

УТВЕРЖДАЮ:

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

  
О. В. Скуратова  
2019 г.

## РЕГЛАМЕНТ

о проведении соревнований  
по военно-спортивному многоборью в рамках  
Спартакиады молодёжи Выборгского района  
Санкт-Петербурга допризывного возраста 2019 года

Санкт-Петербург  
Выборгский район  
2019 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по военно-спортивному 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 ГБОУ и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга.

Основные задачи:

- укрепление спортивных традиций в 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 СОРЕВНОВАНИЙ

**Дата и место проведения:** 05.04.2019 г. (спортивная база ОРУП, Ярославский проспект, д. 72): стрельба из пневматической винтовки, подтягивание, прыжок в длину с места, разборка и сборка автомата Калашникова.

18.04.2019 г. (СК им. В.И. Алексеева, пр. Раевского, д. 16): бег 100 метров, бег 3000 метров.

**Начало соревнований:** в 11.00 05.04.2019 г. (спортивная база ОРУП, Ярославский проспект, д. 72)

в 13.00 18.04.2019 г. (СК им. В.И. Алексеева, пр. Раевского, д. 16)

**График команд определяется после подачи предварительных электронных заявок. Сроки и время проведения могут быть изменены организатором.**

## 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 средних общеобразовательных школ и средних специальных учебных заведений Выборгского района Санкт-Петербурга. Команда состоит из 8 юношей данного учреждения 2001 (до дня рождения включительно), 2002-2004 годов рождения и участвует во всех **шести видах многоборья** (стрельба из пневматической винтовки, подтягивание, прыжок с места в длину, разборка-сборка ММГ АК-74, бег на 100 метров, бег на 3000 метров). **При себе в обязательном порядке иметь паспорт.**

Перед началом соревнований по стрельбе с участниками проводится инструктаж по соблюдению мер безопасности при выполнении стрелковых упражнений (рапорт (приложение № 2) руководителя команды с личными росписями спортсменов о пройденном инструктаже предоставляется главному судье до начала соревнований).

#### 5. Программа соревнований

**Упражнение в стрельбе из пневматической винтовки.** Упражнение выполняется из положения «стоя с руки без опоры». Дистанция 10 м, мишень № 8. Выполняется 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Общее время на стрельбу - 5 мин. Использование собственного оружия и само корректировка стрельбы разрешаются. В зачет идут лучшие 6 результатов, которые переводятся в очки, в соответствии с Таблицей (Приложение № 3) и суммируются.

**Подтягивание.** Упражнение осуществляется на высокой перекладине, выполняется из виса хватом сверху, руки и туловище прямые, ступни ног сомкнуты. При выполнении подтягивания подбородок должен подняться выше грифа перекладины, опускание в вис осуществляется до полного выпрямления рук, вис фиксируется на 0,5-1 сек., рывковые, маховые и волнообразные движения не допускаются. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Время на выполнение упражнения не ограничивается. Учитывается максимальное число правильно выполненных подтягиваний. В зачет идут лучшие 6 результатов, которые переводятся в очки, в соответствии с Таблицей (Приложение № 3) и суммируются.

**Прыжок в длину с места.** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Время выполнения упражнения 2 минуты. В зачет идут 6 лучших результатов.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. При подготовке и выполнении прыжка участник имеет право производить маховые движения руками.

Судья не засчитывает попытки в следующих случаях:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание её;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- просрочено время, выделенное на выполнение упражнения.

**Разборка и сборка автомата Калашникова (АК).** Упражнение выполняется в виде одного непрерывного (слитного) упражнения. Результаты участников фиксируются с точностью до 0,1 сек. Упражнение по разборке-сборке автомата Калашникова, выполняемое более 2 минут, прекращается и не оценивается. В зачет идут 6 лучших результатов.

Неполная разборка автомата Калашникова осуществляется в соответствии с Наставлением по стрелковому делу Вооруженных Сил Российской Федерации в следующей последовательности:

1) отделить магазин;

Проверить, нет ли патрона в патроннике (опустить предохранитель-переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода (не направляя ствол оружия в сторону людей);

2) вынуть пенал с принадлежностью из гнезда приклада (принадлежность из пенала не извлекать);

3) отделить шомпол;

- 4) отделить крышку ствольной коробки;
- 5) отделить возвратный механизм;
- 6) отделить затворную раму с затвором;
- 7) отделить затвор от затворной рамы;
- 8) отделить газоотводную трубку со ствольной накладкой.

Сборка автомата Калашникова после неполной разборки выполняется в таком порядке:

- 1) присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
- 2) присоединить затвор к затворной раме;
- 3) присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
- 4) присоединить возвратный механизм;
- 5) присоединить крышку ствольной коробки;
- 6) спустить курок с боевого взвода (не направляя ствол оружия в сторону людей) и поставить его на предохранитель;
- 7) присоединить шомпол;
- 8) вложить пенал в гнездо приклада;
- 9) присоединить магазин к автомату.

#### **Бег на 100 метров**

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по лёгкой атлетике. Бег на 100 метров выполняется с низкого старта. Результаты участников фиксируются с точностью до 0,01 сек. Результаты переводятся в очки в соответствии с Таблицей (приложение № 3) и суммируются. В зачёт идут 6 лучших результатов.

#### **б) Бег на 3000 метров**

Соревнования проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по лёгкой атлетике. Результаты участников фиксируются с точностью до 0,01 сек. Результаты переводятся в очки в соответствии с Таблицей (приложение № 3) и суммируются.

В зачёт идут 6 лучших результатов

## **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.

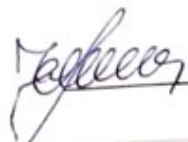
## **8. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

**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](mailto:odp_cfkzs.vyb@mail.ru) 15.00 04.04.2019 г. В предварительной заявке указывается название образовательного учреждения, 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

**Начальник отдела  
по работе с молодёжью  
допризывного возраста**

 **С.В. Черноножкин**