ПОЛОЖЕНИЕ

**О проведении районной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «ЗАРНИЦА- 2024»**

**1.Общие положения**

Настоящее положение определяет статус, цели и задачи районной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «ЗАРНИЦА - 2024» (далее – Зарница), порядок проведения и финансирования.

Цель: формирование у граждан Российской Федерации прочных основ патриотического сознания, чувства верности долгу по защите своего Отечества, готовности к выполнению конституционных обязанностей.

Задачи:

* формирование чувства гражданского долга, высоких этических принципов и духовного единства молодёжи;
* пропаганда здорового образа жизни;

- физическое совершенствование,

- военно-прикладная и техническая подготовка подростков.

1. Руководство и организация

Для организации и проведения Зарницы муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр» создает оргкомитет и Судейскую коллегию, действующих на основании данного положения.

В состав оргкомитета и Судейской коллегии Зарницы входят специалисты комитета образования, отдела по молодёжной политики, физической культуре и спорту администрации муниниципального образования Тосненский район Ленинградской области, сотрудники МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр», специалисты из области физической культуры, учителя ОБЖ, специалисты отделения ДОСААФ России Тосненского района Ленинградской области, сотрудники отделения общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение Первых» Тосненского района Ленинградской области.

1. Участники
   1. В Зарнице принимают участие обучающиеся общеобразовательных учреждений Тосненского района, члены патриотических клубов, юнармейских отрядов и других объединений под руководством педагога / специалиста по воспитанию (далее – Руководитель команды). Дополнительно выбирается Командир команды – юноша или девушка из состава команды.

Состав команды:

* 10 человек (в команде не менее 2 девушек).

Возраст участников:

* возрастная группа – 11 – 13 лет;
* возрастная группа – 14 – 17 лет.

Предварительная заявка на участие в Зарнице по форме согласно (Приложению 1) направляется в оргкомитет до **1 апреля 2023 года** по электронному адресу: [org.mas.otd@mail.ru](mailto:org.mas.otd@mail.ru). С пометкой «Зарница - 2024».  
Все участники мероприятия проходят регистрацию на сайте <https://www.зарница.будьвдвижении.рф/>.

3.2. **Оригинал заявки и справку** (приложение №1) **заполненных в печатном варианте, подписанный руководителем общеобразовательного учреждения и заверенный медицинским работником** **сдается** в состав рабочей группы **перед началом соревнований**.

1. Порядок и сроки проведения

4.1. Зарница проводится в 2 этапа.

1. этап – 05.04.2023

2 этап – 25.04.2023

* 1. Программа проведения этапов:

1 этап

9.30 регистрация;

10.00 торжественное открытие;

10.20 -13.00 спортивная подготовка;

* 1. -13.00 общевойсковая грамотность (тестирование).

2 этап

9.30 регистрация;

10.00 торжественное открытие 2-го дня соревнований;

10.20 -13.00 строевая подготовка;

10.20 -13.00 военизированная полоса препятствий;

10.20 -13.00 основы радиационной, химической и биологической защиты (на муниципальном этапе включает в себя только надевание противогаза);

10.20 -14.00 лазертаг (вне конкурса);

13.00 обед;

14.00 награждение.

* 1. 4.2. Список необходимого командного и личного снаряжения команды

для участия в этапах детско-юношеской военно-спортивной игры «Зарница».

Командное и личное снаряжение:

* Табличка с названием образовательного учреждения на древке (иметь при себе в 1 и 2 дни соревнований).
* Сменная спортивная обувь (иметь при себе в 1 и 2 дни соревнований).
* Комплект формы одежды – парадный, повседневный, спортивный (по возможности).
* Перчатки тканевые 10 пар (иметь при себе во 2 день соревнований).
* 4 противогаза (модель противогаза любая) + сумка для противогаза (иметь при себе во 2 день соревнований).

1. Содержание испытаний

5.1 **1 этап соревнований**

Дата проведения: 05.04.2023.

Место проведения: МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр», ул. М. Горького, д. 15 А.

1. **Отрядное состязание «Спортивная подготовка».**

Участвует команда в полном составе.

