

ПОЛОЖЕНИЕ о проведении **III** Асиновской районной круглогодичной Спартакиады «Звезда Победы!» - III этап.

Место, время и дата проведения: г. Асино, ул. Партизанская, 47, фойе 2 этаж, ТИР с 10.00 до 13.00 час сельские школы, с 13.00 до 15.00 часов городские школы и объединения, 20.12.2019 г.

Участвует команда в составе: 5-7 класс - 5 юношей.

8-11 класс - 5 юношей и 2 девушки.

- участвуют юноши и девушки, возраст которых на день соревнований соответствует возрастной группе 5-7 и 8-11 классов, допускается участвовать юношам и девушкам возраст которых на день соревнований меньше возрастной группы 5-7 и 8-11 классов (младшие за старших).

- замена участников соревнований разрешается с разрешения главного судьи соревнования.

Стрельба из ПН-винтовки.

Стрельба выполняется из ПН-винтовки любого образца типа МР, ИЖ и другими неспортивными ПН-винтовками, но с открытым прицелом, из положения «лёжа» с опорой локтя по мишени № 8 с расстояния **10 метров** (ни одна часть тела стрелка не должна располагаться ближе 10 метров к мишени), три пули пробных выполняются по левой мишени и пять пуль в зачёт по правой мишени, **пулями любого образца, но с тупым наконечником (пулями участники обеспечивают себя сами)**. Общее время на стрельбу участника не более 10-ти минут. Соревнования проводятся в стрелковом тире МАОУДО – Центр творчества детей и молодёжи города Асино Томской области, по адресу: г. Асино, ул. Партизанская, 47.

- стрельба выполняется из ПН-винтовки, которая соответствует требованиям и допущена к упражнению судьёй по оружию;

- каждая команда выполняет упражнение из своей ПН-винтовки (количество ПН-винтовок не ограничено);

- во время выполнения упражнения должен использоваться один и тот же прошедший проверку и допущенный экземпляр оружия, снаряжения и одежды.

Пневматическая винтовка:

- винтовка, действующая на сжатом воздухе или СО 2;

- калибр 4,5 мм;

- внешние грузы запрещены;

- нажатие спуска курка произвольное, исключая самопроизвольные выстрелы;

- все ограниченные Правилами размеры винтовки перечислены в Приложении 15 (стр. 80) Правил соревнований по полиатлону 1999 года.

ПРИМЕЧАНИЕ

Участник без предупреждения отстраняется от участия в соревнованиях, если он:

- грубо нарушает меры безопасности, то есть произвёл выстрел до команды «Огонь» или после команды «Отставить стрельбу», направляет оружие (даже незаряженное) в сторону зрителей, судей или других стрелков;
- после проверки и допуска заменил оружие, одежду, не прошедшие проверку;
- сознательно произвёл выстрел вне огневой позиции.

Если участник произвёл в упражнении зачётных выстрелов больше, чем предусмотрено Правилами, то:

- лишние выстрелы аннулируются, лучшие пробоины (по числу лучших выстрелов);
- за каждый лишний выстрел, кроме того, участник штрафуются на 2 очка.

Промахи, нарушения Правил и ошибки:

- если при стрельбе участник произвёл компрессионный камерой («хлопок») без пульки в стволе оружия после того, как выставлена зачётная мишень, то этот выстрел засчитывается как промах («ноль»);
- при выполнении стрельбы осечки не учитываются и не дают право на добавочное время.

Определение достоинства пробоин:

- запрещено кому-либо прикасаться к пробоинам в мишени;
- пробоина в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает или касается внешней стороны габаритной линии;
- наличие совмещённой (сдвоенной) пробоины засчитывается только в том случае, если виден след второй пули на мишени или щите;
- если два судьи расходятся в оценке спорной пробоины, то приглашается третий судья и решение принимается большинством голосов;
- на решение судей могут подаваться только протесты, связанные с арифметическими ошибками или ошибками в записи результатов.

Силовой комплекс.

Силовое упражнение выполняется за ограниченное время (30 секунд сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу и 30 секунд поднимание туловища из положения на спине) двумя этапами. Время между переходом от первого до второго этапа не более 10-ти секунд. Проводится на сцене актового зала МАОУДО ЦТДМ 3 этаж.

1 этап – сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения упор на полу, выпрямленные перед собой руки упираются на ладони (направление пальцев вперёд) в пол на ширине плеч. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стоп, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Упражнение выполняется на контактной платформе в течение 30-ти секунд.

