



УТВЕРЖДАЮ

Председатель ДОСААФ России

А.П. Колмаков

« 10 » ноября 2015 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений по многоборью
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в программе
Армейских международных игр АрМИ - 2016**



1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ

Целью соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений в программе Армейских международных игр АрМИ – 2016 (далее АрМИ – 2016) является развитие лучших традиций физической культуры и массового спорта.

Главными задачами являются:

- массовое участие в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО);
- формирование и сплачивание коллективов на основе командных состязаний;
- выявление лучших команд на всех уровнях соревнований;
- подготовка команд, направленная на высокие результаты по программе «Тяжело в учении, легко в бою» для участия в АрМИ – 2016;
- участие в отдельных программах АрМИ – 2016.

Решение указанных задач способствует:

- совершенствованию системной патриотической (военно-патриотической) работы среди военно-патриотических клубов и других объединений;
- развитию массового движения по внедрению ВФСК ГТО, в целом укреплению здоровья подрастающего поколения, а принявшие участие в АрМИ – 2016 получают серьезные знания и навыки военно-прикладного характера.

Лучшим командам будет представлена возможность защищать честь ДОСААФ России, своих организаций, субъектов и федеральных округов Российской Федерации на международных соревнованиях.

Все это будет способствовать

2. ОРГАНИЗАТОРЫ

Общее руководство организацией и непосредственное проведение соревнований на первых трех этапах осуществляют организационные комитеты, сформированные из представителей региональных отделений ДОСААФ России и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации (по согласованию). На последующих этапах - ДОСААФ России, Минобороны России и органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации (по согласованию), главные судебские коллегии.

3. МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования среди военно-патриотических клубов и объединений проводятся в шесть этапов.

Сроки проведения соревнований:

I этап – смотр-конкурс с целью формирования сборной команды для участия в последующих этапах с проверкой по нормам ВФСК ГТО, но без официального тестирования.

Сроки проведения соревнований I этапа – декабрь 2015 г. – январь 2016г.

На последующих этапах организуется тестирование по нормам ВФСК ГТО (образцы карточек участников прилагаются).

II этап – кубок Главы субъекта Российской Федерации.

Сроки проведения соревнований II этапа – февраль 2016 г.

III этап – кубок полномочного представителя Президента Российской Федерации в федеральном округе.

Сроки проведения соревнований III этапа – март - апрель 2016 г.

IV этап – зональные соревнования на кубок Командующего войсками военного округа.

Сроки проведения соревнований IV этапа – май 2016 г.

V этап – открытый кубок Председателя ДОСААФ России.

Сроки проведения соревнований V этапа – июнь 2016 г.

VI этап – международный кубок ДОСААФ России в рамках соревнований АрМИ – 2016.

Сроки проведения VI этапа – август 2016 г.

В соревнованиях АрМИ – 2016 принимают участие лучшие команды по итогам всероссийских финальных соревнований на Кубок Председателя ДОСААФ России.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА

К участию в соревнованиях на первом и втором этапах допускаются команды военно-патриотических клубов, войсковых казачьих обществ, общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования.

Состав команды военно-патриотических клубов, войсковых казачьих обществ и общеобразовательных организаций – 26 человек, в том числе 24 участника, 1 представитель команды, 1 тренер.

Участники соревнований распределены по двум возрастным группам:

I возрастная группа – 13-15 лет

II возрастная группа – 16-17 лет.

В каждой возрастной группе принимают участие:

юноши – 8 чел;

девушки – 4 чел.

Для участников команд военно-патриотических клубов «Юный моряк» обязательным является сдача норм по плаванию.

Состав команды профессиональных образовательных организаций – 14 человек, в том числе 12 участников (юноши – 8 чел, девушки – 4 чел), 1 представитель команды и 1 тренер.

Возраст участников соревнований 15-17 лет.

Состав команды образовательных организаций высшего образования – 13 человек, в том числе 12 участников (мужчины – 8 чел, женщины – 4 чел), 1 представитель команды.

Возраст участников соревнований 18-24 года.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

Формирование сборных команд осуществляется, как правило, после проведения соревнований на кубок главы субъекта Российской Федерации.

