

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления образования  
администрации муниципального образования  
город Новороссийск

\_\_\_\_\_ Е.И.Середа

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Председатель Местного отделения  
ДОСААФ России г. Новороссийска  
Краснодарского края

\_\_\_\_\_ Г.В. Гуляй

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник управления физической культуры и  
спорта администрации муниципального  
образования город Новороссийск

\_\_\_\_\_ С.А. Костенко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении Спартакиады среди учащихся города Новороссийска  
по многоборью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» на Кубок местного отделения ДОСААФ России  
города Новороссийска Краснодарского края**

## **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**

- соревнования проводятся в спортивных сооружениях ОУ города с 25 января 2019 г. по 15 февраля 2019 г.

- спартакиада проводится среди СОШ и ССУЗов по следующим этапам:

1-й этап – внутришкольный (до 4 февраля 2019 г.)

2-й этап – внутрирайонный (9 февраля 2019 г.)

**3-й этап – финал (15 февраля 2019 г.);**

### **МЕСТА ПРОВЕДЕНИЙ 2-ГО ЭТАПА ДЛЯ СОШ:**

- Центральный район – 09.02.2019 г. – гимназия № 5 – 10.00.

Ответственный – специалист по спорту Центрального района

- Южный район – 09.02.2019 г. – школа № 29 – 10.00.

Ответственный – специалист по спорту Южного района,

- Приморский район – 09.02.2019 г. – школа № 40 – 10.00.

Ответственный – специалист по спорту Приморского района

- Восточный район – 09.02.19г. – школа № 32 – 10.00.

Ответственный – специалист по спорту Восточного района

- Новороссийский район – 09.02.19 г. – школа № 24 – 10.00.

Ответственный – специалист по спорту Новороссийского района

**В финал выходят победители в соревнованиях внутри района;**

**ФИНАЛ 15.02.2019 г. Стадион Центральный в 9-00.**

**НМШ ДОСААФ России, ул. Толстого, 4 в 12-00.**

ФИНАЛ проведения Спартакиады среди учащихся города Новороссийска по многоборью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» – 15 февраля 2018 года в 9-00. Место проведения – стадион «Центральный» и Новороссийская морская школа ДОСААФ России.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

К участию в финальных соревнованиях допускаются сборные команды учащихся образовательных учреждений города Новороссийска и военно-патриотические клубы города.

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» (бег на 100 м; подтягивание на высокой перекладине из положения виса (юноши) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); стрельба; плавание 50 м; бег на 1000 м).

**Место проведение:** – Новороссийская морская школа ДОСААФ России, стадион «Центральный».

**Сроки проведения: 15.02.2019 г.**

Дата проведения	Мероприятия	Место проведения
<b>14 февраля</b>	<b>16.00 - 17.30</b> – мандатная комиссия. <b>17.30 - 18.30</b> – совещание представителей команд и судейской коллегии.	Новороссийская морская школа ДОСААФ России, ауд. 206
<b>15 февраля</b>	<b>09.00 - 11.00</b> Соревнования по программе пятиборья ГТО: - бег на 100 м; - бег на 1000 м	Стадион «Центральный»
<b>15 февраля</b>	<b>11.00 – 11.45</b> Торжественные мероприятия посвященные 30-летию вывода советских войск из Афганистана.	Парк имени Фрунзе, мемориал
<b>15 февраля</b>	<b>12.00 - 12.30</b> – Церемония открытия соревнований.	Новороссийская морская школа ДОСААФ России

<b>15 февраля</b>	<b>12.30 - 15.00</b> Соревнования по программе пятиборья ГТО: - -плавание 50 метров. - подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины); –стрельба из пневматической винтовки.	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 1000 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.

### **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 1000 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 2018 года по электронной почте: [nmsrosto@mail.ru](mailto: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.**

