**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. Анива**

694030, Сахалинская обл., г. Анива, ул. Калинина, 52.

Телефон/факс (42-441) 4-22-12, бух. (42-441) 4-17-20, e-mail: [planetaddt@mail.ru](mailto:planetaddt@mail.ru)

ПОЛОЖЕНИЕ

О ПРОВЕДЕНИИ ВОЕННО – СПОРТИВНОЙ ЭСТАФЕТЫ

СРЕДИ ВЗВОДОВ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ПАТРИОТ»

автор:

педагог – организатор МБУДО «ДДТ» г. Анива

С. А. Калентьев

*город Анива*

*2020*

1. **Общие положения**
   1. Военно – спортивная эстафета (далее – эстафета) проводятся в рамках реализации тематического плана лагеря дневного пребывания «Патриот»
   2. Настоящее Положение об организации и проведении эстафеты определяет порядок организации и проведения эстафеты, требования к участникам, условия участия и конкурсных испытаний.
2. **Цели и задачи Игр**
   1. Цель эстафеты – совершенствование системы патриотического воспитания, обеспечивающей формирование у подростков патриотического сознания, чувства верности долгу по защите своего Отечества, активной гражданской позиции, здорового образа жизни, а также развитие военно- патриотического движения и системы военно-спортивных игр в Анивском районе.
   2. Задачи:

углубленное изучение детьми и молодежью истории Отечества, истории Вооруженных Сил Российской Федерации;

популяризация среди подростков профессий Вооруженных Сил Российской Федерации;

создание единой системы проведения военно-спортивных игр;

подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; развитие у подрастающего поколения инициативы и лидерских качеств, самостоятельности мышления;

психологическая подготовка подрастающего поколения к преодолению трудностей, выработка навыков действовать в экстремальных ситуациях;

популяризация здорового образа жизни;

1. **Организаторы Игр**
   1. Общее руководство организацией и проведением эстафеты осуществляет Начальник лагеря «Патриот»
2. **Правила эстафеты**

4.1. Кодекс спортивной этики.

* 1. эстафета проходит в соответствии с Кодексом спортивной этики Совета Европы «Справедливая игра – путь к победе», принятым в 1985 году. Кодекс включает в себя положение о праве детей и юношества участвовать и наслаждаться спортивной деятельностью, а также обязанности учреждений и взрослых лиц распространять правила Справедливой игры и обеспечивать уважение этих прав.
  2. Понятие «Справедливая игра» включает в себя больше, чем простое следование правилам Игры: оно включает в себя понятия дружбы, уважения и почитания атмосферы, в которой осуществляется спортивная деятельность.

Справедливая игра – это образ мышления, а не только поведение. Она исключает обман, применение допинга, насилие, оскорбление (физическое и словесное), эксплуатацию, а также неравные возможности.

Принцип Справедливой игры – уважительное и бережное отношение друг к другу и к каждому в отдельности, является важным аспектом в установлении таких взаимоотношений и стиля поведения, которые делают Игры безопасными для всех участников.

* 1. Все участники и организаторы эстафеты должны соблюдать Кодекс спортивной этики, принципы Справедливой игры, настоящее Положение.

# Подведение итогов и награждение

По всей Программе этапов эстафеты подводится комплексный зачет. Первенство команд определяется согласно показанным результатам, команда получает баллы и места. Общий итог подводится по сумме баллов, полученных командами в каждом виде Программы. В случае равенства суммы баллов, победитель определяется по наибольшему количеству первых (вторых, третьих и т. д.) мест.

Команды, награждаются дипломами.

**6. Участники Игры:**

6.1 Состав команды – 10 человек в возрасте 10-17 лет, Командир команды – вожатый взвода.

6.2 К эстафете допускаются участники, не имеющие медицинских противопоказаний для участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6.3 Участники команды обязаны:

соблюдать настоящее Положение, требования руководителя эстафеты;

соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных занятиях и при нахождении на объектах

соблюдать этические нормы поведения и общения как внутри команды, так и с членами других команд;

соблюдать санитарно-гигиенические и экологические требования;

в случае плохого самочувствия своевременно обращаться к руководителю или воспитателю;

1. **Описание обязательных видов эстафеты**

В обязательных испытаниях принимает участие вся команда (по два участника от команды в каждом забеге).

