|  |  |
| --- | --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»Директор департамента пофизической культуре, спортуи молодежной политикеЯрославской области\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б.Сорокин«\_\_\_\_» апреля 2017 г.  | «СОГЛАСОВАНО»Президент Некоммерческого партнерства «Спортивный Клуб«Буревестник-Верхняя Волга»\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Иванова«\_\_\_\_» апреля 2017 г. |

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

Директор департамента региональной Директор департамента образования

безопасности Ярославской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Н.Соловьев \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Лобода

# «\_\_\_\_» апреля 2017 г. «\_\_\_\_» апреля 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

Председатель регионального отделения Начальник управления по физической

ДОСААФ России Ярославской области культуре и спорту г. Ярославля

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.А.Дерепко \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Кокурин

# «\_\_\_\_» апреля 2017 г. «\_\_\_\_» апреля 2017 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Ярославского высшего военного

училища противовоздушной обороны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А.Ильиных

# «\_\_\_\_» апреля 2017 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении II кубка Губернатора Ярославской области

(региональный этап Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»

«АрМИ-2017»)

2017

1. **Общие положения**
	1. Региональный этап Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» «АрМИ-2017» (далее - Кубок) направлен на:

- пропаганду патриотической работы среди молодёжи как одного из основных приоритетов внутренней политики Ярославской области;

- укрепление здоровья подрастающего поколения.

1.3. Кубок является комплексным командным физкультурным мероприятием.

1.4. Командный зачет проводится по группам:

- «Военно-патриотические клубы» и «Войсковые казачьи общества»;

- «Общеобразовательные организации»;

- «Профессиональные образовательные организации»;

- «Образовательные организации высшего образования».

1.5. Программа командного первенства включает:

- многоборье комплекса ГТО;

- военизированная эстафета;

- перетягивание каната.

1. **Организаторы**
	1. Организаторами Кубка являются:

- департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области (осуществляет общую координацию и взаимодействие органов власти и организаций, задействованных в подготовке и проведении Кубка, в том числе с ЯВВУ ПВО; организует финансирование проведения Кубка, обеспечивает участие команд групп «Военно-патриотические клубы» и «Образовательные организации высшего образования»; организует волонтеров для обеспечение проведения Кубка);

- департамент образования Ярославской области (обеспечивает участие команд групп «Общеобразовательные организации» и «Профессиональные образовательные организации»);

- департамент региональной безопасности Ярославской области (обеспечивает решение общих организационных вопросов, обеспечивает участие команд группы «Войсковые казачьи общества»);

- НП «СК«Буревестник-ВВ» (подготавливает Положение, смету, обеспечивает проведение спортивной части Кубка и координацию работы судейских бригад);

- Ярославское высшее военное училище ПВО (обеспечивает судейство, предоставление инвентаря и оборудования для проведения военизированной эстафеты);

- управление по физической культуре и спорта г. Ярославля (предоставляет легкоатлетический манеж «Ярославль» для проведения Кубка);

 - региональное отделение ДОСААФ России Ярославской области (координирует взаимодействие с Центральным Советом ДОСААФ России).

1. **Требования к участникам**
	1. Для участияв Кубке команды представляют коллективную заявку (Приложение № 1).

3.3. Состав команд военно-патриотических клубов, войсковых казачьих обществ, общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций: 10 человек, в том числе 8 участников (юноши – 6 чел; девушки – 2 чел.), 1 представитель команды, 1 тренер. Возраст участников 16-17 лет.

3.4. Состав команд образовательных организаций высшего образования: 10 человек, в том числе 8 участников (мужчины – 6 чел, девушки – 2 чел), 1 представитель команды, 1 тренер. Возраст участников команды 18-24 года.

3.5. Возраст участников определяется на 29 апреля 2017 года.

3.6. К участию в Кубке допускаются только участники, относящиеся к основной (первой) медицинской группе и имеющие медицинский допуск к занятиям физической культурой.

3.7. Одежда и обувь участников - спортивная. Обувь – для занятий в зале. При выступлении в беговых видах многоборья комплекса ГТО допускается использование спортивной обуви с шипами, во всех остальных видах программы Кубка – спортивная обувь без шипов.