При сгибании-разгибании рук участник обязан:

- по команде «Внимание» принять неподвижное стартовое положение (исходное положение) и услышав свисток судьи, приступить к выполнению упражнения;
- из исходного положения, согнуть руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки, вернуться в исходное положение;
- при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию;
- по второму свистку судьи закончить упражнение.

Запрещено:

- касаться бёдрами пола;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами и туловищем.

ПРИМЕЧАНИЕ

- ◆ каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук в исходное положение сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьёй-счётчиком;
- ◆ при нарушении правил выполнения упражнения старший судья кратко называет ошибку, а судья-счётчик объявляет счёт;
- ◆ судья-хронометрист информирует об истечении выполнения упражнения свистком;
- ◆ если участник не успел в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное упражнение до исходного положения – это упражнение не засчитывается.

Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа:

- ◆ «нет касания» – не коснулся грудью контактной платформы;
- ◆ «плечи» – «плечи-туловище-ноги», нарушили прямую линию;
- ◆ «бёдра» – бёдра касаются пола;
- ◆ «таз» – таз нарушил прямую линию;
- ◆ «волна» – поочерёдное нарушение прямой линии;
- ◆ «секунда» – участник лежит на контактной платформе.

2 этап – поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Упражнение выполняется из исходного положения: лёжа на спине, пальцы рук сжаты «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом и зафиксированы, ступни прижаты к полу партнёром, лопатки касаются пола.

ПРИМЕЧАНИЕ

- ◆ по команде «Внимание» участник принимает исходное положение и по свистку судьи выполняет упражнение до касания локтями коленей и разгибание до возврата в исходное положение с касанием лопатками пола;
- ◆ судья-счётчик ведёт по нарастающей счёт количества правильно выполненных подъёмов туловища за 30 секунд;
- ◆ счёт объявляется в момент возвращения участника в исходное положение;
- ◆ в случае ошибки участника судья-счётчик кратко называет ошибку, а после прихода участника в исходное положение называет прежний счёт;
- ◆ если участник не успел вернуться в исходное положение после свистка судьи-хронометриста, то это упражнение не засчитывается.

Ошибка участника при выполнении упражнения:

- ◆ «нет касания» – участник не коснулся локтями коленей;
- ◆ «руки разомкнуты» – пальцы рук разомкнулись «из замка»;
- ◆ «более 90 градусов» – ноги согнулись больше 90 градусов.

Форма одежды.

Открытие и закрытие соревнований – парадная форма команды (отделения);

Стрельба из ПН-винтовки – повседневная форма команды (отделения);

Силовой комплекс – форма одежды: спортивная обувь, спортивное трико (шорты), футболка (майка).

Определение победителей.

В стрельбе из ПН-винтовки, командное первенство определяется наибольшей суммой выбитых очков участниками команды, а также и личное первенство определяется наибольшей суммой выбитых очков участником. При одинаковой сумме выбитых очков как в личном, так и в командном первенстве, командам и участнику присваивается высшее призовое место, тем у кого более выбито «десяток», из-за их отсутствия «девяток» и т.д.

В силовом комплексе, командное первенство определяется наибольшей суммой выполненных упражнений, а также и в личном первенстве. При одинаковой сумме выполненных упражнений как в личном, так и в командном первенстве, командам и участникам присваивается одно призовое место.

Награждение.

Команды, занявшие 1-3 призовые места, награждаются дипломами от Управления образования Асиновского района и Центра творчества детей и молодежи г. Асино Томской области, и участники команд, занявшие призовые места в личном первенстве, так же награждаются дипломами от Управления образования Асиновского района и Центра творчества детей и молодежи г. Асино Томской области. Участники соревнований, показавшие лучшие результаты по видам, награждаются ценными подарками и грамотами АОСК по Томской области.

Предварительные заявки и подтверждения об участии в Спартакиаде, с указанием Ф.И.О., возраста участников и класс направлять на электронную почту sutasino@rambler.ru (Сафронов Алексей Михайлович). Можно продублировать по телефону 8(38241)2-30-56; 8(38241)2-28-28 в МАОУДО – Центр творчества детей и молодежи города Асино Томской области, расположенного по адресу: 636840, Томская область, город Асино, улица Партизанская, 47.

Заявки на участие принимаются за три дня до проведения этапа Спартакиады.