Допускается помощь вожатого только для участников не входящих в состав ВПК «Наследие»

**1 Этап. Конкурс «Визитка».**

Участвует команда в полном составе. Время выступления - до 5 минут. Каждая команда готовит свою «визитную карточку» - в свободной творческой форме представляет.

Жюри оценивает оригинальность сценария, соответствие выступления тематике соревнования, качество исполнения и артистизм, художественное оформление выступления (костюмы, реквизит и т.п.), соблюдение регламента

времени и морально-этических норм.

**2 этап. Бег на дистанции 60 м. (для пары участников)**

Экипировка участника: вещевой мешок (вес 8 кг), походная палатка в комплекте, спальный мешок, пневматическая винтовка, противогаз, комплект ОЗК.

**3 этап. «Болото» (командный)**

На земле из спилов, диаметром 20-30 см, обозначающих «Кочки» выложены зигзаги. Это «тропинка через болото» протяженностью до 20 метров. Задача: от первого до последнего участника команды пройти через «болото», взявшись за руки, не отпуская их и не оступаясь. Важный момент – одна кочка, одна нога.

За прохождение «тропинки через болото», команда получает 5 очков.

Штрафуется касание земли ногой, размыкание рук и постановка двух ног на одну кочку. Штраф – возврат команды на исходный рубеж, после 3-х неудачных попыток, команда получает минус «5» баллов и переходит к выполнению следующего соревновательного испытания.

**3 этап. Установка солдатской палатки. (для пары участников)**

Походную палатку на 1 человека устраивают из одного комплекта солдатской плащ-палатки. Полотнище плащ-палатки подпирают с одной стороны стойкой с оттяжкой и прикрепляют во всех углах приколышами. В палатку укладывают спальный мешок. Один участник разворачивает спальник, снимает с себя обувь, головной убор, верхнюю одежду (куртку, кофту) и ложится в спальник. затем участник поднимается из спальника, одевается и сворачивает спальник, плащ-палатку и укладывает в вещевой мешок.

Второй участник за это время должны как можно больше почистить картошек.

Время: до 3 мин.

Оценка:

- каждая почищенная картошка – 1 очко;

- уложился вовремя – 5 очков;

- не уложился вовремя – 0 очков.

**4 этап. Разведение костра. (для пары участников)**

Участники подготавливают кострище любым способом, тремя спичками разводят костер.

Время: до 3 мин.

Оценка:

- каждая неизрасходованная спичка – + 5 очков;

- уложился вовремя – 5 очков;

- не уложился вовремя – 0 очков.

**5 этап. Огневой рубеж - 1. Стрельба из ПВ (для пары участников)**

Стрельба ведется в паре (один из стрелков используется в качестве упора под винтовку), сидя (не с колена). На первого стрелка отводится одна мишень.

Дистанция стрельбы – 10 м

Количество боеприпасов – по 2 единицы.

Время стрельбы – 3 минуты.

Мишень – 2 заложника один террорист.

Задача: поразить «террориста» в голову двумя выстрелами

Условия упражнения:

Снайперская пара выходит на огневой рубеж, оружие и боеприпасы на полу. По команде: «Огонь!» выполняют 5 отжиманий от земли и 10 подносов ног к груди (солдатская пружина) после чего занимает положение для стрельбы, производит два выстрела по своей мишени. По команде: «Стоп! Прекратить огонь!» прекращают стрельбу и встают в исходное положение.

Оценивается только попадание голову «террориста».

Каждое попадание оценивается в 10 очков. При попадании стрелком в «заложника» минус 15 очков.

По окончании времени команда «Огонь!», подается в вновь. Пара выполняет те же упражнения, после чего стрельбу ведет уже второй номер (который использовался в качестве упора), а первый номер занимает его положение.

Дистанция стрельбы 10-12 м

Количество боеприпасов – 5 штуки.

Условия выполнения упражнения:

По команде «Огонь!» стрелок поднимает оружие, заряжает и производит выстрелы по пяти мишеням. Стрельба ведется по порядку, первая, вторая, третья, четвертая, пятая мишень. Без учета времени на скорость. Первый из стрелков поразивший пять мишеней, выигрывает. Стрелок не может вести огонь по пятой мишени, пока не поразит первую, вторую, третью и четвертую по очереди. Стрельба по любой мишени ведется до тех пор, пока она не будет поражена.

