|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **«СОГЛАСОВАНО»:** |  | **«УТВЕРЖДАЮ»:** | |
| **Начальник отдела**  **физической культуры и спорта**  **администрации Василеостровского района**  **Санкт-Петербурга**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Павлов** |  | **Директор СПб ГБУ**  **«Центр физической культуры, спорта**  **и здоровья Василеостровского района»**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Кузнецова** | |
|  |  | |  | |

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Начальник отдела   
образования**

**администрации Василеостровского**

**района  
Санкт-Петербурга**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Цибизова**

**ПОЛОЖЕНИЕ   
о Спартакиаде молодежи Василеостровского района   
Санкт-Петербурга   
допризывного возраста 2019 года**

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Спартакиада молодежи Василеостровского района Санкт-Петербурга допризывного возраста (далее – Спартакиада) проводится в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 № 1441, Концепцией федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2020 года, утвержденной постановлением Губернатора Санкт-Петербурга от 18.12.2012 № 82-пг «Об организации обучения граждан Российской Федерации, проживающих на территории Санкт-Петербурга, начальным знаниям в области обороны и их подготовки по основам военной службы».

Целью проведения Спартакиады является содействие в подготовке молодежи Василеостровского района Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе.

Основные задачи Спартакиады:

— физическое и духовно-нравственное воспитание молодежи;

— формирование мировоззрения на базе ценностей гражданственности и патриотизма;

— повышение престижа военной службы у подрастающего поколения;

— улучшение физической и технической подготовленности молодежи допризывного возраста;

— совершенствование навыков действий в экстремальных ситуациях;

— оптимизация организационных форм физкультурно-спортивной работы;

— качественная подготовка сборной команды Василеостровского района к участию в Спартакиаде молодежи Санкт – Петербурга допризывного возраста 2019 года, во всероссийских соревнованиях по военно-прикладным видам спорта.

**2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СПАРТАКИАДЫ**

Общее руководство проведением Спартакиады осуществляется **Отделом спорта Администрации Василеостровского района**.

Организация и обеспечение мероприятий Спартакиады возлагается на **Центр физической культуры, спорта и здоровья Василеостровского района**, который в рамках своих полномочий:

- организует работу по подготовке мест проведения Спартакиады, по созданию судейских коллегий и обеспечению их эффективной деятельности, по контролю за проведением и подведением итогов соревнований Спартакиады, по организации награждения победителей Спартакиады, по информированию соответствующих должностных лиц и средств массовой информации о ходе и результатах Спартакиады;

- обеспечивает методическое сопровождение организации и проведения Спартакиады, оказывает информационную поддержку районным опорным центрам спортивно-массовой работы с молодежью допризывного возраста;

- осуществляет финансирование вознаграждения судейского, медицинского и обслуживающего персонала, заказ автотранспорта (санитарного транспорта, автобусов, микроавтобусов), расходов по приобретению канцелярских товаров, наградной атрибутики, оплаты аренды спортивных объектов, физкультурно-спортивных услуг (в том числе по предоставлению спортивных сооружений, оборудования, снаряжения и инвентаря), необходимых для проведения соревнований по программе Спартакиады, а также осуществления награждения физических и юридических лиц по итогам Спартакиады.

Непосредственное проведение соревнований Спартакиады возлагается на **Отдел по работе с допризывной молодежью.**

**3. ПРОГРАММА СПАРТАКИАДЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Сроки проведения** | **Место проведения** | **Ответственный за мероприятие** |
| **1.** | Зимнее военно-спортивное многоборье, посвященное Дню защитника Отечества | Февраль 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **2.** | Военно-спортивная стрельба | Март 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **3.** | Кубок по военно-спортивному многоборью, посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне | Апрель 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **4.** | Стрелково-прикладное многоборье | Май 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **5.** | Военно-спортивные тесты | Сентябрь 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **6.** | Военизированный  кросс | Октябрь 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |
| **7.** | Военно-спортивное многоборье «День призывника – 2019 г.» | Ноябрь 2019 г. | СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО» | Огнев М.А. |

**4. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СПАРТАКИАДЫ И ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

**4.1 Зимнее военно-спортивное многоборье, посвященное Дню защитника Отечества**

В соревновании по зимнему военно-спортивному многоборью участвуют сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района, укомплектованные спортсменами 2002-2004 гг. рождении. Состав команды 4 человека.  
 Команды на соревнования прибывают по графику.

