

СОГЛАСОВАНО

Начальник МУ «Управления образования»
города Новороссийска

_____ Е.И.Середа
«__» января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Местного отделения
ДОСААФ России г. Новороссийска
Краснодарского края

_____ Г.В. Гуляй
«__» января 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник МУ «Управление по
физической культуре и спорту»
города Новороссийска

_____ С.А. Костенко
«__» января 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела по делам молодежи
Администрации города Новороссийска

_____ М.В.Головко
«__» января 2021 года

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Спартакиады среди допризывной молодежи
города Новороссийска в рамках Лиги ВПК ДОСААФ России по
многоборью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» на Кубок местного отделения ДОСААФ России города
Новороссийска Краснодарского края в рамках
Месячника оборонно-массовой работы 2021 года,
посвященного Дню защитника Отечества**

Новороссийск – 2021

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

Целью Спартакиады по многоборью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта среди учащихся.

Основными задачами соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди;
- повышение интереса молодежи призывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- популяризация и развитие военно-прикладных видов спорта;
- определение сильнейших команд среди участников соревнований;
- физическое и духовно-нравственное воспитание граждан.

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией соревнований осуществляет организационный комитет, сформированный из представителей: ДОСААФ России,

Непосредственное проведение возлагается на ДОСААФ России, Управление физической культуры и спорта города Новороссийска и Главную судейскую коллегию.

3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Прибытие команд 15.02.2021 г. на Стадион Центральный в 9-00.

Проведение Спартакиады среди допризывной молодежи города Новороссийска по многоборью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – 15 февраля 2021 года в 9-00. Место проведения – стадион «Центральный» в 9-00 и Новороссийская морская школа ДОСААФ России в 12-00.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в финальных соревнованиях допускаются сборные команды средних специальных учебных заведений, отряды юнармии и военно-патриотические клубы города Новороссийска.

Состав команды – 11 человек, из них:

юноши – 7 человек;

девушки – 3 человек;

представитель команды – 1 человек.

В мандатную комиссию соревнований представляется заявка, подписанная руководителем образовательного учреждения, с визами медицинского учреждения о допуске к соревнованиям (Подпись врача заверяется личной печатью врача, печатью медицинского учреждения).

Каждому спортсмену необходимо иметь при себе паспорт.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

В случае определения подмены одного участника другим на любом этапе соревнований результат участника аннулируется во всех видах соревнований.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ФИНАЛА

Соревнования проводятся по программе летнего пятиборья физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

1. Бег на 100 метров (юноши и девушки);
2. Бег на 2000 метров (юноши и девушки);
3. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (юноши)

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);
5. Стрельба (юноши и девушки) ;
6. Плавание 50 м;(юноши и девушки)
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (юноши и девушки)
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине. (юноши и девушки)

Место проведение: – Стадион «Центральный» и Новороссийская морская школа ДОСААФ России,

Сроки проведения: 15.02.2021 г.

Дата проведения	Мероприятия	Место проведения
14 февраля	16.00 - 17.30 – мандатная комиссия. 17.30-18.30 – совещание представителей команд и судейской коллегии.	Новороссийская морская школа ДОСААФ России, ауд. 206
15 февраля	09.00 - 11.00 Соревнования по программе пятиборья ГТО: - бег на 100 м; - бег на 2000 м	Стадион «Центральный»
15 февраля	11.00 – 11.45 Торжественные мероприятия посвященные 33-й годовщине вывода советских войск из Афганистана.	Парк имени Фрунзе, мемориал
15 февраля	12.00 - 12.30 – Церемония открытия соревнований.	Новороссийская морская школа ДОСААФ России
15 февраля	12.30 - 15.00 Соревнования по программе ГТО: - плавание 50 метров; - подтягивание на высокой перекладине из положения виса (юноши); - сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); - Стрельба из пневматической винтовки; - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - Поднимания туловища из положения лежа на спине.	Новороссийская морская школа ДОСААФ России

Условия выполнения упражнений

На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 100 метров

Бег проводится по дорожкам легкоатлетического манежа. Бег на 100 м выполняется с низкого старта. Участники стартуют по 3 или 4 человека.

2. Бег на 2000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

3. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (юноши)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество подтягиваний (за 4 мин.).



Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

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

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний-разгибаний рук (за 4 мин.).

Ошибки:

- 1). Касание пола бедрами.
- 2). Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

3). Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4). Разновременное разгибание рук.

5. Плавание

Плавание проводится в бассейне. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

1) Идти по дну.

2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

6. Стрельба из пневматической винтовки

Упражнение ВП-1. Выполняется на дистанции десять метров из положения стоя (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – десять минут.

Пневматическая винтовка (тип ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, переломка, прицел открытый).

Оружие и боеприпасы предоставляются организаторами соревнований.

7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок осуществляется при помощи одновременного отрыва двух ног от поверхности, при этом допускается взмах руками. После приземления прыгун должен выпрямиться, сделать два шага вперед, а только затем выйти с места своего приземления.

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловищ.

4. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Соревнования – лично-командные.

Личное первенство подводится среди юноши и девушки отдельно.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных участником в пяти упражнениях пятиборья согласно таблицы оценки результатов в летнем полиатлоне.

В случае равенства очков у двух и более участников предпочтение отдается участнику, показавшему лучший результат в беге на 1000 м.

Командное место определяется по наибольшей сумме очков набранных всеми участниками команды по программе пятиборья.

При равенстве суммы очков у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде показавшей лучший результат в беге на 2000 м.

Официальные результаты соревнований оформляются и выдаются представителям команд в последний день соревнований через 2-3 часа после их завершения.

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители соревнований в личном первенстве среди мужчин и женщин по программе пятиборья награждаются кубками, медалями и дипломами ДОСААФ России.

Спортсмены, занявшие второе и третье места, награждаются медалями и дипломами ДОСААФ России.

Команда, занявшие первое, награждаются кубком и дипломом ДОСААФ России.

Организаторами соревнований могут быть утверждены и другие призы участникам соревнований.

6. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Финансирование соревнований осуществляется в соответствии с консолидированной сметой всех организаций и физических лиц, участвующих в организации и проведении спортивного мероприятия.

7. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Предварительные заявки на участие в соревнованиях представляются в организационный комитет до 14 февраля 2020 года по электронной почте: nmsrosto@mail.ru по указанной форме в файле типа Microsoft Word.

№ пп	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Отметка о допуске к соревнованиям
Контактный телефон и электронный адрес представителя команды			

Официальные заявки представляются в мандатную комиссию по указанной форме (приложение) в файле типа Microsoft Word. В мандатную комиссию участники представляют заявку, паспорт.

Телефоны для справок:

Новороссийская морская школа ДОСААФ России 8(8617)71 99 39;

8 905 438 2440

Положение является официальным приглашением на соревнования.