В перечень состязаний по спортивной подготовке для средней и старшей возрастных категорий входят:

1. Бег на 30 м (для средней возрастной категории, юноши и девушки);

2. Бег на 60 м (для старшей возрастной категории, юноши и девушки);

3. Бег на 1000 м (для средней и старшей возрастной категории, юноши и девушки);

4. Подтягивание на высокой перекладине (для средней и старшей возрастных категорий, юноши);

5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (для средней и старшей возрастных категорий, девушки);

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для средней и старшей возрастных категорий, юноши и девушки);

7. Прыжок в длину с места (для средней и старшей возрастных категорий, юноши и девушки);

8. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для средней и старшей возрастных категорий, юноши и девушки).

Система оценивания: Общекомандные результаты подводятся по сумме результатов испытаний. В состязаниях «на время» суммируется время каждого участника отряда, полученная сумма сравнивается с суммами других отрядов. Побеждает та команда, которая за наименьшее время справилась с состязанием. В состязаниях, где результатом будет количество повторений, побеждает команда, в сумме набравшая большее количество баллов.   
Рекомендации и требования к проведению испытаний в приложении №2.

1. **Отрядное состязание «Общевойсковая грамотность».**

Состязание проводится в формате викторины и предполагает выполнение каждым членом отряда тестовых заданий по общевойсковой грамотности. Допускается проведение тестирования как электронной платформе бумаге (Яндекс Формы, Анкетолог и т.п.), так и на бумаге. Регламент проведения испытания не более 45 минут.

Во время конкурсного испытания запрещается:   
– использование смартфонов и иных средств связи с выходом в сеть Интернет;  
– обсуждение вопросов с другими участниками;   
– использование литературы и иных справочных материалов;   
– участие руководителей и тренеров отряда не допускается.

В случае нарушения правил, результаты теста нарушившего дисциплину участника аннулируются и не идут в зачет отряда.   
Результаты ответов на задание теста оценивается: за каждый правильный ответ – 1 балл; за неправильный ответ или пропуск в задании – 0 баллов. Индивидуальные баллы, полученные за правильное выполнение задания, суммируются.

Вопросы для подготовки к испытанию «Общевойсковая грамотность» в приложении № 3.

5.2 2 этап соревнований

Дата проведения: 25.04.2023.

Место проведения мероприятия: МКОУ "Новолисинская СОШ - интернат", ЛО, Тосненский район, д. Новолисино, ул. Заводская, д.11.

**1. Отрядное состязание «Строевая подготовка».**

В состязании принимает участие отряд в полном составе **без использования макетов стрелкового и иного вооружения**. Форма одежды парадная (опрятная) по возможности с головными уборами, символикой отряда или образовательной организации. Проводится поэтапно на трех площадках.

**Площадка № 1**

Действия в составе отряда на месте Доклад командира отряда судье о готовности к смотру, ответ на приветствие, осмотр внешнего вида участников (единообразие одежды, опрятность), повороты на месте в составе отряда, выполнение команд: «Становись», «Заправиться» «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Разойдись», расчет на «первый» - «второй», перестроение из одношереножного строя в двухшереножный, расчет по порядку в отряде, повороты на месте, размыкание и смыкание отряда на месте, дисциплина строя.

**Площадка № 2**

Действия в составе отряда в движении Движение строевым шагом, изменение направления движения, повороты в движении, выполнение воинского приветствия в движении, ответ на приветствие, остановка отряда по команде «Стой».

**Площадка № 3**

Одиночная строевая подготовка Судейский состав определяет по два представителя от отряда, которые по командам командира отряда выполняют строевые приемы: выход из строя, подход/отход к начальнику, повороты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выполнение воинского приветствия (начальник слева и справа), возвращение в строй.

**2. Отрядное состязание «Военизированная полоса препятствий».**

Состязание проводится в формате эстафеты с семью этапами. Протяженность дистанции около 400 м. Отряд в полном составе без макетов стрелкового и иного вооружения.

*I этап. «Полоса препятствий»* Участвует вся команда.

* + - * «Челночный бег 3х10м».

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, участник наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, он должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

* перепрыгнуть ров 2 м;
* перелезть через забор (только для старшей возрастной категории 14-17 лет);
* пролезть в пролом стенки;
* пройти по бревну.

*II этап. «Преодоление препятствий из шин»*

Оборудование этапа: уложенные в шахматном порядке автомобильные шины, возможно изменение оборудования на кочки. Участвуют все члены команды. После получения эстафеты, боец преодолевает этап, последовательно наступая в каждую шину/кочку в шахматном порядке, передает эстафету следующему бойцу.