***В первый день*** проводится стрельба из электронного оружия, подтягивание на высокой перекладине, рывок гири 16 кг и прыжок в длину с места.

**Упражнение в стрельбе** выполняется из электронного оружия из положения стоя без опоры. Дистанция 10 метров, мишень № 8. Выполняется 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Общее время стрельбы – 5 минут. Использование собственного оружия и приборов для самокорректировки стрельбы не допускается.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При выполнении подтягивания подбородок должен подняться выше грифа перекладины, опускание вис осуществляется до полного разгибания рук, положение виса фиксируется на 0,5 – 1 с. Запрещаются рывковые, маховые и волнообразные движения ногами или туловищем, перехваты рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь, а также использование накладок и клеящих веществ. На выполнение упражнения дается 4 минуты.

**Рывок гири 16 кг** осуществляется в следующем порядке: стойка – ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно непрерывным движением поднимать гирю верх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке при выпрямленных туловище и ногах на 0,5 с, смена рук осуществляется на замахе вперед. Опускание гири вниз осуществляется произвольным способом. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз. Упражнение выполняется в течении 4 минут. Минимальные нормативы для слабой руки не устанавливаются.

***Во второй день*** проводится лыжная гонка на 5 км свободным стилем. Лыжная трасса для конькового хода не оборудуется. Старт групповой (в составе команд общеобразовательных учреждений) с интервалом в 5 минут.

Первенство в личном зачете определятся: в отдельных упражнениях – по спортивным результатам (при их равенстве у двух и более спортсменов – в стрельбе согласно действующим правилам соревнований, в подтягивании на перекладине, рывке гири, прыжке с места и лыжной гонке – с учетом первоочередности выполнения упражнений); в пятиборье – по наибольшей сумме очков, начисленных спортсменам за выполнение упражнений. В случае равенства сумм очков у двух и более участников соревнований, преимущество отдается спортсменам, показавшим более высокие результаты в лыжной гонке.

Для определения первенства в каждом упражнении в командном зачете учитываются результаты 4 лучших участников.

Первенство среди общеобразовательных учреждений Василеостровского района определяется по наибольшей сумме очков, набранных 4 зачетными участниками в пятиборье.

Для определения первенства в личном зачете по отдельным соревновательным упражнениям и в многоборье, а также в командном зачете в отдельных упражнениях и в многоборье здесь и других видах Спартакиады учитываются результаты участников, выступавших во всех видах программы соревнований.

При равенстве сумм очков у двух и более общеобразовательных учреждений Василеостровского района, преимущество отдается учреждениям, команды которых показали лучшие результаты в лыжной гонке на 5 км.

**4.2. Военно-спортивная стрельба**

В соревнованиях по военно-спортивной стрельбе участвуют сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга, включающие по 4 спортсмена 2002-2004 гг. рождения.

Военно-спортивная стрельба состоит из упражнения в стрельбе из электронного оружия, в сочетании с выполнением упражнения «поднимание туловища за 1 минуту из положения лежа на спине»

Команды на соревнования прибывают по графику.

**Упражнения в стрельбе** выполняются из электронного оружия. Оружие предоставляется СПб БГУ «ЦФКСиЗ ВО». Исходное положение для стрельбы – сидя с упором рук о стол. Выполняются 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Дистанция 10 метров мишень № 8, время на пробные выстрелы – 2 минуты, на зачетные 3 минуты.

После пробных выстрелов участники выполняют упражнение поднимание туловища за 1 минуту. Исходное положение, лежа на спине, руки за головой, колени согнуты под углом 45 градусов.

Через минуту после поднимания туловища участники соревнований выполняют 5 зачетных выстрелов. Во время зачетных выстрелов корректировка стрельбы не допускается.

Первенство в личном зачете определяется по наибольшей сумме очков, набранных в упражнении «поднимание туловища» и стрельбе (количество очков в стрельбе умножается на коэффициент 2). При равенстве данного показателя у двух и более участников преимущество отдается спортсменам, показавшим лучшие результаты в стрельбе.

Первенство в командном зачете определяется по наибольшей сумме очков, набранных 5 зачетными участниками. При равенстве сумм очков у двух и более школ, преимущество отдается школе, команда которой показала лучшие результаты в стрельбе.

**4.3 Кубок по военно-спортивному многоборью, посвященный**

**Дню Победы в Великой отечественной войне**

В соревнованиях принимают участие сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга. Состав команды – 6 человек 2002-2004гг. рождения.

Команды на соревнования прибывают по графику.

