


«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по СМР
СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района Санкт-Петербурга»


_____ Н.А.Афанасьева
« » _____ 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района Санкт-Петербурга»


_____ И.М.Вяткин
« » _____ 2023

**РЕГЛАМЕНТ
ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО МЕРОПРИЯТИЯ ПО ВОЕННО-
СПОРТИВНЫМ ТЕСТАМ В РАМКАХ СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА 2023/2024
УЧЕБНОГО ГОДА**

**Санкт-Петербург
2023 г**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Целью проведения Спартакиады является содействие в подготовке молодежи Петродворцового района допризывного возраста к военной службе.

Задачи Спартакиады:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности юных петербуржцев, развитие и формирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих физическую готовность к защите Отечества;
- дальнейшее совершенствование организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью, популяризация технических и военно-прикладных видов спорта, повышение престижа военной службы;
- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой, воспитание гражданственности и патриотизма;
- формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — комплекс «ГТО»).

2. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Военно-спортивные тесты проводятся с 09 по 13 октября с 09.00 до 17.00.

Место проведения: г. Ломоносов, ул. Михайловская д.29.

График участия

№	Дата	Время	Школа	Время прибытие
1	9 октября	09:00-17:00		
2	10 октября	09:00-13:00		
3	11 октября	09:00-17:00		
4	12 октября	09:00-13:00		
5	13 октября	09:00-16:00		

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство по подготовке и проведению мероприятия осуществляет СПб ГБУ «Центр спорта Петродворцового района». Непосредственное проведение этапа спартакиады возлагается на отдел по работе с молодежью допризывного возраста.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

В мероприятии участвуют сборные команды образовательных учреждений Петродворцового района. Состав команды 4 юноши и 3 девушки - 13-17 лет на момент проведения мероприятия. В заявке указывается не более 10 человек. Все участники должны иметь спортивную форму одежды. Требования, предъявляемые к основным и запасным участникам на мандатной комиссии, указанные в одной заявке, одинаковы.

5. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

В программу мероприятия входит последовательное выполнение 3 спортивных упражнений:

- **СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ** выполняется из положения **стоя (юноши), сидя (девушки)**. Дистанция 10м, мишень №8. Выполняется 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Общее время на стрельбу – 5 минут. Оружие для стрельбы предоставляется организаторами.

- **МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ НА ДАЛЬНОСТЬ** Участники выполняют метание гранаты весом **700 г (юноши), 500гр. (девушки)** в коридоре шириной 10м. На подготовку и выполнение упражнения участнику даются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Не засчитываются попытки в следующих случаях: заступ участника за линию метания; снаряд не попал в коридор; попытка выполнена без команды судьи; просрочено время, выделенное на выполнение упражнения

- **ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ И НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ**

На выполнение упражнения участнику *дается 4 минуты*. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. В ходе выполнения упражнений участнику разрешается использовать магнезию.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук и на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, 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 0,5-1 с. При нарушении правил выполнения упражнения, судья подает команду «Нет»

Ошибки в результате которых испытание(подтягивание) не засчитывается: подбородок участника оказался ниже уровня грифа перекладины; подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); отсутствие фиксации менее 0,5-1 с исходного положения; при принятии исходного положения руки участника согнуты в локтевых суставах; участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони) и или осуществил передвижение по грифу перекладины; при движении вверх у участника ноги согнуты в коленных суставах; поочередное неравномерное (сгибание рук).

Подтягивание на низкой перекладине (девушки) выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Ошибки, в результате которых не засчитывается: нарушение к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); нарушение техники выполнения; подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; подбородок тестируемого не поднялся выше

грифа перекладины; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

В случае форс-мажорных обстоятельств (неблагоприятные метеорологические условия, эпидемиологическая обстановка в регионе, количество команд и т.п.) на день проведения соревнований, ГСК имеет право изменить порядок проведения соревнований. Информация о принятом решении доводится до представителей команд.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Победители и призеры в личном зачете определяются по наименьшей сумме мест, занятых в 3 упражнениях (в случае равенства сумм мест двух и более участников, преимущество отдается участникам, показавшим более высокий результат в подтягивание на высокой и низкой перекладине)

Победитель и призеры среди ОУ определяется по наименьшей сумме мест, занятых участниками во всех 3-х упражнениях.

Зачет раздельный среди команд юношей и девушек. Команды, выступившие с неполным составом команды, занимают место после команд, выступивших с полным составом.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды ОУ, занявшие 1-е, 2-е и 3-е места награждаются призами и дипломами. Победители и призеры в личном зачете награждаются призами и дипломами.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ, МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется ответственным за проведение мероприятия, согласно общим правилам техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий и требованиям по линии безопасности к спортивным сооружениям, на которых эти мероприятия проводятся. Оказание скорой медицинской помощи осуществляется ответственным за проведение мероприятия в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144 Н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке к проведению 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» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Мероприятия по предотвращению распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 осуществляются в соответствии с Регламентом по организации и проведению официальных физкультурных и спортивных мероприятий на территории Российской Федерации в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, утвержденным Минспортом России и Главным санитарным врачом Российской Федерации от 31 июля 2020 года.

9. ФИНАНСИРОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЕ

Финансирование осуществляется из средств, предусмотренных СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Петродворцового района Санкт-Петербурга».

10. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Заявки должны быть заверены руководителем общеобразовательных учреждений, с допуском врача на мероприятие.

Предварительные заявки принимаются до 9 октября 2023 года с указанием дня и времени участия в этапе.

E-mail: nadya-ssd@mail.ru.

Без оригинала заявки команда к участию в Спартакиаде не допускается.

Начальник отдела по работе
с молодежью допризывного возраста



В.Л.Булбовас

Заявка

На участие в соревнованиях по

по программе Спартакиады молодежи Петродворцового района
допризывного возраста 2023/2024 года

От _____

№	ФИО	число, месяц год рождения	Виза врача, «допущен» печать
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Допущено к соревнованиям _____ человек. Врач _____ / _____
(подпись, фамилия и инициалы, дата и печать врача)

Участники соревнований по соблюдению мер безопасности проинструктированы.

Руководитель команды _____

Правильность заявки подтверждаю:

Директор _____ / _____

М.П.