После проведения соревнований на кубок главы субъекта Российской Федерации составляется реестр военно-патриотических клубов, команд войсковых казачьих обществ, средних общеобразовательных школ, средних и высших образовательных учреждений, которые в дальнейшем участвуют в последующих этапах многоборья с персональными данными каждого члена команды.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по двум разделам программы.

Первый раздел: многоборье ГТО «В здоровом теле – здоровый дух».

Второй раздел: военизированная эстафета «Тяжело в учении, легко в бою».

Раздел 1. «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

Условия выполнения упражнений

Соревнования по многоборью ВФСК ГТО проводятся согласно тестов и нормативов соответствующих возрастных групп по пяти упражнениям:

- бег на 60, 100м;
- бег на 2000, 3000 м;
- подтягивание на высокой перекладине (мужчины);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины);
- прыжок в длину с места;
- стрельба из пневматической винтовки.

Для выполнения государственных требований ВФСК ГТО участники соревнований дополнительно проходят тестирование по следующим упражнениям:

- бег на лыжах 2, 3, 5 км или кросс на 3, 5 км;
- наклон вперед из положения стоя;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- метание спортивного снаряда на дальность;
- плавание на 50 м.

На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег на 60 и 100 метров

Бег проводится по подготовленной дистанции. Для участников в возрасте 11 – 15 лет – бег на 60 м, 16 лет и старше – бег на 100 м. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

Бег на 2000, 3000 м

Бег на выносливость проводится по пересеченной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество подтягиваний (за 4 мин.).



Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний-разгибаний рук (за 4 мин.).

Ошибки:

- 1). Касание пола бедрами.
- 2). Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4). Разновременное разгибание рук.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное

положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Стрельба из пневматической винтовки

Упражнение ВП-1. Выполняется на дистанции десять метров из положения стоя с опорой локтями о стойку (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – десять минут.

Пневматическая винтовка ИЖ-38, переломка, прицел закрытый.

Оружие и боеприпасы предоставляются организаторами соревнований.

Бег на лыжах 2, 3, 5 км или кросс на 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Наклон вперед из положения стоя

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, 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 исходное положение.

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.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Плавание на 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

Условия подведения итогов

Соревнования – лично-командные.

Командные итоги подводятся по наибольшей сумме баллов, набранных всеми участниками команды в соответствии с таблицей (приложение 2).

При равенстве суммы баллов у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в беге на выносливость (2000, 3000 м).

В личном первенстве итоги подводятся по наибольшей сумме баллов, набранных участником соревнований среди мужчин (юношей, мальчиков) и женщин (девушек, девочек) отдельно в каждой возрастной группе.

При равенстве суммы баллов у двух или нескольких участников предпочтение отдается участнику, показавшему лучший результат в беге на выносливость (2000, 3000 м).

По итогам соревнований рекомендуется в каждом субъекте Российской Федерации сформировать следующие команды для участия в соревнованиях дальнейших этапов:

- в региональных отделениях ДОСААФ России – Юный десантник, Юный разведчик, Юный моряк;
- в войсковых казачьих обществах, средних общеобразовательных школах, средних и высших образовательных учреждениях сборные команды по многоборью ВФСК ГТО.