1. **Программа и сроки**

4.1. Кубок проводится 29 апреля 2017 года по трем разделам программы:

- многоборье комплекса ГТО (Приложение № 2-4);

- военизированная эстафета (Приложение № 5);

- перетягивание каната.

4.2. В разделе программы «Многоборье комплекса ГТО» участники выступают в видах испытаний, предусмотренных настоящим Положением.

4.4. В разделе программы «Военизированная эстафета» состав команды 8 человек.

4.5. В разделе программы «Перетягивание каната» состав команды 6 человек (4м+2ж).

4.5. Регистрация участников проводится в день проведения Кубка проводится с 9.00 до 9.45. Начало соревнований с 11.00.

1. **Подача заявок и допуск команд**
	1. Для участия в Кубке представитель команды подает коллективную заявку, оформленную в соответствии с формой, установленной настоящим Положением по е-mail: burikov2001@mail.ru 16.00 часов 26 апреля 2017 года.
	2. Совещание с представителями команд 29 апреля 2017 года в 10.00 часов в конференц-зале легкоатлетического манежа «Ярославль» (г. Ярославль, ул. Чкалова, 20-а).
2. **Обеспечение безопасности участников и зрителей**
	1. Кубок проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.
3. **Подведение итогов**
	1. В разделе программы «Многоборье комплекса ГТО» результаты участников оцениваются по таблице, утвержденной настоящим Положением (Приложение № 4).

7.1.1. В командном первенстве место команды определяется по наибольшему количеству очков, набранных всеми членами команды во всех видах программы.

7.1.2. При равенстве суммы очков у двух и более команд предпочтение отдается команде, набравшей больше очков в стрельбе из электронного оружия, далее – Бег 100 м, силовая гимнастика, прыжок в длину с места.

7.2. В разделе программы «Военизированная эстафета» командное место определяется по наименьшему времени, затраченному командой на прохождение военизированной эстафеты.

7.3. В разделе программы «Перетягивание каната» командное место определяется по результату, показанному командой при проведении данного вида соревнований.

7.4. Команда-победитель общекомандного первенства (отдельно по каждой группе) определяется по наименьшей сумме мест занятых командой по результатам участия во всех программы соревнований.

7.5. При равенстве суммы мест у двух и более команд в общекомандном первенстве предпочтение отдается команде, набравшей большее количество очков в «Военизированной эстафете», далее в «Перетягивании каната».

**VIII. Награждение**

8.1. Команды, занявшие 1 место в командном первенстве в каждом разделе программы (отдельно для каждой группы) награждаются Кубком и дипломом I степени.

8.2. Команды, занявшие 2-3 места в командном первенстве в каждом разделе программы (отдельно для каждой группы) награждаются дипломами II и III степени соответственно.

8.3. Команды, занявшие 1 место в общекомандном первенстве по всем разделам программы (отдельно для каждой группы) награждаются Кубком и дипломом I степени.

8.4. Команды, занявшие 2-3 места в командном первенстве в каждом разделе программы (отдельно для каждой группы) награждаются Кубком и дипломами II и III степени соответственно.

8.5. Всем участникам вручаются памятные сертификаты участников.

1. **Условия финансирования**
	1. Расходы по проведению Кубка и награждению победителей несет НП «СК«Буревестник-ВВ» и департамент по физической культуре, спорту и молодежной политике Ярославской области.

9.2. Расходы по командированию команд (проезд в оба конца, проживание, питание, страхование) обеспечивают командирующие организации.

Приложение № 1

к Положению о проведении II кубка Губернатора области (регионального этапа

Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений

 по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

«Готов к труду и обороне» на АрМИ-2017)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель клуба (образовательной организации)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись, фамилия, инициалы

«\_\_\_\_\_» апреля 2017г.

М.П.

КОЛЛЕКТИВНАЯ ЗАЯВКА

Название команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Конт. телефон: +7 (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ руководителя команды Электронная почта (e-mail): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИОчленов команды | Дата рождения | Образовательная организация  | Роспись о прохождении инструктажа по технике безопасности | Медицинская группа(допуск врача) |
| Инструктирующего | Инструктируемого |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |

Допущено к участию в Фестивале всего \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) человек. Врач: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

 М.П.