Каждое попадание оценивается в 1 очко.

**6 этап. «Метание гранат» (для пары участников)**

Метание ручных наступательных гранат на точность с места. Каждый член команды с места бросает 2 гранаты в габарит на местности диаметром 3 м (дальность до круга определяется по возрастным нормативам Комплекса ГТО). Попадание обеих гранат 3 балла, попадание только первого броска- 2 балла, попадание только второго броска – 1 балл.

**7 этап. «Огневой рубеж - 2» (для пары участников)**

Вид состоит из двух этапов:

1. «Снаряжение магазина».

Магазин снаряжается учебными патронами, в количестве 30 штук, на время. Количество баллов участника определяется по таблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** |
| **Время** | 45 секунд | 38 секунд | 33 секунды |

Сумма баллов, набранная всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

1. «Неполная разборка и сборка автомата Калашникова».

Количество баллов участника определяется по таблице

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **1 балл** | **2 балла** | **3 балла** |
| **Время** | 52 секунды | 45 секунд | 40 секунд |

Сумма баллов, набранная всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

**8 этап. Соревнование «Юный спасатель» (для пары участников)**

Первенство лично. Участники команды прибывают на этап со своим снаряжением. По команде выстраиваются в одну шеренгу и по команде судьи «ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ НАДЕТЬ! ГАЗЫ!» участники команды начинают надевать ОЗК в виде комбинезона и противогаз.

ОЗК находится в походном положении. Противогаз - в противогазной сумке. Сумка надета на участника конкурса.

Отсчет времени начинается после команды судьи: «ЗАЩИТНЫЙ КОСТЮМ НАДЕТЬ! ГАЗЫ!».

Порядок выполнения норматива:

- снять сумку с противогазом, снаряжение;

- надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать тесьму на брючном ремне;

- надеть плащ в рукава;

- продеть концы держателей в рамки внизу плаща и закрепить в рамках держателей;

- застегнуть центральные отверстия на центральный шпенёк сначала правой, а затем левой полой плаща и закрепить их закрепкой;

- застегнуть полы плаща на шпеньки так, чтобы левая пола обхватывала левую ногу, а правая - правую;

- держатели трех шпеньков, расположенные ниже центрального шпенька, закрепить закрепками;

- застегнуть боковые хлястики плаща на шпеньки, обернув их предварительно вокруг ног под коленями;

- застегнуть полы плаща, оставив не застёгнутыми два верхних шпенька;

- надеть поверх плаща сумку для противогаза. Перевести в «боевое» положение противогаз;

- надеть противогаз;

- надеть капюшон плаща на защитную шлем-маску противогаза, застегнуть два верхних шпенька;

- завернуть рукава плаща, достать из чехла и надеть перчатки; опустить низки рукавов плаща на краги перчаток, надеть петли на большие пальцы;

- сделать шаг в перед, поднять руку в верх.

Снимаются средства индивидуальной защиты только по команде судьи: «ЗАЩИТНЫЙ КОМПЛЕКТ СНЯТЬ!».

Порядок снятия ОЗК:

- повернуться лицом к ветру;

- расстегнуть полы плаща, нижние и средние хлястики чулок;

- снять петли с больших пальцев рук;

- откинуть капюшон с головы на спину;

- взять плащ за наружную часть бортов и, не касаясь одежды, сбросить

его назад;

- поочередно, за спиной, освободить до половины руки из перчаток и

стряхнуть перчатки совместно с рукавами плаща;

- сделать 3-5 шагов вперед и повернуться спиной к ветру;

- отстегнуть верхние хлястики чулок и развязать тесемки у пояса;

- поочередно, наступая носком одной ноги на пяточную часть другой ноги, вытащить ноги из чулок до половины и осторожным

встряхиванием снять чулки;

- отойти от снятого ОЗК в наветренную сторону, пятясь на 3-5 шагов и,

просунув большой палец руки под шлем-маску противогаза в районе

шеи и наклонившись к земле, снять противогаз и положить его на землю;