*III этап. «Колючая проволока»*

Оборудование этапа: веревка d-3 мм – 150 м, перчатки текстильные – 4 пары. Участвуют все члены команды. По команде «марш», бойцы пробегает 20 метров и по-пластунски преодолевает имитацию проволочного заграждения длиной 6 метров. Передают эстафету следующему бойцу.

*IV этап. «Рембат»* (только для старшей возрастной категории 14-17 лет).

Оборудование этапа: шина для автомобиля «Урал» (иной схожий объект) – 1 шт., перчатки текстильные – 4 пары. Участвуют четыре бойца. Задача – после получения эстафеты, переместить шину от автомобиля «Урал» на расстояние от 20 до 50 метров, уложить в определенное место, передать эстафету следующему бойцу.

*V этап.* «Метание гранаты на точность».

Оборудование этапа: для средней возрастной категории – граната учебная для метания 500 г – 4 шт, для старшей возрастной категории – граната учебная для метания 700 г – 4 шт. Участвует пять бойцов. Выполняется метание ручных гранат на точность попадания в горизонтальную мишень (габарит) на расстояние 15 метров для средней возрастной категории, 20 метров для старшей возрастной категории.

*VI этап. «Боеприпасы».*

Оборудование этапа: ящик для патронов деревянный (иной схожий объект) – 4 шт., перчатки текстильные – 4 пары. Участвуют четыре члена команды. Задача – после получения эстафеты, перенести условный ящик с патронами на расстояние 25 метров к месту передачи эстафеты.

*VII этап. «Эвакуация»*.

Оборудование этапа: мягкие носилки – 2 шт., аптечка первой помощи – 2 шт. Участвует три бойца. После получения эстафеты бойцы должны оказать первую помощь условно раненому бойцу (условно раненый боец определяется судьей этапа), используя мягкие носилки доставить его в зону эвакуации.  
 Система оценивания: Состязание проводится на время. Побеждает отряд, прошедший все этапы за наименьшее количество времени с учетом штрафных баллов.

Штрафные баллы: Добавляются к времени прохождения бойца (отряда).   
1 штрафной балл = 5 сек.   
 Начисляются за:   
1. Разрушение любого этапа (сильное задевание основы/конструкции, повлекшее за собой ее разрушение) – 20 баллов;  
 2. «Преодоление препятствий из шин» пропуск шины/кочки – 1 балл за каждый пропуск, максимум 5 баллов;   
3. «Боеприпасы» – падение (или касание земли) ящика – 5 баллов;   
4. «Рембат» – шина уложена не в обозначенное место – 30 баллов;   
5. «Метание гранаты на точность» – попадание во внутреннюю зону – 20 баллов, внешняя зона – 10 баллов.   
Суммарное количество баллов за метание гранаты вычитается из общего времени прохождения дистанции соревнования;   
6. «Эвакуация» – падение (или касание земли) носилок с пострадавшим – 10 баллов.

**3. Отрядное состязание «Гора Героев»**.

Оборудование этапа: канат для лазания (10 м) – 4 шт., перчатки текстильные – 2 пары. Участвует два бойца. После получения команды «Марш!» бойцы должны совершить подъем по наклонной поверхности при помощи каната с упором ног. После того как последний боец отряда достигнет отметки на наклонной поверхности, судья останавливает секундомер, обозначая финиш.  
 Штрафные баллы – не достигнута точка отметки высоты – 10 баллов.

**4. Отрядное состязание «Основы радиационной, химической и биологической защиты».**

Материально-техническое обеспечение, необходимое для проведения состязания:

1. Противогаз любой модели;

2. Сумка под противогаз.

Проведение состязания обеспечивает судья и два его помощника. Рекомендуется, чтобы условно зараженная зона была обозначена внешней границей знаками или разметкой. Судья по своему усмотрению (произвольно) выбирает представителей отряда для прохождения состязания. Количество представителей отряда, выбранных для участия в состязании, должно соответствовать имеющемуся оборудованию.

По усмотрению судьи, после выбора представителей отряда судья дает команду «Газы!». При проведении состязания рекомендовано опираться на сборники нормативов ВС РФ, ВС СССР.

**Порядок надевания противогаза:**   
1. Закрыть глаза;   
2. Затаить дыхание;   
3. Извлечь противогаз из противогазной сумки;   
4. Надеть противогаз на лицо, расправить складки маски, открыть глаза.

