

ПОЛОЖЕНИЕ о районных соревнований по полиатлону

1. Общие положения.
 - 1.1 Районные соревнования по полиатлону являются одним из этапов районной военно-спортивной игры «Экспедиция Память».
 - 1.2 Организация и проведение соревнования регламентируется общим планом работы.
 - 1.3 Основной целью и задачами соревнования является укрепление здоровья, комплексное развитие двигательных способностей, выработка жизненно важных прикладных навыков, воспитание гражданственности и патриотизма подрастающего поколения, развитие системы и преемственности юнармейского движения в районе.
2. Организаторы соревнований.
 - 2.1 Общее руководство организацией и проведением соревнования осуществляется МБУ ДО ЦДТ «Галактика» и оргкомитетом районной игры «Экспедиция Память». Оргкомитет формирует судейскую коллегию, которая осуществляет непосредственное проведение и подготовку соревнования.
 - 2.2 Время и место проведения **13.10.2023.г** в спортивном зале **МАОУ СОШ № 167**.
 - 2.3 Участники соревнований.

Члены патриотических отрядов 5-11 классов образовательных учреждений в составе 6 человек: из них 2^е девочки и 4^е мальчика, в сопровождении педагога, ответственного за жизнь и здоровье детей.
 - 2.4 Форма одежды и экипировка команд:
 - спортивная форма и **обязательно спортивная обувь**;
 - аркот - спина/грудь с номером школы (если в возрастной группе выступает несколько команд одной школы, дополнительно указать на номере литер класса).
 - 2.5 Документация каждой команды.

Руководители команды предоставляют в оргкомитет соревнований:

 - заявку на участие в соревновании с отметкой врача о допуске к соревнованиям;
 - справку о проведении инструктажа с участниками по правилам поведения во время соревнований;
 - приказ директора учреждения о направлении отряда на соревнования и возложении ответственности за жизнь и здоровье детей на руководителя команды;
 - удостоверение с четкой фотографией и печатью.
3. Порядок проведения соревнований:
 - прыжки на скакалке;
 - КСУ;
 - встречная эстафета (для патриотических отрядов 5-7 классов)
 - челночный бег (10x5, для патриотических отрядов 8-10 классов)
 - прыжок в длину с места
 - кольцоброс.

К старту соревнований допускается отряд только после прохождения мандатной комиссии.
4. Программа соревнований.
 - 4.1 Силовая гимнастика. КСУ (участвует вся команда).
 - 4.1.1 Поднятие туловища выполняется из положения лежа на спине руки за голову, фиксированные ноги.
 - 4.1.2 Поднятие туловища производится с наклоном к коленям, возвращение в исходное положение на пол, ноги фиксированы от пола не отрывать.

Упражнения выполняются в течение 30 секунд.

По сигналу судьи участники переворачиваются и продолжают выполнение упражнения отжимание от пола.
 - 4.1.3 Отжимание от пола на прямых руках, руки должны находиться на ширине плеч, и на уровне груди, угол отведения локтя примерно 45 градусов, спина прямая, ноги вместе, при опускании тела вниз, касаться подложенного предмета.

Упражнения выполняются в течение 30 секунд.

Зачет по 2 результатам (4.1.2 + 4.1.3)

Ошибки: не засчитывается в результат неполное сгибание туловища, не полное возвращение туловища в исходное положение, отрывание ног от пола, расщепление рук, не полное разгибание рук при возвращении в исходное положение во время отжимания, не зафиксировано касание грудью предмета при отжимании.

Командный зачет: Сумма результатов, полученных каждым участником команды

4.2 Прыжки через скакалку на двух ногах (участвует вся команда).

Участвует вся команда.

Упражнение выполняется по команде, за определенный промежуток времени (1 минута):

Ошибки: не засчитывается в результат прыжки не на двух ногах, некорректное обращение с партнерами (снимается участник с соревнования в данном виде).

Командный зачет: Сумма прыжков всех участников команды.

4.3 Встречная эстафета (5-7 кл.) (участвует вся команда).

Участвует вся команда.

Участвует вся команда.

Штраф: нарушение правил прохождения эстафеты: потеря палочки, создание помех команде соперников.

Командный зачет: Время прохождения эстафеты.

4.4 Челночный бег 10*5 (8-10 кл.) (участвует вся команда).

Участвует вся команда.

Штраф: нарушение правил прохождения эстафеты: потеря палочки, создание помех команде соперников.

Командный зачет: Время прохождения эстафеты.

4.5 Прыжки в длину с места (участвует вся команда).

Учитывается длина прыжка (1 попытка)

При заступе за контрольную черту прыжок участнику не засчитывается.

4.6 Кольцеброс (участвует вся команда).

Расстояние до кольцеброса от контрольной черты 3м - для патриотических отрядов 5-7 классов

Расстояние до кольцеброса от контрольной черты 5м - для патриотических отрядов 8-10 классов

При заступе за контрольную черту попытка участнику не засчитывается.

Учитывается общее количество попаданий (3 попытки у каждого)

5. Подведение итогов.

Командные итоги подводятся отдельно в каждом виде состязаний – по баллам, очкам, времени.

В общем зачете – по наименьшей сумме мест, занятых командами во всех видах соревнований.

Команды победительницы награждаются дипломами, остальные – грамотами за участие.

6. Дополнительные замечания по организации и проведению соревнований

6.1 Команда проходит мандатную комиссию: проверяется полный пакет документов (приказ из ОУ, инструктаж по ОТ, заявка с допуском врача, удостоверения на каждого участника), наличие сменной спортивной обуви.

6.2 Перед началом игры команды получают маршрутный лист с указанием очередности прохождения этапов.

6.3 Не допускаются к старту команды:

- прибывшие на соревнования в несоответствующем данному Положению составе (запасных участников нет);
- не имеющие удостоверения с фотографией у каждого участника;
- в экипировке, не соответствующей данному виду соревнований;
- опоздавшие по неуважительной причине. В этом случае команды занимают в данном виде соревнований последнее место.

6.4 Руководителям команд во время проведения игры (с начала инструктажа команды и до окончания соревнований и обработки протоколов)

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- вмешательство в работу судей;
- создание помех деятельности судейских бригад;
- помощь своей команде словом и делом, если не было просьбы судей.

6.5 В случае фиксации судьями хотя бы одного из перечисленных нарушений результат команде не засчитывается, и она занимает в данном виде последнее место.