**Подтягивание.**

К участию допускаются все желающие по возрастным группам мальчики (6-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-15 лет), юноши (16-17 лет);мужчины (18-29 лет, 30-39 лет, 40-49 лет, 50-59 лет, 60-69 лет, 70 лет и старше) и женщины (абсолютная категория).

Участники могут выполнять задание по месту жительства, на придомовой территории по месту проживания (соблюдая социальную дистанцию 1,5 метра) или во дворе частного дома, или на дачном участке.

**Правила:**

Соревнования проводятся согласно правилам подтягивания на высокой перекладине, а именно: из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины; опуститься в вис; самостоятельно остановить раскачивание; зафиксировать на 0,5 секунды и принять видимое для судьи сходное положение. Выполнение гимнастического элемента осуществляется без ограничения времени. Для объективной оценки выполнения упражнения, все технические элементы должны быть видны на видео. Участник на видеоролике должен быть виден полностью.

Требования к видеоролику:

- участника должно быть видно полностью;

- видеоролик должен быть записан без пауз и «склеек»;

- разрешается накладывать на видеоряд музыкальную дорожку.

Видеоролики участники должны выложить на сайте <https://vk.com/public197269021>.

**Наименование файла должно содержать ФИО участника, возрастную группу, в которой выступает участник и название программы мероприятия.**

В случае, если участники получили одинаковый технический результат, преимущество получает участник, затративший наименьшее время на выполнение результата.