

УТВЕРЖДАЮ:
директор ЦДТ «Галактика»

Мирзаянц К.Е.
подпись



ПОЛОЖЕНИЕ о районных соревнованиях по полиатлону

1. Общие положения.
 - 1.1 Районные соревнования по полиатлону являются одним из этапов районной военно-спортивной игры «Экспедиция Память» в реализации Проекта
 - 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 (данная информация указывается в телефонограммах).
 - 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 сменная 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 и соблюдения мер безопасности при обращении с оружием;
 - 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:
 - снаряжение магазина патронами;
 - сборка-разборка автомата;
 - прыжки на скакалке;
 - КСУ;
 - прыжок в длину с места.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

Ошибки: не засчитывается в результат неполное сгибание туловища, не полное возвращение туловища в исходное положение, отрывание ног от пола, расцепление 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. Неполная разборка и сборка автомата Калашникова.

Участвует 3 члена команды (3 мальчика).

4.2.1 Порядок разборки АК:

- отделить «магазин»;
- проверить, нет ли патрона в патроннике (перевести переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола);
- вынуть пенал с принадлежностью;
- отделить шомпол;
- крышку ствольной коробки;
- пружину возвратного механизма;
- затворную раму с затвором;
- затвор от затворной рамы;
- газовую трубку со ствольной накладкой.

Ошибки: не произведена проверка патрона в патроннике; проверка патрона в патроннике произведена

при присоединенном магазине; нарушение порядка разборки; падение частей автомата на пол; разборка произведена не полностью; нарушение мер безопасности при обращении с оружием.

4.2.2 Сборка АК

Сборка АК осуществляется в обратном порядке. (после присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45⁰ - 60⁰ от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель).

Ошибки: после присоединения крышки ствольной коробки курок не спущен с боевого взвода; автомат не поставлен на предохранитель; нарушение порядка сборки; нарушение мер безопасности при обращении с оружием.

Нормативы:

Средняя и старшая группы 7-11 кл.. Разборка: 15 сек. - «5», 18 сек. - «4», 21 сек. - «3», более 21 сек. - «0» баллов.

Сборка: 27сек. - «5», 30сек. - «4», 33сек. - «3», более 33 сек. - «0» баллов.

Младшая группа 5-6 кл.. Разборка: 18 сек. - «5», 21 сек. - «4», 24 сек. - «3», более 24 сек. - «0» баллов.

Сборка: 30 сек. - «5», 33 сек. - «4», 36 сек. - «3», более 36 сек. — «0» баллов.

За каждую секунду ниже норматива начисляется дополнительно 0,2 балла. Для каждого участника фиксируется время разборки, сборки автомата.

Штрафы: за нарушение техники безопасности и порядка разборки и сборки АК участник получает штрафное время (10 сек. за каждую ошибку).

Командный зачет: Сумма баллов, полученная каждым участником команды.

4.3. Снаряжение магазина к АК 30 патронами для 7-11 кл., 15 патронами для 5-6 кл.

Участвует 3 члена команды (1 мальчик, 2 девочки).

Нормативы:

Время выполнения задания: младшая группа 5-6 кл. - 30 сек., средняя и старшая группы 7-11 кл. - 60 сек.

время снаряжения «магазина» фиксируется для каждого участника.

Штрафы: уронил патрон на пол - 5 сек., перекося патрона - 5 сек., не уложился в контрольное время (за каждый оставшийся патрон) - 10 сек.

Командный зачет: Сумма баллов, полученная каждым участником команды (время переводится в баллы)

4.4. Прыжки через скакалку на двух ногах.

Участвует вся команда.

Упражнение выполняется по команде, за определенный промежуток времени:

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.

4.5. Прыжок в длину с места.

Участвует вся команда.

Производятся прыжок в длину с места каждым членом команды. (Попытка одна.)

Штраф: нарушение правил выполнения прыжка (прыжок не засчитывается).

Командный зачет: Сумма результатов всех участников.

5. Подведение итогов.

По разборке и сборке автомата и снаряжению «магазина» победители определяются по наименьшему времени, затраченному на выполнение нормативов (при пересчете в баллы – наибольшему кол-ву баллов).

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

6.3. 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.

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

6.5. 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.

6.6. 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.

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

Исполнитель:

Степанова Н.Б., ПДО

МБУ ДО ЦДТ «Галактика»,

конт. тел. 300-17-91