- повернуться лицом к ветру и отойти от противогаза.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Баллы** | **Время выполнения норматива** | |
| 1. | 10 баллов | 4 мин 35 сек | |
| 2. | 8 баллов | 5 мин | |
| 3. | 6 баллов | 6 мин | |
| **Ошибки, снижающие оценку на один балл** | | | |
| 4. | - 1 балл |  | надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками |
| 5. | - 1 балл |  | неправильно застегнуты борта плата или не полностью надеты чулки |
| 6. | - 1 балл |  | не закреплены закрепками держатели шпеньков или не застегнуты два шпенька |
| 7. | - 1 балл |  | при надевании плаща в виде комбинезона, снаряжение и противогаз не надеты поверх защиты |
| 8. | - 1 балл |  | неправильное снятие средств индивидуальной защиты |
| **Ошибки, при которых норматив считается не выполненным** | | | |
| 9. |  |  | при надевании повреждены средства защиты |
| 10. |  |  | допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску |
| 11. |  |  | не полностью ввернута (навинчена) противогазовая коробка (дополнительный патрон, гайка соединительной трубки) |

Результаты участников переводятся в баллы в соответствии с нормативом.

При невыполнении норматива и ошибок, при которых баллы не начисляются, участник получает 0 баллов.

При перевыполнении норматива участник получает дополнительный 1 балл за каждые 10 секунд, выполненных сверх норматива, оцениваемого 10 баллами.

Участники, которые не допустили ошибок при снятии ОЗК, получают дополнительные бонусные 2 балла.

Общекомандный зачет проводится по сумме результатов всех участников команды. При равенстве баллов предпочтение отдается команде с

наименьшим количеством штрафных баллов.

**9. Подведения итогов и определение победителей Соревнований**

Победитель военно – спортивной эстафеты определяется по сумме результатов каждой пары.

**Спортивные соревнования**

**Соревнование «Спортивное многоборье»**

Участвует вся команда. Первенство - лично-командное. Форма одежды - спортивная. Без спортивной обуви команда к соревнованию не допускается!

Соревнование состоит из испытаний и нормативов ГТО IV и V ступеней для возрастных групп 13-15 и 16-17 лет соответственно.

Нормативы, выполненные на соревновании могут быть занесены в личные кабинеты комплекса ГТО при условии регистрации участников на ресурсе <http://www.gto.ru> с предоставлением уникального идентификационного номера (УИН), полученного при регистрации, судьям соревнований.

Результаты подсчитываются в соответствии с таблицами оценок результатов в видах испытаний ВФСК ГТО.

Победителями в испытаниях считаются команды, набравшие наибольшее количество очков. Командный зачет определяется по сумме очков, набранных всеми участниками.

Победителем соревнования «Спортивное многоборье» считается команда, набравшая наименьшую сумму мест по итогам пяти испытаний.

Соревнования проводятся в целях подготовки участников к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО», «ГТО»), в соответствии с данным Положением. Далее в таблицах указан возраст, соответствующий нормативам для школьников ВФСК «ГТО».

Соревнования состоят из испытаний (тестов) III, IV и V ступеней комплекса ВФСК «ГТО».

1. **Испытание «Бег 60 метров» - для III - V ступени.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Количество баллов участника определяется по таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы 60 метров** | | | | | | | |
| **Юноши** | | | | **Девушки** | | | |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет) | 11.00 и более | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11.4 и более | 11.3 | 10.9 | 10.1 |
| IV ступень (возрастная группа от 13  до 15 лет) | 9,7 и  более | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,7 и  более | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| V ступень (возрастная группа от 16  до 17 лет) | 8,9 и  более | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,6 и  более | 10,5 | 10,1 | 9,3 |

Сумма баллов, набранных всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

**2. Испытание «Бег 2000 метров для девушек», «Бег 3000 метров для юношей.** Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге не должно превышать 15 человек.

Количество баллов участника определяется таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Юноши (3000 метров)** | | | | **Девушки (2000 метров)** | | | |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла | 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет)  **(2000 метров)** | 11.11 и более | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.01 и более | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| IV ступень (возрастная группа от 13  до 15 лет) | 15:21 и  более | 15:20 | 14:50 | 13:00 | 12:11 и  более | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| V ступень (возрастная группа от 16  до 17 лет) | 15:01 и  более | 15:00 | 14:30 | 12:40 | 12:01 и  более | 12:00 | 11:20 | 9:50 |

**3. Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» для девушек**

Выполнение испытания может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Испытание выполняется из исходного положения (далее – ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола (или платформы высотой не более 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания. Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно**.** Засчитывается количество правильно выполненных (за 1 минуту) сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

касание пола коленями, бедрами, тазом;

нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 сек.