В первый день соревнований проводятся:

1. *Стрельба из электронного оружия.*

Упражнения в стрельбе выполняется из положения стоя.

Дистанция 10 метров, мишень № 8. Выполняется 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Общее время стрельбы каждого участника 5 мин. Использование собственного оружия и приборов для самостоятельной корректировки стрельбы не допускается.

1. *Подтягивание на высокой перекладине*.

На выполнение упражнения участнику дается 4 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

В ходе выполнения упражнения участнику соревнований разрешается использовать магнезию.

Упражнение в подтягивании выполняется аналогично тому, как и в зимнем военно-спортивном многоборье.

*3. Плавание 50 метров.*

Плавание 50 метров, вольный стиль. Старт осуществляется со стартовой тумбочки или (при старте из воды) толчком ног от стенки бассейна. При повороте на половине дистанции касание бортика обязательно.

**Во второй день соревнований проводится:**

1. *Разборка и сборка автомата Калашникова АК-74.*

Разборка АК-74 выполняется по команде судьи: «К разборке автомата приступить!». Автомат перед разборкой АК-74 находится на затворной раме.

**Разборку АК-74 спортсмен осуществляется в следующей последовательности**:

1) отделить магазин и проверить, нет ли патрона в патроннике;

2) отделить шомпол;

3) отделить крышку ствольной коробки;

4) отделить возвратный механизм;

5) отделить затворную раму с затвором;

6) отделить затвор от затворной рамы;

7) отделить газовую трубку со ствольной накладкой.

Судья останавливает время после наличия (укладки) всех деталей АК-74 на столе.

По окончании разборки участник соревнований аккуратно раскладывает на столе части и механизмы разобранного автомата (отводится не более 30 сек).

Сборка АК-74 выполняется по команде судьи: «К сборке автомата приступить!».

**Сборку АК-74 после неполной разборки осуществляется в следующей**

**последовательности**:

1) присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;

2) присоединить затвор к затворной раме;

3) присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;

4) присоединить возвратный механизм;

5) присоединить крышку ствольной коробки;

6) спустить курок с боевого взвода и поставить его на предохранитель;

7) присоединить шомпол;

8) присоединить магазин к автомату.

Разборка и сборка автомата Калашникова выполняется в виде двух отдельных упражнений. При этом по решению судейской коллегии пенал-принадлежность из гнезда приклада не вынимается;

Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

1. *Строевая подготовка.*

Все строевые приемы выполняются участниками Спартакиады в соответствии   
с требованиями Строевого Устава Вооруженных Сил Российской Федерации   
(утв. Приказом Министра обороны Российской Федерации от 11.03.2006 № 111).

Соревнование по строевой подготовке включает выполнение участниками Спартакиады следующих строевых приемов и движений:

- действий по команде «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «РАЗОЙДИСЬ»;

- выполнение поворотов на месте «нале-ВО», «напра-ВО», «кру-ГОМ» и действий   
по команде «разом-КНИСЬ», «сом-КНИСЬ»;

- перестроений на месте из одной шеренги в две и обратно;

- воинского приветствия в движении в колонне по три;

- исполнение строевой песни военно-патриотического содержания в походном строю   
в колонне по три.

Оценивается внешний вид участников команды (однообразие формы одежды, опрятность)

Командное первенство определяется по наибольшей сумме баллов, полученных   
за выполнение: группы строевых приемов и движений, внешний вид участников команды   
и действий командира отделения.

При равенстве сумм баллов у двух и более команд преимущество отдается команде, получившей более высокие оценки за исполнение строевой песни.

При подведении итогов в личном зачете в многоборье каждому участнику команды   
по строевой подготовке начисляется сумма очков, полученная за строевую подготовку всей командой.

1. *Бег на 100 м.*

Соревнования в беге на 100 метров проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 100 м проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Участники занимают места строго на своих дорожках. Старт осуществляется на три команды: «На старт! Внимание! Марш!». Судья-стартер перед стартом должен объяснить участникам как будет подаваться стартовый сигнал (выстрелом, свистком или голосом).

После того как участник соревнований занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела, свистка или команды голоса. Если   
по мнению судьи-стартера он сделал это раньше, объявляется фальстарт. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала дисквалифицируется.

1. *Бег на 3000 м.*

Соревнования в беге на 3000 метров проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 3000 метров проводится по беговой дорожке стадиона из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет   
к сокращению дистанции.

