

ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении районных лично-командных соревнований

по военно-прикладному многоборью «Кубок солдата»



Цель:

1. Популяризация соревнований военно-прикладного многоборья среди подростков.
2. Привитие чувства патриотизма и любви к Родине.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Подготовка молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Задачи:

1. Развитие командных видов соревнований военно-прикладного многоборья.
2. Привлечение молодежи района к систематическому занятию физической культурой.
3. Выявление сильнейших команд и участников в личном первенстве.
4. Пропаганда патриотизма и здорового образа жизни.

Время и место проведения:

6 мая 2023 года.

Открытие соревнований в 10.00 ч. Алтайский край, Солтонский район, с.Ненинка, проведение соревнований - территория школы. Начало соревнований (стрельба) в 08.00 ч.

Участники соревнований: К участию в соревнованиях допускаются юноши, учащиеся 8-11 класса. Состав команды 4 человека (по одному участнику из 8, 9, 10 и 11 классов). Форма одежды спортивная.

Общие положения:

Соревнования включают в себя 7 видов:

1. Стрельба из пневматической винтовки.
2. Бег на 3000 м.
3. Подтягивание на перекладине.
4. Выпрыгивание.
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
7. «Армейская пружина».

Определение победителей:

Определение победителей в командном и личном первенстве осуществляется путем сложения всех баллов, набранных участниками команды (см приложение №2). Места определяются по максимально набранному количеству баллов. При одинаково набранных баллах в командном и личном первенстве победители определяются по результатам стрельбы.

Награждение

Все участники получают памятные подарки. Команды, занявшие 1-3 место, награждаются медалями, грамотами.

Команде победителей вручается переходящий кубок. Спортсмены, занявшие призовые места в личном первенстве награждаются грамотами и ценными призами.

Заявки принимаются до 17.00 ч. 10 апреля 2023 года.

Телефон для справок: 89236481283 (Канивец Иван Валентинович)

Стрельба из пневматической винтовки:

Стрельба производится из пневматической винтовки с механическим прицелом любого типа, лежа без упора. Выстрелов – 3 пробных, 5 – зачетных. Время на стрельбу – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения лежа с руки (без упора) на дистанцию 10 м.

По результатам пяти зачетных выстрелов набранные очки переводятся в баллы, одно очко равно одному баллу.

Перед началом выполнения стрельб судья объясняет меры безопасности и порядок выполнения упражнения.

Участникам соревнований разрешается выполнять упражнение со своей пневматической винтовки, если она имеется.

При одинаково набранных баллах победители определяются по наибольшим попаданиям в (10, 9, 8...).

Бег на 3000 м:

Бег на выносливость выполняется по беговой дорожке стадиона. Баллы начисляются по таблице. В случае, если спортсмен показывает результат менее, чем 11.40, ему начисляется 5 бал за каждые 10 секунд.

Время	Баллы
11.40	100
11.50	95
12.00	90
12.10	85
12.20	80
12.30	75
12.40	70
12.50	65
13.00	60
13.10	55
13.20	50
13.30	45
13.40	40
13.50	35
14.00	30
14.10	25
14.20	20
14.30	15
14.40	10

Подтягивание на перекладине:

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения¹: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП, продолжает выполнять испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток. В случае, если спортсмен показывает результат более, чем 20 повторений, ему начисляется 5 баллов за каждое повторение.

Количество	Баллы
20	100
19	95
18	90
17	85
16	80
15	75
14	70
13	65
12	60
11	55
10	50
9	45
8	40
7	35
6	30
5	25
4	20
3	15
2	10
1	5

¹ Далее - ИП

Выпрыгивание:

Выпрыгивание выполняется из ИП: руки за голову в замок положении сидя на колени. При выпрыгивании ноги должны быть выпрямлены в коленях. Засчитывается количество правильно выполненных выпрыгиваний за 2 минуты, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Одно повторение равно одному баллу.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение с фиксацией. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук за 2 минуты, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Одно повторение равно одному баллу.

Поднимание туловища из положения лежа на спине:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 2 минуты, касаясь локтями бедер (коленей) с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Одно повторение равно одному баллу.

«Армейская пружина»:

Выполняется из ИП: упора лежа. При выполнении ноги подносить на линию кистей и возвращаются в ИП (корпус тела выпрямлять до конца). Засчитывается количество правильно выполненной Армейской пружины за 2 минуты, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП. Одно повторение равно одному баллу.

Командный зачет

Образец

Команды	Стрельба	Кросс 3 км	Подтягивание	Выпрыгивание	Отжимание	Пресс	Армейская пружина	Сумма	Место
	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	
Команда 1	150	350	100	100	100	100	100	1000	I
Команда 2	130	320	90	90	90	90	90	900	II
Команда 3	110	300	80	80	80	80	80	810	III
Команда 4	100	250	70	70	70	70	70	700	IV

Личный зачет

Образец

Ф. И. О. участника	Стрельба	Кросс 3 км	Подтягивание	Выпрыгиван ие	Отжимание	Пресс	Армейская пружина	Сумма	Место
	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	
Иванов	150	350	100	100	100	100	100	1000	I
Петров	130	320	90	90	90	90	90	900	II
Сидоров	110	300	80	80	80	80	80	810	III
Тумаков	100	250	70	70	70	70	70	700	IV

ЗАЯВКА

на участие в военно-прикладном многоборье

от _____

(наименование школы)

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Класс	Допуск врача
1.				
2.				
3.				
4.				

Всего допущено к соревнованиям _____ человек(а).

Представитель команды _____

(Ф.И.О. полностью, должность, контактный телефон)

Директор школы _____ / _____ /

« ____ » _____ 2023 г.