СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела физической культуры и спорта администрации Калининского района

_____ Кузнецова С.Е.

«_____» _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района»

_____ Д.Л. Камаев

«_____» _____ 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О СПАРТАКИАДЕ МОЛОДЁЖИ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА

Санкт-Петербург
2017 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.

1.1. Спартакиада молодёжи Калининского района допризывного возраста (далее – Спартакиада) проводится с целью содействия подготовке молодежи Калининского района Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе.

1.2. Основные задачи Спартакиады:

1.2.1. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности юных петербуржцев, развитие и формирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих физическую готовность к защите Отечества;

1.2.2. Дальнейшее совершенствование организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью, популяризация технических и военно-прикладных видов спорта, повышение престижа военной службы;

1.2.3. Вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;

1.2.4. Качественная подготовка команды Калининского района к участию в Спартакиаде молодёжи Санкт-Петербурга допризывного возраста 2017 года, во Всероссийских соревнованиях по техническим и военно-прикладным видам спорта.

2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СПАРТАКИАДЫ.

2.1. Общее руководство осуществляет отдел физической культуры и спорта администрации Калининского района.

2.2. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Калининского района» (далее СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района») и судейскую коллегию по видам спорта.

3. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ.*

3.1. Спартакиада проводится в течение 2017 года согласно программе соревнований. Условия проведения соревнований будут определены дополнительно по каждому виду спорта.

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1.	Военно-спортивное многоборье	февраль	СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» ул. Д.Бедного, д. 9
2.	Военно-прикладное многоборье.	март	СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» ул. Д.Бедного, д. 9 сквер по ул. О.Форш.
3.	Пейнтбол	март	Уточняется
4.	Военно-спортивные тесты	сентябрь	СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» ул. Д.Бедного, д. 9 сквер по ул. О.Форш.
5.	Военно-спортивное ориентирование	октябрь	Пискарёвский парк
6.	«Курс молодого бойца»	октябрь	СДЮСШОР № 3, ул. Ушинского, д.10 СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» ул. Д.Бедного, д. 9
7.	Военно-спортивное соревнование «День допризывника - 2017»	ноябрь	СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» ул. Д.Бедного, д. 9

*возможны изменения даты, времени и места проведения мероприятия.

4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ.

4.1. В соревнованиях принимают участие граждане РФ, имеющие постоянную или временную регистрацию в Санкт-Петербурге.

4.2. В состав команды включаются юноши, учащиеся общеобразовательных, спортивных школ, учреждений начального и среднего профессионального образования Калининского района, учреждения подведомственные отделу физической культуры и спорта Калининского района 2000-2002 годов рождения. Состав команды варьируется, в зависимости от этапа.

4.3. Участники Спартакиады обязаны иметь и предъявлять по требованию судей документы, удостоверяющие личность и возраст, а также ученический или студенческий билет.

4.4. Все спортсмены должны иметь аккуратную спортивную форму, участники без спортивной формы к соревнованиям НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.

5. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ.

5.1. Военно-спортивное многоборье.

Состав команды 4 человек, соревнования проходят в 2 дня.

1 день:

Плавание на 50 метров, осуществляется вольным стилем. Участник снимается с соревнований после второго фальстарта заплыва. Побеждает команда, показавшая наименьшее общее время на дистанции.

2 день:

Упражнение в стрельбе выполняются из пневматической винтовки или электронного оружия, в сочетании с выполнением комплексного скоростно-силового упражнений **(КССУ).**

Исходное положение для стрельбы – стоя. Выполняются 3 пробных и 5 зачётных выстрелов. Время на пробные выстрелы – 2 минуты, на зачётные - 3 минуты. Дистанция 10 метров размер мишени №8.

После пробных выстрелов участники выполняют **КССУ** максимальное количество раз в течении 1 минуты: строевая стойка (спина прямая) – присед – упор лёжа – присед – строевая стойка (спина прямая). При этом выполнение каждого **КССУ оценивается в 1 балл.**

Через 1 минуту после КССУ участники соревнований выполняют 5 зачётных выстрелов. Во время выстрелов корректировка стрельбы не допускается.

Первенство в командном зачёте определяется по наибольшей сумме очков, набранных в **КССУ** и стрельбе всеми участниками команды. При

равенстве сумм очков у двух и более команд, преимущество отдаётся команде, показавшей лучший результат в стрельбе.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При выполнении подтягивания подбородок должен быть выше грифа перекладины.

Запрещаются: рывковые, маховые и волнообразные движения ногами и туловищем, перехват рук вдоль и поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь, а также использование накладок и клеящих веществ. На выполнение упражнения даётся 4 минуты.

5.2. Военно-прикладное многоборье (сборка – разборка автомата, бег 100м,3000м,).

