

УТВЕРЖДАЮ:

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



О.В. Скуратова
О.В. Скуратова

2018 г.

РЕГЛАМЕНТ

**о проведении Зимнего военно-спортивного многоборья
(стрельба из пневматической винтовки, подтягивание, плавание 50 метров,
лыжи 5 км) среди юношей допризывного возраста
Выборгского района Санкт-Петербурга 2019 года**

Санкт-Петербург
Выборгский район
2018 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Соревнования по Зимнему военно-спортивному многоборью (стрельба из пневматической винтовки, подтягивание, плавание 50 метров, лыжи 5 км) 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.

Соревнования проводятся с целью содействия подготовке молодежи Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе.

Основные задачи:

- 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 спортивно-массовой физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодёжью, популяризация технических и военно-прикладных видов спорта, повышение престижа военной службы;
- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;
- определение и поощрение администрацией Выборгского района, организаций и учреждений, а также специалистов, добившихся наиболее высоких результатов в спортивно-массовой работе с молодёжью допризывного возраста;
- качественная подготовка сборных команд Выборгского района к участию в городских этапах Спартакиады молодёжи допризывного возраста 2019 года и в иных городских и всероссийских состязаниях по техническим и военно-прикладным видам спорта.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Дата проведения: 25 и 26 января 2019 года

Место проведения:

25.01.2019 г. - спортивная база ГБОУ СОШ № 471, Юкковское шоссе, д.6, к.1 лит. А.

26.01.2019 г. - спортивная база СПб ГБУ СШОР по лыжным видам спорта, Выборгское шоссе, дом

369

Начало соревнований: в 11.00 часов - стрельба, подтягивание, плавание.
в 09.00 часов - лыжная гонка 5 км.

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 Выборгского района Санкт-Петербурга. Команда состоит из 8 юношей данного учреждения 2001 (до дня рождения включительно), 2002-2004 годов рождения и участвует **во всех четырёх видах** многоборья (стрельба из пневматической винтовки, подтягивание, плавание, лыжи 5 километров). **При себе иметь паспорт.** Кроме медицинской справки о допуске к участию в соревнованиях участник должен предоставить справку о допуске к участию в соревнованиях по плаванию.

В связи с отсутствием возможности приобретения лыжного инвентаря непосредственно в месте проведения соревнований участники соревнований прибывают к месту проведения со своим инвентарём.

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

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1) *Упражнение в стрельбе из пневматической винтовки.* Упражнение выполняется из положения «стоя с руки без опоры». Дистанция 10 метров, мишень № 8. Выполняется 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Общее время на стрельбу - 5 минут. Использование собственного оружия и корректировки стрельбы разрешаются. В зачёт идут лучшие 7 результатов.

2) *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 и вис осуществляется до полного выпрямления рук, вис фиксируется на 0,5 - 1 сек., рывковые, маховые и волнообразные движения не допускаются. Разрешается незначительное разведение и сгибание ног. Время на выполнение упражнения не ограничивается. Учитывается максимальное число правильно выполненных подтягиваний. В зачёт идут лучшие 7 результатов, которые переводятся в очки в соответствии с Таблицей (Приложение № 3) и суммируются.

3) *Плавание 50 метров (вольный стиль)* для каждого участника команды. Результаты фиксируются с точностью до 0,01 секунды. Участник снимается после второго фальстарта заплыва. Старт разрешён с тумбочки и с воды (на выбор участника и с разрешения главного судьи соревнований).

По требованию судейской коллегии представитель команды обязан предоставить документы, подтверждающие правомерность включения спортсмена в состав команды.

В случае возникновения спорных вопросов решение остается за главным судьёй соревнований.

Первенство в личном зачёте определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков 7 участников команды. Таблица оценки результатов участников в соревнованиях (Приложение № 3).

Каждый участник соревнования по плаванию должен иметь при себе плавки, шапочку для плавания, полотенце, мочалку, мыло.

4) *Лыжи 5 км.* Соревнования проводятся на дистанции 5 км в соответствии с действующими правилами соревнований по лыжным гонкам. Результаты участников фиксируются с точностью до 0,01 секунды.

Первенство в личном зачёте определяется по наименьшему времени прохождения дистанции.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков 7 зачётных участников команды. Таблица оценки результатов в соревнованиях (Приложение № 3).

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие I, II и III места в общем зачете, а также участники этих команд, награждаются грамотами. Победители и призеры в общем зачёте и в отдельных видах программы так же 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 заявка на участие в соревнованиях подаются в СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья Выборгского района» по электронной почте odp_cfkzsvyb@mail.ru или по телефону 591-66-36 до 16.00 24.01.2019 г. В предварительной заявке (приложение № 1) указывается номер школы, количество участников соревнований, ФИО и номер контактного телефона руководителя команды.

Официальная заявка на участие в соревнованиях подается не менее, 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.

Начальник отдела
по работе с молодёжью
допризывного возраста



А.Г. Купершмит