

## СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
Администрации Красногвардейского района  
Т.С. Копенкина

## УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО  
«ДЮОЦ» Красногвардеец»  
А.Б. Михайлов

### Положение

о проведении районных командных комплексных соревнований  
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),  
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,  
среди учащихся образовательных учреждений  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга,  
посвященных Дню Защитника Отечества

#### 1. Цель и задачи соревнований

Районные командные соревнования «Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО) (далее - Соревнования) являются командным первенством среди обучающихся общеобразовательных учреждений Красногвардейского района

Цель Соревнований: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии детей и подростков, воспитании патриотизма и гражданственности, а так же обеспечение преемственности при осуществлении физического воспитания подрастающего поколения

Задачи Соревнований:

- подготовка к выполнению норм ГТО;
- содействие продвижению ценностей спорта и физкультурного движения в молодежной среде;
- пропаганда здорового образа жизни, поддержание и развитие спортивной культуры, воспитание чувства патриотизма;
- формирование у подростков осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;
- повышение информированности подрастающего поколения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств подростков для подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

#### 2. Организаторы соревнований

Общее руководство осуществляет Отдел образования Администрации Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на Оргкомитет ГБУ ДО «Детско-юношеский центр «Красногвардеец».

#### 3. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 2 февраля 2017 года в ГБУ ДО «ДЮОЦ «Красногвардеец» по адресу: Санкт-Петербург, Большеохтинский проспект, дом 11, корпус 2.. Начало в 12.00.

#### 4. Участники соревнований

В Соревнованиях принимают участие учащиеся общеобразовательных учреждений, по трем возрастным группам:

1 возрастная группа - 11-12 лет (5-6 класс)

2 возрастная группа - 13-15 лет (7-8 класс)

3 возрастная группа - 16-17 лет (9-10 класс)

Состав команды – 6 человек (смешанный), из них не менее двух девочек (девушек).

Примечание: Принадлежность команды к группе определяется по дате рождения самого старшего участника команды. Один и тот же участник не имеет права выступать за несколько команд. В случае нарушения данного пункта, эти команды снимаются с

соревнований и ставятся вне зачета. Наличие в команде запасных обучающихся не допускается.

В командах 2 и 3 возрастных групп допускается не более 3-х участников из младших возрастных групп. Команду сопровождает руководитель, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье членов команды.

Ответственность за нарушение возрастных требований, искажение данных о возрасте участников в заявках, повлекшие за собой отстранение от участия в соревнованиях, лежит на направляющей стороне, руководителе команды и участниках.

## **5. Программа соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с «Методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и правилами соревнований по видам спорта, согласно данному положению.

Спортивная программа Соревнований состоит из испытаний (тестов) III-V ступеней комплекса ГТО:

1 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – III ступень;

2 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – IV ступень;

3 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – V ступень.

Участники соревнований проходят испытания (тесты) в соответствии с требованиями норм ВФСК «ГТО».

## **6. Условия проведения испытаний (тестов)**

### **1. Испытание «Бег 60 (100) метров» (III -V ступень ВФСК «ГТО») – скоростные возможности.**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 6 человек - смешанный, участие 2 девочек обязательно)*

Испытание проводится в виде челночного бега(все возрастные группы 6x10 м). Контрольное время – 10 минут.

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Стартуют по 2 человека. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта, не наступая на стартовую линию. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) начинают движение вперед до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и т.д., последний отрезок преодолевают без касания линии «Финиш» рукой. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

В зачет команды идет 8 лучших результатов (в т.ч., 2-х девушек). Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

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

### **2. Испытание «Стрельба из пневматической винтовки» (III - V ступень ВФСК «ГТО») – прикладные навыки**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 6 человек - смешанный, участие 2 девочек обязательно).*

Контрольное время – 15 минут.

(3 пристрелочных + 5 зачётных). Стрельба лёжа с упора. Дистанция – 10 м, мишень №6. Контрольное время: 15 минут: пристрелочные выстрелы – 2 минуты, осмотр мишеней – 1 мин., зачётные выстрелы – 3 минуты, Смена участников – 1 мин. Командный зачет – по сумме результатов каждого участника.

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Очки участников определяются по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и

более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

### **3. Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (III - V ступень ВФСК «ГТО») – сила**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 6 человек - смешанный, участие 1-й девочки обязательно).*

Выполнение **сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу**. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из 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. Расстояние между стопами не более 15 см. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. **Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно**. Засчитывается количество правильно выполненных участником сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП в течение

1 минуты.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочерёдное сгибание или разгибание рук;
- 5) выполнение упражнения «волной»;
- 6) фиксация ИП более чем на 0,5 сек.

