

## СОГЛАСОВАНО

Начальник Отдела образования  
Администрации Красногвардейского района  
Т.С. Копенкина \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«ДЮЦ «Красногвардеец»  
А.Б. Михайлов \_\_\_\_\_

## Положение

о проведении районных командных комплексных соревнований  
«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),  
в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,  
среди учащихся образовательных учреждений  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

### 1. Цель и задачи соревнований

Районные командные соревнования «Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО) (далее - Соревнования) являются командным первенством среди обучающихся общеобразовательных учреждений Красногвардейского района

Цель Соревнований: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии детей и подростков, воспитании патриотизма и гражданственности, а также обеспечение преемственности при осуществлении физического воспитания подрастающего поколения, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортом, неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков).

Задачи соревнований:

- подготовка к выполнению норм ГТО;
- пропаганда здорового образа жизни, поддержание и развитие спортивной культуры, воспитание чувства патриотизма;
- формирование у подростков осознанной потребности в занятиях спортом и, в целом, здоровом образе жизни;
- повышение информированности подрастающего поколения о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств подростков для подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### 2. Организаторы соревнований

Общее руководство осуществляет Отдел образования Администрации Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга. Непосредственная организация и проведение соревнований возлагается на Оргкомитет ГБУ ДО «Детско-юношеский центр «Красногвардеец».

### 3. Время и место проведения соревнований

Соревнования проводятся 7 октября 2021 года в ГБУ ДО «ДЮЦ «Красногвардеец» по адресу: Санкт-Петербург, Большеохтинский проспект, дом 11, корпус 2. Начало в 11.00.

### 4. Участники соревнований

В Соревнованиях принимают участие учащиеся общеобразовательных учреждений, по трем возрастным группам:

1 возрастная группа - 11-12 лет (5-6 класс)

2 возрастная группа - 13-15 лет (7-8 класс)

3 возрастная группа - 16-17 лет (9-10 класс)

Состав команды – 6 человек (смешанный), из них не менее двух девочек (девушек).

Примечание: Принадлежность команды к группе определяется по дате рождения самого старшего участника команды. Один и тот же участник не имеет права выступать за несколько

команд. В случае нарушения данного пункта, эти команды снимаются с соревнований и ставятся вне зачета. Наличие в команде запасных обучающихся не допускается.

В командах 2 и 3 возрастных групп допускается не более 3-х участников из младших возрастных групп. Команду сопровождает руководитель, на которого возлагается ответственность за жизнь и здоровье членов команды.

Ответственность за нарушение возрастных требований, искажение данных о возрасте участников в заявках, повлекшие за собой отстранение от участия в соревнованиях, лежит на направляющей стороне, руководителе команды и участниках.

Форма одежды:

- спортивный костюм (шорты);
- футболка;
- спортивная обувь (кроссовки, кеды.);

В соответствии с требованиями норм и правил охраны труда, команды без спортивной формы и обуви к участию в соревнованиях не допускаются.

## **5. Программа соревнований**

Соревнования проводятся в соответствии с «Методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и правилами соревнований по видам спорта, согласно данному положению.

Спортивная программа Соревнований состоит из испытаний (тестов) III-V ступеней комплекса ГТО:

- 1 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – III ступень;
- 2 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – IV ступень;
- 3 возрастная группа – виды испытаний (тесты) – V ступень.

Участники соревнований проходят испытания (тесты) в соответствии с требованиями норм ВФСК «ГТО».

## **6. Виды и Условия проведения испытаний (тестов)**

### **6.1. Испытание «Бег 60 (100) метров»**

**(III -V ступень ВФСК «ГТО») – скоростные возможности.**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).*

*Испытание проводится в виде челночного бега (все возрастные группы 6х10 м).*

**Контрольное время команды – 10 минут.**

На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии - «Старт» и «Финиш». Стартует по 2 человека. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта, не наступая на стартовую линию. По команде «Внимание!» принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) начинают движение вперед до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и т.д., последний отрезок преодолевают без касания линии «Финиш» рукой. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

В зачет команды идет 6 результатов (в т.ч., 2-х девушек). Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

**В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, совершивший дальнейшие фальстарты, дисквалифицируется.**

**6.2. Испытание «Стрельба из пневматической винтовки»  
(III - V ступень ВФСК «ГТО») – прикладные навыки  
(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).  
Контрольное время команды – 15 минут.**

Выстрелы: 3 пристрелочных + 5 зачётных. Стрельба лёжа с упора. Дистанция – 10 м, мишень № 6. Пристрелочные выстрелы – 2 минуты, осмотр мишеней – 1 мин., зачётные выстрелы – 3 минуты, смена участников – 1 мин. Командный зачет – по сумме результатов каждого участника.

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Очки участников определяются по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

**6.3. Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»  
(III - V ступень ВФСК «ГТО») – сила  
(1 - 3 возрастные группы; командный зачет).**

**Контрольное время каждого участника – 1 минута, команды – 10 минут.**

Выполнение **сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу**. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более 15 см. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. **Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно**. Засчитывается количество правильно выполненных участником сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП в течение 1 минуты.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) Нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
  - 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 4) Поочерёдное сгибание или разгибание рук;
  - 5) Выполнение упражнения «волной»;
  - 6) Фиксация ИП более чем на 0,5 сек.
- 7) Отсутствие касания грудью платформы

Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. Подсчёт очков производится по специальной таблице. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

**6.4. Испытание «Подъём туловища из положения лежа на спине»  
(IV - V ступень ВФСК «ГТО») – сила  
(2 и 3 возрастные группы; командный зачет).**