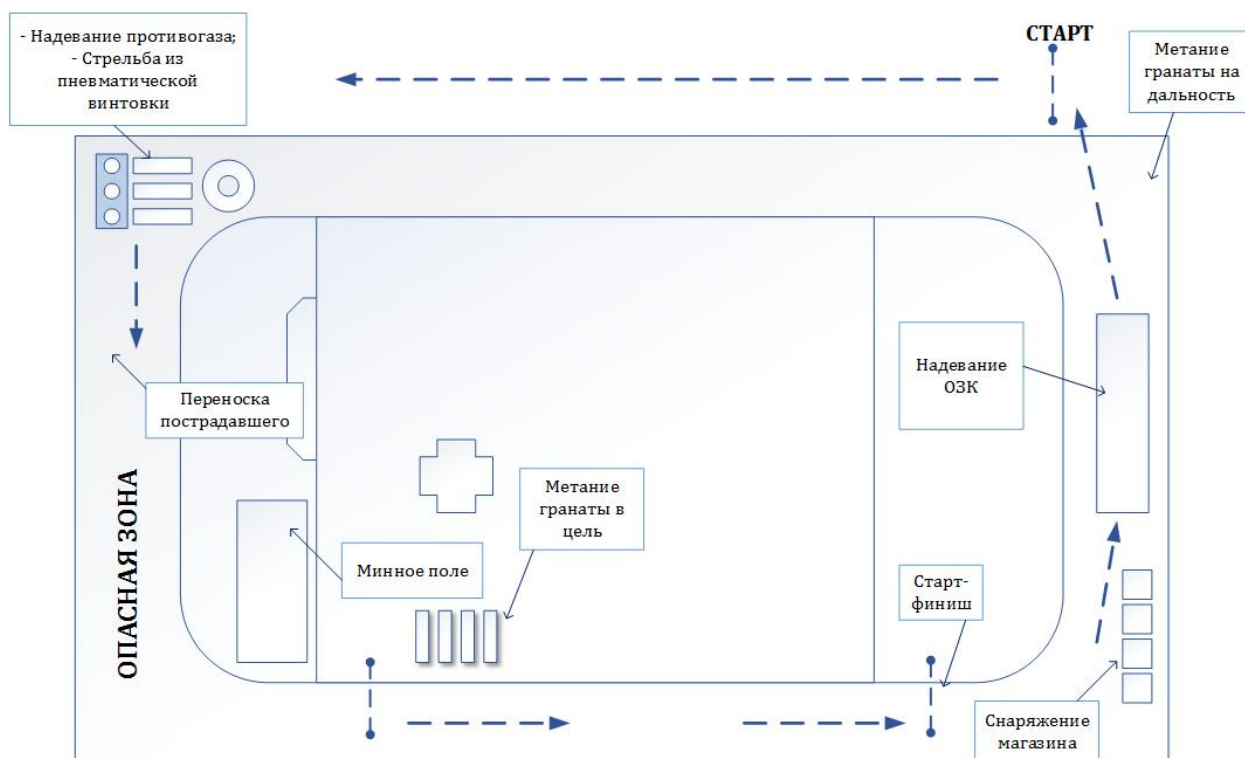
Раздел 2. «ВОЕНИЗИРОВАННАЯ ЭСТАФЕТА»

Состав команды – 10 чел.

В программу военизированной эстафеты входит 8 этапов:

- 1-й этап – обычный бег на 50 м (1 чел.);
- 2-й этап – неполная разборка и сборка автомата АК-74, бег на 50 м (1 чел.);
- 3-й этап – надевание ОЗК, бег на 50 м (1 чел.);
- 4-й этап – метание гранаты на дальность, бег на 100 м (1 чел.);
- 5-й этап – Надевание противогаза, стрельба из пневматической винтовки по цели (одна попытка). За непопадание в цель – штраф, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 раз бег на 50 м (1 чел.);
- 6-й этап – переноска пострадавшего в противогазе (3 чел.);
- 7-й этап – метание гранаты в цель. За непопадание в цель – штраф, сгибания-разгибания рук в упоре лежа 10 раз, бег на 50 м (1 чел.);
- 8-й этап – обычный бег на 50 м. (1 чел.)

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

**Условия прохождения этапов эстафеты**

I этап – бег на 50 м.

проводится по подготовленной дистанции. Упражнение выполняется с высокого или низкого старта. Участники стартуют по 2 человека.

II этап – неполная разборка и сборка автомата АК-74.

1. Отделить магазин
2. Произвести контрольный спуск (угол 45 градусов)
3. Одеть шомпол
4. Отделить крышку ствольной коробки
5. Отделить возвратный механизм
6. Отделить затворную раму с затвором
7. Отделить затвор от затворной рамы
8. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой и коснуться стола
9. Присоединить газовую трубку и опустить флажок
10. Присоединить затвор к затворной раме
11. Присоединить затворную раму
12. Присоединить возвратный механизм
13. Присоединить крышку ствольной коробки
14. Произвести контрольный спуск и поставить на предохранитель
15. Присоединить шомпол
16. Вставить магазин

Бег на 50 м.