Состав команды 6 человек. Команды прибывают на соревнования по графику.

Разборка и сборка автомата Калашникова выполняется в виде одного непрерывного (слитного) упражнения. Результаты участников фиксируются с точностью до 0,1 с. Упражнение по разборке-сборке автомата, выполняемое более 2-х минут, прекращается и не оценивается.

Неполная разборка автомата Калашникова осуществляется в соответствии с наставлением по стрелковому делу Вооружённых сил РФ в следующей последовательности: **1)** отделить магазин; **2)** проверить, нет ли патрона в патроннике (опустить переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок боевого взвода); **3)** вынуть пенал с принадлежностью из гнезда приклада (принадлежность из пенала не извлекать); **4)** отделить шомпл; **5)** отделить крышку ствольной коробки; **6)** отделить возвратный механизм; **7)** отделить затворную раму с затвором; **8)** отделить затвор от затворной рамы; **9)** отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка автомата Калашникова после неполной разборки выполняется в следующем порядке: **1)** присоединить газовую трубку со ствольной накладкой; **2)** присоединить затвор к затворной раме; **3)** присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке; **4)** присоединить возвратный механизм; **5)** присоединить крышку ствольной коробки; 6) спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель; **7)** присоединить шомпл; **8)** вложить пенал в гнездо приклада; **9)** присоединить магазин к автомату.

Соревнования по бегу на 100м, 3000м проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по лёгкой атлетике. Бег на 100м. выполняется с низкого старта.

При равенстве сумм очков у двух и более команд, преимущество отдаётся команде, показавшей лучший средний результат в беге на 3000м.

5.3. Пейнтбол

Состав команды 7 человек.

Состав на игру - 5 человек. Соревнования проводятся в соответствии с официально утверждёнными Правилами соревнований по пейнтболу. Продолжительность каждой игры – 5 мин. Игра проводится с двумя флагами, расположенными на базах соперников. Замена игроков спортсменами, попавшими в заявку, может осуществляться только между играми. Форма проведения соревнования зависит от числа заявившихся команд.

В целях обеспечения безопасности участников категорически запрещается:

- Снимать маску на игровом поле
- Намеренно стрелять за границы игрового поля
- Намеренно стрелять в судей соревнований
- Стрелять в поражённых и нейтральных игроков
- Умышленно стрелять в противника с расстояния менее 2-х метров
- Незаконно использовать дополнительные игровые шары
- Стирать след от маркирующего шара
- Участвовать в игре поражённому или удалённому игроку
- Оказывать неповиновение судьям
- Использовать любое другое оружие
- Осуществлять агрессивный физический контакт
- Употреблять алкоголь, наркотики, оскорбления, нецензурные выражения
- Высказывать несогласие с судьями во время игры
- Находиться вне игрового поля, в также в зоне поражённых игроков с маркером, не закрытым предохранительной заглушкой
- Вмешиваться в игру запасным (поражённым, удалённым) игрокам, а также персоналу команды.

За эти нарушения игроки без всяких предупреждений удаляются с поля, а их команде начисляются штрафные очки (по 5 за каждое нарушение).

5.4. Военно-спортивные тесты.

Состав команды 6 человек. Военно-спортивные тесты состоят из 3-х этапов:

Многоскоки (8 прыжков), с линии старта, толкаясь с двух ног, выполняет восемь прыжков с ноги на ногу. Приземление на восьмом шаге выполняется на две ноги, в любом другом варианте результат не засчитывается.

Метанием гранаты на дальность осуществляется по коридору шириной 7 метров. Каждому участнику даётся 3 попытки, одна пробная и две в зачёт. Попытки выполняются подряд, время выполнения упражнения не более 3-х минут. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Легкоатлетическая эстафета (6х60 м), участники один за другим проходят свой этап, осуществляя переход с этапа на этап, путём передачи эстафетной палочки. Побеждает команда, показавшая наименьшее общее время на дистанции.

5.5. Военно-спортивное ориентирование.

Состав команды 6 человек.

Время старта команд устанавливается согласно удалённости её от места проведения соревнования. Форма одежда спортивная, каждый участник должен иметь нагрудный номер. Каждая команда должна иметь компас для ориентирования. Участникам команды запрещается пользоваться мобильной связью и радиостанциями, а также использовать какие-либо приспособления для транспортировки груза.

Соревнования проводятся в виде командного военизированного кросса с переноской тяжестей в сочетании с ориентированием на местности.

