

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного учреждения
«Центр физической культуры, спорта
и здоровья Выборгского района»



О.В.Скуратова
2019 г.

РЕГЛАМЕНТ
о проведении соревнования
по военно-прикладному многоборью в рамках
Спартакиады молодежи Выборгского района
Санкт-Петербурга допризывного возраста в 2019 году

Санкт-Петербург
Выборгский район
2019 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по военно-прикладному многоборью проводятся в соответствии с Календарём физкультурных и спортивных мероприятий СПб ГБУ «Центра физической культуры, спорта и здоровья» Выборгского района Санкт-Петербурга, Положением о проведении Спартакиады молодёжи допризывного возраста Выборгского района Санкт-Петербурга в 2019 году.

Целью проведения соревнований является выявление сильнейших команд и спортсменов среди учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга.

Основные задачи:

- укрепление спортивных традиций в государственных бюджетных общеобразовательных учреждениях и средних специальных учебных заведениях Выборгского района Санкт-Петербурга;

- привлечение учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга;

- активизация спортивно-массовой работы государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Санкт-Петербурга;

- формирование здорового образа жизни, позитивных жизненных установок у учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга;

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга;

- популяризация различных видов спорта среди учащихся государственных бюджетных общеобразовательных учреждений и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Дата проведения: 07.05.2019

Место проведения: Стадион «Светлана» (Светлановский пр., д. 3).

Начало соревнований: 10:00

График команд определяется после подачи заявок.

3. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство осуществляется отделом физической культуры, спорта и молодёжной политики администрации Выборгского района Санкт-Петербурга.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр физической культуры, спорта и здоровья Выборгского района» (далее - Центр спорта).

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

В соревновании участвуют сборные команды общеобразовательных учреждений Выборгского района Санкт-Петербурга, своевременно подавших Заявку на участие в соревнованиях, допущенные к соревнованиям врачом. В состав команды входят **6 юношей** данного общеобразовательного учреждения 2001 (до момента исполнения 18 лет), 2002-2004 годов рождения, имеющих **медицинский допуск**. **Зачет по шести участникам!**

5. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.

Прыжки в длину с места.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет результат лучшей попытки, который переводятся в очки, в соответствии с Таблицей (Приложение № 3) и суммируются.

Метание гранаты 700 г на дальность.

Метание гранаты на дальность осуществляется по коридору 7 метров. Каждому участнику дается 4 попытки - 1 пробная и 3 зачетных. Попытки выполняются подряд. Измеряется и заносится в протокол соревнований результат лучшей попытки. Время выполнения упражнения - не более 4 минут. Гранаты находятся у линии начала коридора метания (планки).

Первенство в командном зачете по наибольшей сумме лучших индивидуальных результатов (в метрах), показанных всеми участниками. При равенстве этих показателей у двух и более команд, преимущество получает команда, имеющая в своем составе участника показавший более высокий индивидуальный спортивный результат.

В зачет идут результаты лучших попыток, которые переводятся в очки и суммируются.

Наклон вперед из положения стоя.

Наклон вперед из положения стоя. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

В зачет идут результаты лучших попыток, которые переводятся в очки и суммируются.

Рывок гири.

Рывок гири массой 16 килограммов на количество.

Рывок – маховое движение выполняется одной рукой с фиксацией гири наверху с последующим сбросом гири вниз между ног. Во время выполнения упражнения разрешается одна смена руки.

Команда «стоп» в рывке подается: за постановку гири на помост и за второй «подмах» на «второй руке». Команда «смена» в рывке подается за «подмах» на первой руке.

Команда «не считать» в рывке подается за нефиксацию гири наверху на прямой руке и прямых ногах, за касание свободной рукой туловища или гири.

Командный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных командой.

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие I, II и III места в военно-прикладном многоборье, награждаются грамотами и кубками а их участники - медалями и грамотами.

Победители и призёры в личном зачёте соревнований награждаются грамотами и медалями. Победители и призёры в отдельных видах программы награждаются грамотами.

7. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы, связанные с награждением победителей и призёров соревнований, финансируются за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга, выделенных СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Выборгского района» на 2019 год.

8. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Предварительная электронная заявка на участие в соревнованиях подаются в СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Выборгского района» по электронной почте **odp_cfkzs.vyb@mail.ru** до **17.00 26 апреля 2019 года**. В предварительной заявке указывается название образовательного учреждения, ФИО и количество участников соревнований, ФИО и номер контактного телефона руководителя команды. **При отсутствии предварительной электронной заявки команда на соревнования не допускается!!**

Официальная заявка на участие в соревнованиях подается не позднее, чем за 30 минут до начала соревнований. Заявка от команды подписывается руководителем (представителем) команды, заверяется врачом (возможно предоставление медицинских справок на каждого участника), подписью руководителя организации и печатью учреждения.

Ответственный: специалист отдела по работе с молодёжью допризывного возраста Барышников Денис Геннадьевич, тел. 8-981-142-58-30

Специалист отдела
по работе с молодёжью
допризывного возраста

С.В. Черноножкин