По окончании надевания противогаза представители отряда делают шаг вперед, поднимают руку и при подходе судьи докладывают о выполнении норматива. После того как последний представитель отряда доложит о надевании противогаза, судья и помощники судьи проверяют правильность выполнения норматива, фиксируют ошибки и выставляет штрафные баллы.

По усмотрению штабом этапов могут проводиться дополнительные ситуативные задачи.

**Система оценивания:**

За каждую ошибку начисляется 1 штрафной балл. Если при надевании повреждены средства защиты, отряд получает 2 штрафных балла. Побеждает отряд, набравший наименьшее количество штрафных баллов. Минимальное количество штрафных баллов – 0.

**Ошибкой считается:**   
1. Противогаз неплотно прилегает (подобран не по размеру);   
2. Допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем-маску;   
3. Противогаз надет не с подбородка;   
4. Открытые глаза и не задержанное дыхание при надевании противогаза;   
5. Не полностью ввернута фильтрующе-поглощающая коробка противогаза;   
6. Небрежное отношение к имуществу (противогаз).

Пример ситуативной задачи: Отряд получает задачу на эвакуацию пострадавшего из зараженного участка. Представителям отряда необходимо надеть на пострадавшего противогаз, который находится у пострадавшего в противогазной сумке, и вынести пострадавшего в безопасное место.

**Ошибкой считается:**   
1. Не задержка дыхания пострадавшим;   
2. Не закрытие глаз пострадавшим;   
3. Складки на противогазе. Задача считается невыполненной, если на пострадавшего не надет противогаз – 15 штрафных баллов.

1. Обеспечение безопасности и медицинское обеспечение

Ответственность за жизнь и здоровье участников мероприятия, согласно поданным заявкам возлагается на сопровождающих ответственных лиц, руководителей команды.

Организаторы не несут ответственность за жизнь и здоровье участников, не выплачивают ни каких компенсаций и в связи с возможным причиненным вредом для здоровья во время проведения мероприятия.

1. Подведение итогов и награждение.
   1. Победителей и призеров Зарницы определяет Судейская коллегия. Победители и призеры Зарницы, занявшие призовые места награждаются дипломами.
   2. Судьи оставляют за собой право:

* присуждать не все призовые места;
* делить одно призовое место между несколькими участниками;
* дополнительно присуждать специальные дипломы.

Приложение 1

**ЗАЯВКА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **на участие в** | **муниципальном этапе** | **Всероссийской военно-патриотической игры «Зарница 2024»** | |
|  |  |  | |
| Наименование субъекта Российской Федерации,  наименование населенного пункта | | |  |
| Полное наименование образовательной организации  в соответствии с уставными документами | | |  |
| Почтовый адрес (с индексом), телефон, адрес электронной почты (при наличии), адрес официального сайта (при наличии) образовательной организации | | |  |
| Название отряда: | | |  |
| Состав отряда: | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество  (полностью) | Пол | Дата рождения  (число, месяц, год) | Серия и номер свидетельства о рождении (паспорта) | Домашний адрес | Контактный номер телефона (личный  и родителя / законного представителя) | ID-номер регистрации Движения Первых | Образовательная организация,  Класс (группа) | Допуск врача к соревнованиям (на основании справки) |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек. | Врач: |  | / |  | / | Дата: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_ 202 \_\_ года | |
|  |  | *(подпись)* |  | *(Ф.И.О., личная печать врача)* |  |  |

Командир отряда: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(фамилия, имя полностью)*

Наставник отряда:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество (полностью) | Дата рождения (число, месяц, год) | Паспортные данные | | | | | Место работы, должность | | | Контактные номер телефона  и адрес электронной почты |
|  |  |  | | | | |  | | |  |
|  | | |  |  | / |  | | / | Дата: « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_ 202 \_\_ года | |
| *(должность руководителя направляющей организации)* | | |  | *(подпись)* |  | *(расшифровка подписи)* | |  |  | |

М.П.

**СПРАВКА**

Настоящей справкой удостоверяется, что со всеми нижеперечисленными участниками отряда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

*(название отряда, с указанием наименования населенного пункта и субъекта Российской Федерации)*

направленными для участия в муниципальном этапеВсероссийской военно-патриотической игры «Зарница 2024» (далее – Игра), проведен инструктаж по следующим темам:

1. Меры безопасности во время движения в транспортных средствах и в пешем порядке к месту проведения соревнований.