**ТАБЛИЦА**  
**начисления баллов за выполнение видов испытаний (тестов) ГТО**  
**(юноши)**

	<b>Подтягивание на перекладине</b>	<b>Плавание 50 м</b>	<b>Бег на 100 м</b>	<b>Бег на 1000 м</b>	<b>Стрельба</b>
Единица измерения / баллы	Количество раз	минуты, секунды	секунды	минуты, секунды	очки
Баллы свыше	<i>Результаты, превышающие максимальные табличные, оцениваются согласно верхнего шага шкалы вида</i>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
100	60	26,0	10.9	2.30	49
99	58	26,2	-	2.31	-
98	56	26,4	-	2.32	-
97	54	26,6	11.0	2.33	48
96	52	26,8	-	2.34	-
95	50	27,0	-	2.35	-
94	49	27,2	11.1	2.36	47
93	48	27,4	-	2.37	-
92	47	27,6	-	2.38	46
91	46	27,8	11.2	2.39	-
90	45	28,0	-	2.40	45
89	44	28,2	-	2.41	-
88	43	28,4	11.3	2.42	44
87	42	28,6	-	2.43	-
86	41	28,8	-	2.44	43
85	40	29,0	11.4	2.45	-
84	39	29,2	-	2.46	42
83	38	29,4	-	2.47	-
82	37	29,6	11.5	2.48	41
81	36	29,8	-	2.49	-
80	35	30,0	-	2.50	40
79	-	30,2	11.6	2.51	-
78	34	30,4	-	2.52	39
77	-	30,6	-	2.53	-
76	33	30,8	11.7	2.54	38
75	-	31,0	-	2.55	-
74	32	31,2	11.8	2.56	37
73	-	31,4	-	2.57	-
72	31	31,6	11.9	2.58	36
71	-	31,8	-	2.59	-
70	30	32,0	12.0	3.00	35

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
69	-	32,2	-	3.01	-
68	29	32,4	12.1	3.02	34
67	-	32,6	-	3.03	-
66	28	32,8	12.2	3.04	33
65	-	33,0	-	3.05	-
64	27	33,2	12.3	3.06	32
63	-	33,4	-	3.07	-
62	26	33,6	12.4	3.08	31
61	-	33,8	-	3.09	-
60	25	34,0	12.5	3.10	30
59	-	34,2	-	3.11	-
58	24	34,4	12.6	3.12	29
57	-	34,6	-	3.13	-
56	23	34,8	12.7	3.14	28
55	-	35,0	-	3.15	-
54	22	35,2	12.8	3.16	27
53	-	35,4	-	3.17	-
52	21	35,6	12.9	3.18	26
51	-	35,8	-	3.19	-
50	20	36,0	13.0	3.20	25
49	-	36,4	-	3.21	-
48	19	36,8	13.1	3.22	24
47	-	37,2	-	3.23	-
46	18	37,6	13.2	3.24	23
45	-	38,0	-	3.25	-
44	17	38,6	13.3	3.26	22
43	-	39,2	-	3.27	-
42	16	39,8	13.4	3.28	21
41	-	40,4	-	3.29	-
40	15	41,0	13.5	3.30	20
39	-	41,8	-	3.31	-
38	14	42,6	13.6	3.32	19
37	-	43,4	-	3.33	-
36	13	44,3	13.7	3.34	18
35	-	45,2	-	3.35	-
34	12	46,1	13.8	3.36	17
33	-	47,0	-	3.37	-
32	-	48,0	13.9	3.38	16
31	11	49,0	-	3.39	-
30	-	50,0	14.0	3.40	15
29	-	51,0	-	3.41	-
28	10	52,0	14.1	3.42	14
27	-	53,0	-	3.43	-
26	-	54,0	14.2	3.44	13

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
25	9	55,0	-	3.45	-
24	-	56,0	14.3	3.46	12
23	-	57,0	-	3.47	-
22	8	58,0	14.4	3.48	11
21	-	59,0	-	3.49	-
20	-	1.00,0	14.5	3.50	10
19	7	1.02,0	14.6	3.52	-
18	-	1.04,0	14.7	3.56	9
17	-	1.06,0	14.8	4.02	-
16	6	1.08,0	14.9	4.08	8
15	-	1.10,0	15.0	4.16	-
14	-	1.12,0	15.2	4.24	7
13	5	1.14,0	15.4	4.32	-
12	-	1.16,0	15.6	4.40	6
11	-	1.18,0	15.8	4.50	-
10	4	1.20,0	16.0	5.00	5
9	-	1.22,0	16.3	5.10	-
8	-	1.24,0	16.6	5.20	4
7	3	1.26,0	16.9	5.30	-
6	-	1.29,0	17.3	5.40	3
5	-	1.32,0	17.7	5.50	-
4	2	1.35,0	18.1	6.00	2
3	-	1.38,0	18.6	6.15	-
2	-	1.41,0	19.2	6.35	1
1	1	1.45,0	20.0	7.00	-

**ТАБЛИЦА**  
**начисления баллов за выполнение видов испытаний (тестов) ГТО**  
**(женщины)**

	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</b>	<b>Плавание 50 м</b>	<b>Бег на 100 м</b>	<b>Бег на 1000 м</b>	<b>Стрельба</b>
Единица измерения / баллы	Количество раз	минуты, секунды	секунды	минуты, секунды	очки
Баллы выше	<i>Результаты, превышающие максимальные табличные, оцениваются согласно верхнего шага шкалы вида</i>				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
100	130	29,0	12.5	2.50	49
99	127	29,2	-	2.51	-
98	124	29,4	12.6	2.52	-

