

## РЕГЛАМЕНТ

Соревнований по легкоатлетическому многоборью  
в рамках Спартакиады трудовых коллективов Санкт-Петербурга

Место проведения: СПб ГБУ «Центр физической культуры, спорта и здоровья»  
Невского района (Железнодорожный пр. д.32)

Дата проведения: **27 августа 2016 года.**

Регистрация участников - 11:00 – 11:40.

Торжественное открытие – 11.40

Начало соревнований - 12:00.

### Программа соревнований.

Соревнования лично-командные. Состав команды: 4 человека, в том числе не менее 2 женщин.

Команды проходят этапы (зоны) испытаний в порядке, предусмотренном маршрутным листом.

№	Вид испытания (тест)	Мужчины, женщины
1	Бег 100 м (с) эстафета	Независимо от пола
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Независимо от пола
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Независимо от пола
4	Рывок гири 16 кг (количество раз)	Мужчины
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Женщины

Командный результат определяется по сумме мест, занятых командой в отдельных видах испытаний.

В случае равенства результатов у двух и более команд преимущество имеет команда, у которой больше 1-х (2-х, 3-х и т.д.) мест.

#### 1. Эстафета (команда).

Участвуют все члены команды. Дистанция эстафеты: 4x100 м

Перед стартом все члены команды поочередно занимают место своего старта (этапа). Стартер подает команду «На старт» и, когда участники замерли, подает сигнал к началу бега. Начало бега из положения высокого старта. Передача палочки следующему участнику должна осуществляться в зоне передачи длиной 20 метров.

#### ОШИБКИ:

- 1) заступ за линию старта или касание ее;
- 2) начало движения до сигнала (считается фальстартом);
- 3) отталкивание или создание помех сопернику;
- 4) выход за зону передачи при передаче эстафетной палочки.

#### 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (мужчины и женщины).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10—15 см. При выполнении испытания участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

**3. Прыжок с места в длину толчком двумя ногами (мужчины и женщины).**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение: носки ног перед линией отталкивания. Одновременным отталкиванием двумя ногами выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки подряд. В зачет идет лучший результат (выполняется 1 замер).

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока.

**4. Рывок гири 16 кг (мужчины).**

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

**ЗАПРЕЩЕНО:**

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

**5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (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 контактной платформы, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**ОШИБКИ** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 в ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью контактной платформы;

**Подача заявок.**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях подаются до 25 августа 2016 года по электронной почте в адрес [razumahina@kfis.gov.spb.ru](mailto:razumahina@kfis.gov.spb.ru) и сообщается по телефону главному судье Спартакиады Досковской Светлане Николаевне: +7-921-773-82-67.

При регистрации на месте проведения соревнований в мандатную комиссию необходимо представить:

- Заявку с унифицированным индивидуальным номером (УИН) на каждого участника команды, заверенную врачом и руководителем организации;
- документы, удостоверяющие личность, пропуск с фотографией или выписку из отдела кадров, подтверждающую принадлежность участника (участников) к данной организации;
- договор о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев (оригинал).

**Примечание:**

Обязательное условие для участия в соревнованиях регистрация на сайте <http://www.gto.ru/> и получение УИН (<https://user.gto.ru/user/register>).

**З А Я В К А**от \_\_\_\_\_ на участие в соревнованиях  
(наименование коллектива)по \_\_\_\_\_  
(вид спорта)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Спартакиады трудовых коллективов Санкт-Петербурга 2016 г.**

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Фамилия, имя, отчество</i></b>	<b><i>Год рожд.</i></b>	<b><i>Унифицированный индивидуальный номер (УИН)</i></b>	<b><i>Виза врача (Печать и подпись врача о допуске)</i></b>

Всего допущено \_\_\_\_\_ чел. \_\_\_\_\_  
(кол-во чел. прописью)

Дата осмотра \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Подпись врача \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) )  
(фамилия врача полностью)

(Печать медицинского учреждения)

**Руководитель организации** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) )  
М.П.**Представитель команды** \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя, отчество полностью)**Контактный телефон** \_\_\_\_\_