2. Правила безопасного поведения при проведении спортивных соревнований.

3. Меры пожарной безопасности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Фамилия, имя, отчество участника отряда | Личная подпись участника отряда и его родителя/законного представителя |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |

Инструктаж проведен \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Ф.И.О. полностью, должность лица, проводившего инструктаж)*

Подпись лица, проводившего инструктаж \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наставник отряда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(Ф.И.О. полностью, должность)*

приказом № \_\_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 \_\_ года назначен ответственным за жизнь, здоровье и безопасность вышеперечисленных участников отряда в пути следования и во время проведения этапа Игры.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | / |  | / |
| *(должность руководителя направляющей организации)* |  | *(подпись)* |  | *(расшифровка подписи)* |  |

М.П.

Приложение 2

Бег на 30 м

**(для средней возрастной категории)**

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием на дистанции 30 метров на время. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Количество участников в забеге не должно быть более 4 – 6 человек. Ширина стартовой линии – 50 мм, входит в размер дистанции, а ширина финишной линии не входит.

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с прохождения данного испытания. Окончание участником дистанции фиксируется в момент, когда он «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Для подготовки к старту участникам отводится не более 2 минут, начиная с момента их вызова на старт.

Координатор старта подает команды «На старт!», «Внимание!». Вместо предварительных команд разрешается подавать команды свистком: первую – два свистка – «На старт!», вторую – продолжительный свисток – «Внимание!». Сигнал к началу бега координатор старта подает свистком или командой

«Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага. По команде «На старт!» участники принимают стартовое положение, не касаясь стартовой линии. По команде «Внимание!» участники принимают наиболее удобное положение для старта и прекращают всякое движение. После этого координатор старта подает сигнал к началу бега.

В случае неготовности участников или неисправности инвентаря, координатор старта подает команду «Отставить!», по которой все участники забега должны отойти от места старта на 3 м. Занять вновь стартовое положение можно только после повторной команды координатора старта

«На старт!».

Бег на 60 м

**(для старшей возрастной категории)**

Упражнение выполняется с высокого или низкого старта, проводится на любой ровной местности. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м. Ширина стартовой линии (50 мм) входит в размер дистанции, ширина финишной линии не входит.

При команде «На старт!» участники занимают места у стартовой линии. По команде «Внимание!» они готовятся к старту и должны прекратить всякое движение.

После свистка координатора старта или команды «Марш!» участники начинают бег.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Время фиксируется с точностью до сотых долей секунды.

Бег

**(1000 м для средней и старшей возрастной категории)**

Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник координатора старта называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка координатора старта или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 сек.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Подтягивание на перекладине оценивается по количеству подтягиваний. Состязание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется 1 – 2 секунды), при подтягивании подбородок должен быть выше перекладины, допускается отклонение тела от неподвижного положения, запрещается выполнение движений рывком, махом и хлестовые движения ногами.

Подтягивание на низкой перекладине (девушки)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того, чтобы занять исходное положение, участница подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участнице. После этого участница выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение испытания.

При сгибании-разгибании рук участнику необходимо:

1. Из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе или опустить тело, пока угол сгиба рук в локтях не составит 90 градусов;
2. Разогнув руки, вернуться в исходное положение;
3. Зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи исходное положение;
4. Услышав команду старшего судьи «Есть!», продолжить выполнение упражнения;
5. Услышав команду старшего судьи «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек видимое для судей исходное положение, и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

При выполнении упражнения запрещено:

1. Задерживаться с принятием исходного положения после команды

«Начинайте!»;

1. Во время отдыха нарушать исходное положение;
2. Создавать упоры для ног;
3. Касаться бедрами пола;
4. Разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45 градусов;
5. Делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
6. Останавливаться во время выполнения очередного сгибания- разгибания рук;
7. Касаться платформы грудью более 1 сек. Участник имеет право:
8. Выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
9. Отдыхать в исходном положении.

Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей после фиксации на 0,5 сек исходного положения. Команда «Есть!» является одновременно разрешением продолжить выполнение упражнения и сопровождается объявлением количества засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьей-счетчиком.

**Старший судья** имеет право задержать команду «Есть!», если он убежден, что участник не зафиксировал на 0,5 сек исходное положение. При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и после фиксации исходного положения кратко называет ошибку, а судья-счетчик объявляет предыдущий счет. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счета является разрешением продолжать выполнение упражнения.