III этап – одевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

1. Надеть чулки, застегнуть хлястики и завязать обе тесьмы на поясном ремне.

2. Надеть плащ в рукава.

3. Надеть противогаз оставляя противогазовую сумку под плащом.

4. Надеть капюшон.

5. Застегнуть шпеньки плаща.

6. Надеть перчатки при этом петли на низках рукавов надеть на большие пальцы поверх перчаток.

Бег на 50 м.

IV этап - метание гранаты на дальность.

Метание гранаты выполняется в коридор шириной 15 м на дальность 38 м. Участник бросает гранаты поочередно до выполнения норматива. На выполнение упражнения дается не более 3 попыток.

За не выполнение условий упражнения – штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз).

Бег на 100 м.

V этап – надевание противогаза, стрельба из пневматической винтовки.

Противогаз находится в походном положении.

Порядок надевания противогаза:

1. Задержать дыхание
2. Закрыть глаза
3. Снять головной убор
4. Вынуть шлем-маску из сумки
5. Надеть ее
6. Устранить перекосы и складки
7. Сделать полный вдох
8. Открыть глаза и возобновить дыхание.

Стрельба из пневматической винтовки по цели (одна попытка). За непопадание в цель – штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз)

Бег на 50 м.

VI этап – переноска пострадавшего в противогазе (3 человека).

Сначала все участники одевают противогазы, затем двое делают «стульчик» из переплетенных рук и на этом «стульчике» несут третьего до передачи эстафеты

VII этап – метание гранаты в цель.

Участник бросает гранаты поочередно до попадания в цель. На выполнение упражнения дается не более 3 попыток.

За не выполнение условий упражнения – штраф (сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 раз).

Бег на 50 м.

VIII этап – Бег на 50 м.

Упражнение выполняется с высокого старта.

Условия подведения итогов в военизированной эстафете Соревнования командные.

Командные итоги подводятся по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение всех этапов военизированной эстафеты.

6. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ОБЩЕКОМАНДНЫХ ИТОГОВ

Общеконандные итоги соревнований подводятся по наименьшей сумме мест занятых командой по результатам участия в двух разделах программы соревнований.

При равенстве суммы мест у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде, показавшей лучший результат в многоборье ГТО.

7. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие первое, второе и третье места награждаются кубками и дипломами, участники команд – медалями и дипломами на всех этапах соревнований.

Участники, занявшие первое место в личном зачете, награждаются кубками, дипломами и медалями, второе и третье места – дипломами и медалями.

Организаторами соревнований могут быть утверждены и другие призы участникам соревнований.

8. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению соревнований I этапа несут военно-патриотические клубы, образовательные учреждения Минобрнауки России, в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по проведению соревнований II и III этапов несут региональные отделения ДОСААФ России, субъекты Российской Федерации (по согласованию), в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по проведению соревнований IV этапа несут региональные отделения ДОСААФ России, субъекты Российской Федерации, Минобороны России (по согласованию), в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по проведению соревнований V этапа несут ДОСААФ России, Минобороны России, Минспорт России, Минобрнауки России (по согласованию), в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по подготовке команд по программе «Тяжело в учении, легко в бою» и участию в соревнованиях АрМИ – 2016 несут ДОСААФ России и Минобороны России (по согласованию), в том числе за счет привлеченных средств.

Расходы по командированию участников команд на соревнования (проезд в оба конца, суточные в пути, страхование) обеспечивают командирующие организации.

9. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Официальные заявки представляются в мандатную комиссию по указанной форме (приложение 1) в файле типа Microsoft Word. В мандатную комиссию участники представляют заявку с визой врача, документ, удостоверяющий личность.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель клуба _____

подпись, фамилия

« _____ » _____ 20__ г.

ЗАЯВКА

на участие команды _____

(наименование клуба, войсковых казачьих обществ, СШ, средних и высших образовательных учреждений)
в соревнованиях среди военно-патриотических клубов и других объединений
по многоборью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» по программе Международных армейских игр.

№ пп	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Допуск врача

К соревнованиям допущено
_____ человек

Представитель команды

Врач

подпись

фамилия

подпись

фамилия

Контактный телефон и электронный адрес представителя команды.