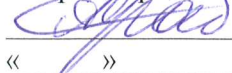


«СОГЛАСОВАНО»

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

 Н.А.Афанасьева
« » 2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ «Центр спорта
Петродворцового района Санкт-Петербурга»



 П.П.Пилипчук
« » 2024

**РЕГЛАМЕНТ
ПРОВЕДЕНИЯ ЭТАПА СПАРТАКИАДЫ МОЛОДЕЖИ
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА ПО
СПОРТИВНОМУ ДВОЕБОРЬЮ 2023/2024 УЧЕБНОГО ГОДА**

**Санкт-Петербург
2024 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;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее — комплекс «ГТО»).

2. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Мероприятие спортивное двоеборье проводится 12,13,14 марта 2024 года по графику. Место проведения: г. Ломоносов, ул. Михайловская д. 29.

График участия

№	ШКОЛЫ	Время
1	12 марта / вторник	09:00- 13:00
2	13 марта / среда	09:00- 17:00
3	14 марта / четверг	09:00- 13:00

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 8 человек. Требования, предъявляемые к основным и запасным участникам на мандатной комиссии, указанные в одной заявке, одинаковы.

5. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ

Команды на спортивное двоеборье прибывают по графику.

В программу мероприятия входит последовательное выполнение 2 спортивных упражнений:

- **ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (ЮНОШИ)**

На выполнение упражнения участнику дается 4 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

В ходе выполнения упражнений участнику разрешается использовать магнезию.

Подтягивание на высокой перекладине 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).

- СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (ДЕВУШКИ)

На выполнение упражнения участнику дается 3 минуты. Исходное положение (упор лёжа на полу) должно отвечать следующим условиям:

- тело и ноги составляют прямую линию, грудь прижата к поверхности (или контактной платформе);
- ладони упираются в пол и направлены вперед;
- стопы упираются в пол;
- локти не разведены более чем на 45 градусов.

Отжимание происходит до полного и одновременного выпрямления рук. Затем следует вернуться в исходное положение и зафиксировать грудь на поверхности или контактной платформе не менее на 0,5 сек. При этом линия тела и ног должна оставаться прямой, локти не должны расходиться более чем на 45 градусов. *Недопустимо касаться поверхности коленями, тазом, бедрами, разгибать руки поочередно.*

- 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.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Победители и призеры в личном зачете определяются по наименьшей сумме мест, начисленных за 2 упражнения (в случае равенства сумм очков двух и более участников, преимущество отдается участникам, показавшим более высокий результат в подтягивание (юноши) отжимание (девушки))

Победитель и призеры среди ОУ в командном зачете определяются по наименьшей сумме мест, набранных участниками во всех 2-х упражнениях (в случае равенства сумм очков, преимущество отдается командам, показавшим более высокий результат в подтягивание (юноши) отжимание (девушки)))

7. НАГРАЖДЕНИЕ

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

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 11 марта 2024 года E-mail: nadya-ssd@mail.ru. Без оригинала заявки, команда к этапу не допускается.

Начальник отдела по работе
с молодежью допризывного возраста



В.Л.Булбовас