**Судья-счетчик** имеет право задержать «предыдущий счет», если он убежден, что участник не зафиксировал на 0,5 сек исходное положение. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук участнику не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

**Судья-хронометрист** информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами: «Прошло 30 секунд!», «Минута!». Если выполнение упражнения прекращено до истечения контрольного времени, судья-хронометрист останавливает секундомер по команде старшего судьи

«Закончил!» и объявляет время.

Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения.

В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует

«Осталась 1 минута!», «Осталось 30 секунд!», «Осталось 15 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» и одновременно останавливает секундомер. После команды

«Время!» старший судья командует «Закончил!» и называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний рук. Если участник не успел в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение до начала команды «Есть!», движение не засчитывается.

Прыжок в длину с места

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. **Участник имеет право:** при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Размыкание пальцев рук «из замка»;
4. Смещение таза (поднимание таза);
5. Изменение прямого угла согнутых ног.

Приложение 3

Вопросы для подготовки к состязанию «Общевойсковая грамотность»

1. Какое воинское звание предшествует воинскому званию

«Прапорщик»?

1. К какому виду войск относится такой род войск, как танковые войска?
2. Выберите из списка самостоятельные рода войск.
3. Ракетные войска стратегического назначения;
4. Ракетные войска и артиллерия;
5. Сухопутные войска;
6. Войска радиационной, химической и биологической защиты;
7. Воздушно-десантные войска;
8. Железнодорожные войска;
9. Военно-морской флот;  
   Воздушно-космические силы;
10. Морская пехота;
11. Инженерные войска.
12. Одной из задач какого вида войск является задача по отражению агрессии в воздушно-космической сфере и защите от ударов из космоса и с воздуха?
13. В непосредственном подчинении кого находится командир отделения?
14. Сколько звезд обозначают воинское звание генерал-лейтенанта?
15. Какому воинскому званию военно-морского флота соответствует нарукавный знак различия, представленный четырьмя равными полосами и звездой?
16. Какая награда легла в основу рисунка полотнища Боевого знамени нового образца?
17. Что считается наивысшим проявлением такой традиции армии и флота, как традиция войскового товарищества?
18. С какой стороны груди носится нагрудный знак об окончании высшего военного учебного заведения?
19. Кто присваивает звание Героя Российской Федерации?
20. Для чего в воинских частях проводится вечерняя поверка?

Тест «Основы военной службы»

1. С какого возраста, лица мужского пола, подлежат призыву на воинскую службу, где защита Отечества является долгом гражданина Российской Федерации:
2. Назовите виды военной службы в Российской Федерации:
3. Что такое воинская дисциплина.
4. Кто осуществляет воинский учет граждан в РФ?
5. Воинская обязанность граждан РФ, это…
6. Для чего предназначены Вооруженные Силы Российской Федерации?
7. Из какого документа взята фраза: «Защита Отечества является долгом и обязанностью гражданина Российской Федерации»?
8. Назовите основные задачи Вооруженных Сил Российской Федерации.
9. Какое воинское звание соответствует должности заместителя командира батальона, командира учебной роты, начальника службы полка (химической, связи, инженерной, разведки)?
10. Альтернативная гражданская служба — это особый вид трудовой деятельности…

Задание № 2

Тест: «Структура Вооруженных Сил Российской Федерации»

1. Каков состав Вооружённых Сил Российской Федерации в современных условиях?
2. Какое формирование по численности и нахождению в системе военных подразделений соответствует дивизиону?
3. Кто осуществляет руководство внутренней службой в воинской части?
4. Каково предназначение Трубопроводных войск?
5. В задачи каких войск входит обнаружение стартов баллистических ракет и предупреждение о ракетном нападении?

Задание № 3

Устройство АК–74М

1. Ствол со ствольной коробкой, с ударно-спусковым механизмом, прицельным приспособлением, прикладом и пистолетной рукояткой.
2. Дульный тормоз-компенсатор.
3. Крышка ствольной коробки.
4. Возвратный механизм.
5. Затворная рама с газовым поршнем.
6. Затвор.
7. Газовая трубка со ствольной накладкой.
8. Шомпол.
9. Цевьё.
10. Магазин.
11. Пенал с принадлежностями для чистки.



Задание № 4 «Погоны и звания»

*10 минут на прохождение, впиши цифру в соответствии со званием из таблицы*

