекати на команду судді для початку виконання наступного повторення.

Забороняється при вправі вигинатися у спині та згинати ноги.

Якщо спортсменка відпустила перекладину, то вправа вважається завершеною.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 6</i>



Рис. 2

## 7. ПРОГРАМА ЗАНЯТЬ

Змагання проводяться за наступною програмою:

Дата	Час	Зміст
22.03.2023	18:00 – 20:00	Змагання за категоріями відповідно до поданих заявок.
	20:30	Нагородження переможців за категоріями.

До програми змагань можуть бути внесені зміни за рішенням кафедри фізичного виховання та спорту, суддівської колегії змагань.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			П-23.08- 01.04-01-2023
	<i>Випуск 1</i>	<i>Зміни 0</i>	<i>Екземпляр № 1</i>	<i>Арк 17 / 7</i>

## 8. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Переможці визначаються серед чоловіків і жінок окремо, згідно з максимальною кількістю правильно виконаних підтягувань.

При рівній кількості разів виконання вправи, спортсмени займають однакові місця.

Будь-який учасник змагань, який відмовився починати виконання вправи без поважної причини в підтягуванні на перекладині, буде дискваліфікований на цих змаганнях. Змагання особисті.

## 9. НАГОРОДЖЕННЯ

Спортсмени, які посіли 1, 2, 3 місця у змаганні нагороджуються медалями та грамотами.

## 10. ПІДГОТОВКА СПОРТИВНИХ СПОРУД

Підготовка місць проведення змагання здійснюється відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 18 грудня 1998 року № 2025 «Про порядок підготовки спортивних споруд та інших спеціально відведених місць для проведення масових спортивних та культурно-видовищних заходів» та наказу Міністерства молоді та спорту України від 28.05.2022 року № 1587 «Про деякі питання проведення всеукраїнських спортивних заходів в умовах воєнного стану».

## 11. МЕДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗМАГАНЬ

Для медичного забезпечення змагань залучаються завідувач фельдшерським оздоровпунктом. Присутність лікаря зі спортивної медицини на змаганнях обов'язкова. Лікар змагань входить до складу суддівської колегії на правах заступника головного судді. Усі його

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015			IS-23-06- 01.04-01-2023
	Випуск 1	Звіт № 0	Екземпляр № 1	Арс 17 / 8

рішення у межах компетентності обов'язкові для учасників, суддів, організаторів змагань.

## 12. ЗАЯВКИ

Зразок заявки:

№	Прізвище та ім'я	Група	Медична група	Кількість виконання вправи	Місце	З технікою безпеки ознайомлений (підпис)

Попередні заявки на участь у змаганнях подаються онлайн до 21.03.2023 р. (<https://forms.gle/dEVnJwZPTLQc8kdTA>).

Положення, бланк заявки розміщено на сайті Державного університету «Житомирська політехніка».

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту

Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

**ВІЗИ:**

Начальник відділу моніторингу та забезпечення якості

17.032023

Ігор СВІТЛИШИН

Провідний юрисконсульт

17.032023

Максим ОСТАПЧУК