1	2	3	4	5	7
97	121	29,6	-	2.53	48
96	118	29,8	12.7	2.54	-
95	115	30,0	-	2.55	-
94	112	30,2	12.8	2.56	47
93	109	30,4	-	2.57	-
92	106	30,6	12.9	2.58	46
91	103	30,8	-	2.59	-
90	100	31,0	13.0	3.00	45
89	98	31,2	-	3.01	-
88	96	31,4	13.1	3.02	44
87	94	31,6	-	3.03	-
86	92	31,8	13.2	3.04	43
85	90	32,0	-	3.05	-
84	88	32,2	13.3	3.06	42
83	86	32,4	-	3.07	-
82	84	32,6	13.4	3.08	41
81	82	32,8	-	3.09	-
80	80	33,0	13.5	3.10	40
79	78	33,2	-	3.12	-
78	76	33,4	13.6	3.14	39
77	74	33,6	-	3.16	-
76	72	33,8	13.7	3.18	38
75	70	34,0	-	3.20	-
74	68	34,2	13.8	3.22	37
73	66	34,4	-	3.24	-
72	64	34,6	13.9	3.26	36
71	62	34,8	-	3.28	-
70	60	35,0	14.0	3.30	35
69	58	35,2	-	3.32	-
68	56	35,4	14.1	3.34	34
67	54	35,6	-	3.36	-
66	52	35,8	14.2	3.38	33
65	50	36,0	-	3.40	-
64	49	36,2	14.3	3.42	32
63	48	36,4	-	3.44	-
62	47	36,6	14.4	3.46	31
61	46	36,8	-	3.48	-
60	45	37,0	14.5	3.50	30
59	44	37,2	-	3.52	-
58	43	37,4	14.6	3.54	29
57	42	37,6	-	3.56	-
56	41	37,8	14.7	3.58	28
55	40	38,0	-	4.00	-
54	39	38,3	14.8	4.02	27

1	2	3	4	5	7
53	38	38,6	-	4.04	-
52	37	39,0	14.9	4.06	26
51	36	39,5	-	4.08	-
50	35	40,0	15.0	4.10	25
49	34	41,0	-	4.12	-
48	33	42,0	15.1	4.14	24
47	32	43,0	-	4.16	-
46	31	44,0	15.2	4.18	23
45	30	45,0	-	4.20	-
44	29	46,0	15.3	4.22	22
43	28	47,0	-	4.24	-
42	27	48,0	15.4	4.26	21
41	26	49,0	-	4.28	-
40	25	50,0	15.5	4.30	20
39	24	51,0	-	4.32	-
38	23	52,0	15.6	4.34	19
37	22	53,0	-	4.36	-
36	21	54,0	15.7	4.38	18
35	20	55,0	-	4.40	-
34	19	56,0	15.8	4.42	17
33	18	57,0	-	4.44	-
32	17	58,0	15.9	4.46	16
31	16	59,0	-	4.48	-
30	15	1.00	16.0	4.50	15
29	-	1.02	16.1	4.52	-
28	14	1.04	16.2	4.54	14
27	-	1.06	16.3	4.56	-
26	13	1.08	16.4	4.58	13
25	-	1.10	16.5	5.00	-
24	12	1.12	16.6	5.02	12
23	-	1.14	16.7	5.04	-
22	11	1.16	16.8	5.06	11
21	-	1.18	16.9	5.08	-
20	10	1.20	17.0	5.10	10
19	-	1.22	17.2	5.14	-
18	9	1.24	17.4	5.18	9
17	-	1.26	17.6	5.24	-
16	8	1.28	17.8	5.30	8
15	-	1.30	18.1	5.38	-
14	7	1.32	18.4	5.46	7
13	-	1.34	18.7	5.56	-
12	6	1.36	19.0	6.06	6
11	-	1.38	19.3	6.18	-
10	5	1.40	19.6	6.30	5

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
9	-	1.43	20.0	6.44	-
8	4	1.46	20.4	6.58	4
7	-	1.50	20.8	7.12	-
6	3	1.54	21.2	7.28	3
5	-	1.58	21.6	7.44	-
4	2	2.03	22.1	8.00	2
3	-	2.08	22.6	8.18	-
2	1	2.14	23.2	8.38	1
1	-	2.20	24.0	9.00	-