Победитель определяется по наименьшему времени преодоления маршрута. При этом учитывается следующее:

- для получения зачёта в соревновании, каждая команда должна обязательно отметиться на всех рубежах, отыскать 6 КП и прибыть на рубежи и на финиш с двумя ящиками;
- при участии в соревновании команды неполного состава, за каждого отсутствующего участника, к времени преодоления маршрута добавляется 5 штрафных мин.;
- в случае, если участник сошёл с дистанции, к времени команды добавляется 4 штрафных минуты;
- при обнаружении командой менее 6 КП, к времени команды добавляется 8 штрафных минут.
- за отметку на каждом из дополнительных отысканных КП (7-м,8-м и т.д.) с бегового времени команды вычитается 2 минуты.

При равенстве итоговых результатов у двух и более команд, преимущество отдаётся команде, выступившей в полном составе и отметившейся на большем числе КП.

5.6. Курс молодого бойца.

Команда состоит из 6 человек. Соревнования проводятся в два этапа.

В первый день – первый этап: участники соревнуются в плавании 4х50 м. по программе эстафеты. Стиль плавания произвольный. К соревнованиям допускаются участники, умеющие плавать.

Во второй день – второй этап: участники соревнуются в трёх упражнениях.

Упражнение №1. Челночный бег 6х10 м. Старт - высокий. После старта следует преодолеть рабочий отрезок в 10 м, захватить кубик и перенести его обратно, поставив за линию старта. Окончанием

дистанции 6х10 м является момент постановки третьего кубика за линией. Броски кубика не допускаются.

Упражнение №2. Рывок гири 16 кг. осуществляется в следующем порядке: ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно непрерывным движением поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь поля, сначала одной рукой, потом без отдыха после смены рук - другой. Положение гири фиксируется на прямой руке при выпрямленных туловище и ногах, на 0,5 сек., смена рук осуществляется на взмахе вперёд. Запрещается отдыхать, когда гиря находится внизу. Упражнение выполняется в течении 4-х минут.

Для определения победителей в командном зачёте, учитывается общая сумма рывков гирей всеми участниками.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков, начисленных спортсменам за правильно выполненное, каждой рукой движение. Весовые категории не учитываются. В случае равенства очков у двух и более участников соревнований, более высокое место присуждается спортсменам, показавшим более высокий результат слабой рукой.

Упражнение №3. Стрельба из пистолета в электронном тире. Выполняется из положения стоя с руки без опоры. Дистанция 10 метров, выполняется 3 пробных и 5 зачётных. Общее время стрельбы – 5 минут.

5.7. «День Допризывника – 2015».

Состав команды 6 человек. Команды соревнуются в прохождении трёх этапов:

1 этап – полоса препятствий.

Представляет собой набор элементов, требующих скоростного прохождения:

- туннель;
- забор;
- лабиринт;
- сетка;
- канат.

2 этап – комплекс силовых упражнений.

- *Отжимания.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или "контактной платформы" высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Время выполнения задания 1 мин.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

- Пресс.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в "замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнёров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

3 этап – бег на 1000 м.

6. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ.

6.1. Победители Спартакиады в комплексном зачёте среди учреждений участников определяются по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах Спартакиады.

6.2. В случае неучастия команды в каком-либо соревновании, ему в данном мероприятии определяется последнее место с прибавлением трех штрафных очков. Участие в соревнованиях предполагает выставление команд в соответствии с требованиями настоящего Положения.

6.3. В случае равенства наименьших сумм мест у двух и более команд, преимущество отдается командам, участвовавшим в большем числе видов Спартакиады.

7. НАГРАЖДЕНИЕ.

7.1. Победители и призеры соревнований Спартакиады в личном зачёте награждаются дипломами, медалями и памятными призами.

7.2. Команды, занявшие в соревнованиях Спартакиады 1-е, 2-е и 3-и места, награждаются дипломами и кубками, в отдельных упражнениях – дипломами за каждый этап соревнования.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ.

8.1. Расходы по проведению Спартакиады осуществляются за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга.

9. ЗАЯВКИ.

9.1. Заявки на участие в соревнованиях Спартакиады, подписанные и утверждённые соответствующими руководителями, подаются за 3 дня до начала соревнований в отдел организации и проведения мероприятий СПб ГБУ «Центр спорта Калининского района» по адресу: ул. Демьяна Бедного, д.9, литер А. тел. 597-72-56 или электронной почте fok-sport@mail.ru.

9.2. Сроки и время представления заявок, время прибытия команд к местам соревнований, а также порядок проведения церемоний торжественного открытия и закрытия соревнований (награждения победителей) устанавливаются в Регламентах проведения соревнований, доводимых до участников Спартакиады, не позднее 10 дней до начала соответствующих соревнований.

9.3. После окончания работы мандатной комиссии дополнительные заявки (перезаявки) участников соревнований не допускаются.