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Посчёт очков производится по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

### **4. Испытание «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (IV - V ступень ВФСК «ГТО») – сила**

*(2 и 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 6 человек - смешанный, участие 1-й девочки обязательно).*

Поднимание туловища из положения лежа 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 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:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза

Очки каждого участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

**Контрольное время на выполнение 3 и 4 испытания каждым участником – 1 минута.**

**Общее контрольное время команды – 10 минут.**

## **5. Испытание «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу»(Ш - V ступень ВФСК «ГТО») – гибкость**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 6 человек – смешанный).*

Контрольное время работы команды на этапе – 10 минут.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2-х секунд, пока судья не озвучит результат. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Ошибки:

- сгибание ног в коленях
- удержание результата одной рукой
- отсутствие удержания результата 2 сек.

Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

## **7. Подведение итогов и награждение победителей**

Общеконандные итоги подводятся отдельно в каждой из трёх возрастных групп по наибольшей сумме очков, занятых командами в испытаниях соревнований данной возрастной группы. При равенстве очков преимущество получает команда, в которой больше участников младшего возраста.

Команды, занявшие первые, вторые и третьи места (по сумме очков) в общеконандном зачете награждаются грамотами и кубками.

Команды, занявшие первые места в испытаниях (по очкам) награждаются грамотами.

## **8.Дополнительные замечания по организации и проведению соревнований**

- условия и порядок проведения соревнований объявляются на совещании руководителей.
- команда должна участвовать во всех испытаниях соревнований.
- ГСК соревнований может внести в виды, указанные в разделе 6, некоторые изменения, не противоречащие общему их содержанию.

Не допускаются к соревнованиям команды:

- не допущенные решением ГСК;
- прибывшие на соревнования в не соответствующем настоящему Положению составе;
- в форме, не соответствующем настоящему Положению;
- опоздавшие по неуважительной причине.
- экипировка команды – спортивные брюки, футболка и спортивная обувь для закрытых помещений.

Руководителям команд во время проведения соревнований запрещается:

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

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

Порядок обращения к судьям для выяснения вопросов, связанных с результатами выступления команды на соревнованиях, и подачи протестов главному судье объявляется на совещании руководителей команд.

**В соответствии с требованиями норм и правил охраны труда, команды без спортивной формы и обуви к участию в соревнованиях не допускаются.**

### **9. Документация, предоставляемая в главную судейскую коллегию соревнований.**

Предварительная заявка (приложение 1) об участии в соревнованиях направляется до 30 января 2017 года по электронной почте kr\_org@mail.ru ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» с указанием образовательного учреждения, количества команд, ФИО руководителя и контактного телефона.

Совещание представителей команд состоится 31 января 2017 г. в 16.30 в каб. 210 ДЮЦ «Красногвардеец» по адресу: пр. Большеохтинский, д.11, корп. 2.

Руководитель команды по прибытии к месту соревнований представляет в судейскую коллегию следующие документы:

- оригинал заявки (на каждую команду отдельно), заверенный печатью образовательного учреждения – (приложение 2);
- копию полиса страхования от несчастного случая на каждого участника;
- приказ по образовательному учреждению о выезде на соревнования

Примечание. При отсутствии хотя бы одного из документов или несоответствия его образцу Положения команда к соревнованиям не допускается.

Информация о соревнованиях, положение и итоговые протоколы будут размещены на сайте ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец».

## **Приложение 1**

### **Предварительная заявка**

на участие в районных командных комплексных соревнованиях  
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),  
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,  
среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от \_\_\_\_\_  
(полное наименование ОУ)

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. руководителя \_\_\_\_\_

Телефон для связи \_\_\_\_\_

Желаемое время старта \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Подпись руководителя команды \_\_\_\_\_

## Приложение 2

### Заявка

на участие в районных командных комплексных соревнованиях  
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),  
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,  
среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от \_\_\_\_\_  
(полное наименование ОУ)

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рожд. (число месяц, год)	Полных лет	Допуск врача (подпись врача и печать в каждой строке)	Инструктаж по охране труда	№ страхового свидетельс тва
1.						
...						
б.						

Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек. \_\_\_\_\_  
(подпись врача и печать)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, должность)

Контактные данные руководителя: \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Печать учреждения \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_ (подпись)