Количество баллов участника определяется по таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | |
| **Девушки** | | | |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет) | 6 и менее | 7 | 9 | 14 |
| IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) | 7 и менее | 8 | 10 | 15 |
| V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) | 8 и менее | 9 | 11 | 16 |

Сумма баллов, набранная всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

**4. Испытание «Подтягивание из виса на высокой перекладине» для юношей**

Испытание выполняется в спортивном зале или на открытых площадках. Под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Засчитывается количество правильно выполненных (за 1 минуту) подтягиваний. Ошибки:

подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины; подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища); широкий хват при выполнении исходного положения;

отсутствие фиксации менее 1 с. исходного положения; совершение «маятниковых» движений с остановкой;

при принятии исходного положения руки, тестируемого согнуты в локтевых суставах;

при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Количество баллов участника определяется по таблице.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | |
| **Юноши** | | | |
| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет) | 2 и менее | 3 | 4 | 5 |
| IV. ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет) | 5 и менее | 6 | 8 | 12 |
| V. ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет) | 8 и менее | 9 | 11 | 14 |

Сумма баллов, набранная всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

**5. Испытание «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами»**

Испытание выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье (скамейке, тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине не более 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Результат выше уровня скамьи – «0» баллов, ниже скамьи - «1» балл. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Ошибки:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Сумма баллов, полученных всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| 0 баллов | 1  балл | 2 балла | 3 балла | 0 баллов | 1  балл | 2  балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет) | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | + 3 | + 5 | + 9 | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | + 4 | + 6 | + 13 |
| IV ступень (возрастная группа от 13  до 15 лет) | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | +4 | +6 | +11 | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | +5 | +8 | +15 |
| V ступень (возрастная группа от 16  до 17 лет) | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | +6 | +8 | +13 | Упражнение не выполнено или выполнено с согнуты ми коленями | +7 | +9 | +16 |

**6. Испытание «Поднимание туловища из положения лежа на спине»**

Испытание выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей) с лицевой стороны, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

отсутствие касания локтями бедер (коленей) или касание бедер (коленей) сбоку; отсутствие касания лопатками мата;

пальцы разомкнуты "из замка"; смещение таза.

Баллы участника определяются по таблице.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| 0 баллов | 1  балл | 2 балла | 3 балла | 0 баллов | 1  балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет) | 31 и менее | 32 | 36 | 46 | 27 и менее | 28 | 30 | 40 |
| IV. ступень (возрастная группа от 13  до 15 лет) | 34 и менее | 35 | 39 | 49 | 30 и менее | 31 | 34 | 43 |
| V. ступень (возрастная группа от 16  до 17 лет) | 35 и менее | 36 | 40 | 50 | 32 и менее | 33 | 36 | 44 |

Нахождение руководителя на дистанции во время проведения беговых видов соревнований категорически запрещается. Участник, завершивший дистанцию, должен ждать оставшихся участников на финише вместе с руководителем. При невыполнении данных условий, команда дисквалифицируется и занимает в данном виде место после всех команд, выполнивших вид в соответствии с настоящим Положением. Представителям и членам команд запрещается вмешиваться в работу судейских бригад. При невыполнении данного условия настоящего положения, команда дисквалифицируется без предупреждения.

**7. Метание спортивного снаряда весом 150 грамм.**

Участники III-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды судьи;

- просрочено время, выделенное на попытку.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ступень (возрастная группа)** | **Нормативы** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| 0 баллов | 1  балл | 2 балла | 3 балла | 0 баллов | 1  балл | 2 балла | 3 балла |
| III ступень (возрастная группа от 11  до 12 лет) | 23 и менее | 24 | 26 | 33 | 15 и менее | 16 | 18 | 22 |
| IV. ступень (возрастная группа от 13  до 15 лет) | 29 и менее | 30 | 34 | 40 | 19 и менее | 19 | 21 | 27 |
| V. ступень (возрастная группа от 16  до 17 лет) 500 - 700 | 26 и менее | 27 | 29 | 35 | 12 и менее | 13 | 16 | 20 |

Сумма баллов, набранных всеми участниками команды, является итоговым результатом команды.

***В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешен только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, совершивший дальнейшие фальстарты, дисквалифицируется.***