Руководитель (представитель) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Приложение № 2

к Положению о проведении II кубка Губернатора области (регионального этапа

Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений

 по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

«Готов к труду и обороне» на АрМИ-2017)

Программа соревнований по комплексу ГТО

**Юноши, мужчины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | V ступень16-17 лет | VI ступень18-27 лет |
| 1. | Подтягивание в висе на высокой перекладине | + | + |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 4. | Стрельба из электронного оружия (очки)  | + | + |
| 5. | Бег 100м. | + | + |

**Девушки, женщины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | V ступень16-17 лет | VI ступень18-27 лет |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | + | + |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + | + |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | + | + |
| 4. | Стрельба из пневматической винтовки (очки)  | + | + |
| 5. | Бег 100м. | + | + |

Приложение № 3

к Положению о проведении II кубка Губернатора области (регионального этапа

Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений

 по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

«Готов к труду и обороне» на АрМИ-2017)

Таблица начисления баллов по видам испытаний

**Юноши, мужчины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | **Количество баллов** |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Подтягивание в висе на высокой перекладине | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 13 | 10 | 7 | 6 | 5 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 240 | 235 | 230 | 225 | 210 |
| 4. | Стрельба из электронного оружия (очки)  | 30 | 28 | 25 | 21 | 18 |
| 5. | Бег 100м. | 13.5 | 14.0 | 14.8 | 15.0 | 15.1 |

**Девушки, женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид испытания (тест) | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  | 16 | 13 | 10 | 9 | 8 |
| 2. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | 16 | 13 | 9 | 8 | 7 |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| 4. | Стрельба из пневматической винтовки (очки)  | 30 | 28 | 25 | 21 | 18 |
| 5. | Бег 100м. | 16.3 | 16.6 | 17.0 | 17.3 | 17.5 |

Приложение № 4

к Положению о проведении регионального этапа Всероссийских

соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений

 по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

«Готов к труду и обороне» на кубок Губернатора области АрМИ-2017

**Требования к видам программы многоборья комплекса** **ГТО**

**Бег на 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется в секторе для горизонтальных 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.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание 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 и разгибание рук в упоре лежа на полу**

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой   5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: 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.

**Стрельба из электронного оружия**

Пулевая стрельба производится из электронного оружия. Выстрелов - 5 пробных, 10 (5) зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол на дистанцию 10 м по  мишени № 8.

Приложение № 5

к Положению о проведении II кубка Губернатора области (регионального этапа

Всероссийских соревнований среди военно-патриотических клубов и других объединений

 по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу

«Готов к труду и обороне» на АрМИ-2017)

Программа военизированной эстафеты

1-й этап – бег (1 чел.);

2-й этап – неполная разборка и сборка автомата АК-74, бег (1 чел.);

3-й этап – надевание ОЗК, бег на (1 чел.);

4-й этап – метание мяча в цель, За непопадание в цель – штраф, сгибания-разгибания рук в упоре лежа 10 раз бег (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 (1 чел.);

6-й этап – переноска пострадавшего в противогазе (3 чел.).

Условия прохождения этапов эстафеты

I этап – бег на 60 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.Оделить 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 с передачей эстафеты на следующем этапе (выполняется только после разрешения судьи на этапе).

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.Застигнуть шпеньки плаща.

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

Бег с передачей эстафеты на следующем этапе (выполняется только после разрешения судьи на этапе).

IV этап - метание мяча в цель.

 Участник бросает мячи для метания 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 с передачей эстафеты на следующем этапе(выполняется только после разрешения судьи на этапе).

V этап – надевание противогаза, стрельба из пневматической винтовки.

Противогаз находится в походном положении.

Порядок надевания противогаза:

Задержать дыхание

Закрыть глаза

Снять головной убор

Вынуть шлем-маску из сумки

Надеть ее

Устранить перекосы и складки

Сделать полный вдох

Открыть глаза и возобновить дыхание.

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

Бег с передачей эстафеты на следующем этапе(выполняется только после разрешения судьи на этапе).

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

1. Вариант. Сначала все участники одевают противогазы, затем двое делают «стульчик» из переплетенных рук и на этом «стульчике» несут третьего финиша.
2. Вариант. Сначала все участники одевают противогазы, затем кладут «пострадавшего» на носилки и несут его до финиша