**Контрольное время каждого участника – 1 минута, команды – 10 минут.**

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

Очки каждого участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

#### **6.5. Испытание «Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу»**

**(III - V ступень ВФСК «ГТО») – гибкость**

*(1 - 3 возрастные группы; командный зачёт).*

**Контрольное время работы команды на этапе – 10 минут.**

Наклон вперед из положения «стоя» с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2-х секунд, пока судья не озвучит результат. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях
2. Удержание результата одной рукой
3. Отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

#### **7. Подведение итогов и награждение победителей**

Общеконандные итоги подводятся отдельно в каждой из трёх возрастных групп по наибольшей сумме очков, занятых командами в испытаниях соревнований данной возрастной группы. При равенстве очков преимущество получает команда, в которой больше участников младшего возраста. В случае равенства очков у двух и более участников, более высокое место получает участник младшего возраста.

Команды, занявшие первые, вторые и третьи места (по сумме очков) в общеконандном зачете награждаются грамотами и кубками.

Команды, занявшие первые места в испытаниях (по очкам) награждаются грамотами. В общеконандный итог не входят команды, не участвовавшие хотя бы в одном из основных видов программы Соревнования, они ставятся вне зачёта (В/К).

#### **8. Дополнительные замечания по организации и проведению соревнований:**

- условия и порядок проведения соревнований объявляются на совещании руководителей;
- команда должна участвовать во всех испытаниях соревнований;
- ГСК соревнований может внести в виды, указанные в разделе 6, некоторые изменения, не противоречащие общему их содержанию.

Не допускаются к соревнованиям команды:

- не допущенные решением ГСК;
- прибывшие на соревнования в не соответствующем настоящему Положению составе;
- в форме, не соответствующей настоящему Положению;
- опоздавшие по неуважительной причине.

Форма одежды: спортивные брюки, футболка и спортивная обувь для закрытых помещений.

Руководителям команд во время проведения соревнований запрещается:

-вмешательство в работу судей;

-создание помех деятельности судейских бригад и других команд;

-оказание помощи своей команде словом и делом, если не было просьбы судей.

В случае фиксации судьями одного из перечисленных нарушений, результат команде не засчитывается, и она занимает в данном виде (этапе) последнее место.

Порядок обращения к судьям для выяснения вопросов, связанных с результатами выступления команды на соревнованиях, и подачи протестов главному судье объявляется на совещании руководителей команд.

**В соответствии с требованиями норм и правил охраны труда, команды без спортивной формы и обуви к участию в соревнованиях не допускаются.**

### **9. Документация, предоставляемая в главную судейскую коллегию соревнований**

Предварительная заявка (приложение 1) об участии в соревнованиях направляется до **4 октября 2021 года** по электронной почте [krasnogvardeec@bk.ru](mailto:krasnogvardeec@bk.ru) в ГБУ ДО «ДЮОЦ «Красногвардеец» с пометкой «Юнармейскре ГТО». Совещание представителей команд состоится 5 октября 2021 г. в 16.30 в каб. 211 «ДЮОЦ «Красногвардеец» по адресу: пр. Большеохтинский, д.11, корп. 2.

Руководитель команды по прибытии к месту соревнований представляет в судейскую коллегию следующие документы:

- оригинал заявки (на каждую команду отдельно), заверенный печатью общеобразовательного учреждения – (приложение 2);

- приказ по общеобразовательному учреждению о выезде на соревнования

Примечание. При отсутствии хотя бы одного из документов или несоответствия его образцу Положения команда к соревнованиям не допускается.

Информация о соревнованиях, положение и итоговые протоколы будут размещены на сайте ГБУ ДО «ДЮОЦ «Красногвардеец».

## **Приложение 1**

### **Предварительная заявка**

на участие в районных командных комплексных соревнованиях

«Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),

в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью, среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от \_\_\_\_\_

(полное наименование ОУ)

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Ф.И.О. руководителя \_\_\_\_\_

Телефон для связи \_\_\_\_\_

Желаемое время старта \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Подпись руководителя команды \_\_\_\_\_

**Заявка**

на участие в районных командных комплексных соревнованиях  
 «Я – защитник Отечества» (юнармейское ГТО),  
 в рамках городских комплексных соревнований по юнармейскому многоборью,  
 среди обучающихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга

от \_\_\_\_\_  
 (полное наименование ОУ)

№	Фамилия, имя (полностью)	Дата рожд. (число месяц, год)	Полных лет, класс	Отметка об инструктаже по охране труда. Дата и фамилия проводившего инструктаж
1.				
2.				
3				
4				
5				
6				

Медицинский допуск к занятиям спортом (физкультурой) на 2018 год имеется у всех участников. Участники не имеют медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом (<http://www.mednorma.ru/mednorma/article/1/obxhii-perechen-medicinskix-protivopokazanii-k-zanjatijam-sportom.html>)

Местонахождение медицинских допусков \_\_\_\_\_

Все участники застрахованы от несчастных случаев на все время проведения мероприятия.

Заместитель директора ОУ \_\_\_\_\_  
 /подпись/ /расшифровка подписи/

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
 /фамилия, имя, отчество /

С условиями соревнований, правилами техники безопасности ознакомлен: \_\_\_\_\_  
 /подпись руководителя группы/

Контактный телефон руководителя группы \_\_\_\_\_

Приказ по \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021 г.  
 /название ОУ/

Директор ОУ \_\_\_\_\_ /  
 /подпись/ /расшифровка подписи/

М.П. ОУ

Дата \_\_\_\_\_