При равенстве сумм очков у двух и более участников соревнований, преимущество отдается спортсменам, показавшим более высокие результаты в беге на 3000м.

**4.4 Соревнования «Военно-прикладное многоборье**»

В соревнованиях принимают участие сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга. Состав команды – 6 человек 2002-2004гг. рождения.

Команды на соревнования прибывают по графику.

**В первый день соревнований проводятся:**

1. *Прыжок в длину с места.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

1. *Прыжок в длину с разбега*

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

1. *Метание гранаты на дальность*

На первом этапе все участники выполняю метание гранаты весом 700 грамм на дальность, каждый участник выполняет по три броска, засчитывается лучшая попытка. Первенство в командном зачете определяется по наибольшей сумме лучших индивидуальных результатов (в метрах). При равенстве результата у двух и более команд преимущество получает команда имеющая в своем составе участника с наилучшим результатом в индивидуальном первенстве.

1. *Рывок гири 16 кг.*

Упражнение в рывке гири выполняется аналогично тому, как и в зимнем военно-спортивном многоборье.

**Во второй день соревнований проводится:**

1. *Стрельба из электронного оружия.*

Стрельба выполняются из электронного оружия. Оружие предоставляется СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО». Исходное положение для стрельбы – сидя с упором рук о стол. Выполняются 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Дистанция 10 метров мишень № 8, время на пробные выстрелы – 2 минуты, на зачетные 3 минуты.

1. *Бег на 1000м.*

Бег на1000 метров проводится по беговой дорожке стадиона из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет   
к сокращению дистанции.

* 1. **Военно-спортивные тесты**

В соревнованиях принимают участие сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга. Состав команды – 4 человека. 2002-2004гг. рождения.

Команды на соревнования прибывают по графику.

В программу соревнований входит последовательное выполнение трех военно-спортивных тестов: подтягивании, бег на 100м., бег на 1000 метров.

1. *Подтягивание из виса на высокой перекладине*

Выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. При выполнении подтягивания подбородок должен подняться выше грифа перекладины, опускание вис осуществляется до полного разгибания рук, положение виса фиксируется на 0,5 – 1 с. Запрещаются рывковые, маховые и волнообразные движения ногами или туловищем, перехваты рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь, а также использование накладок и клеящих веществ. На выполнение упражнения дается 4 минуты.

1. *Бег на 100 м.*

Соревнования в беге на 100 метров проводятся в соответствии с действующими правилами соревнований по легкой атлетике.

Бег на 100 м проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируются с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Участники занимают места строго на своих дорожках. Старт осуществляется на три команды: «На старт! Внимание! Марш!». Судья-стартер перед стартом должен объяснить участникам как будет подаваться стартовый сигнал (выстрелом, свистком или голосом).

После того как участник соревнований занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела, свистка или команды голоса. Если   
по мнению судьи-стартера он сделал это раньше, объявляется фальстарт. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала дисквалифицируется.

1. *Бег на 1000м.*

Бег на1000 метров проводится по беговой дорожке стадиона из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет   
к сокращению дистанции.

При неполном составе команды за каждого отсутствующего спортсмена ей насчитывается 3 штрафные минуты. За каждого сошедшего с дистанции участника к времени команды добавляется 2 штрафных минуты. Каждый участник получает такое же место, как и его команда.

Первенство по военно-спортивным тестам в общем (комплексном) личном и командном зачете определяется по наименьшей сумме мест, занятых участниками (командами) в двух видах программы соревнований.

* 1. **Военизированный кросс**

В соревнованиях участвуют сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга. Состав команды – 4 человека. 2002-2004гг. рождения.

Команды на соревнования прибывают по графику.

Дистанция военизированного кросса 1,5 км (старт – бег 500 метров – метание ручных гранат на точность – бег 500 метров – стрельба из электронной винтовки – бег 500 метров – финиш).

Старт в беге (в составе команд). Взаимопомощь на дистанции не разрешается.

Для метания гранат на точность используются учебно-имитационные гранаты УРГ (учебная ручная граната, являющаяся аналогом ручной оборонительной боевой гранаты Ф-1) без имитационного запала (вес 500 гр). Три гранаты находятся у линии начала сектора метания (планки). Метание гранат производится с места или с разбега в круг диаметром 2 метра. Центр круга располагается на удалении 30 метров от линии (планки). В центре круга укрепляется красный флаг размером 15 х 20 см, высота древка – 30 см от земли. Линия разметки входит в размер круга. Каждый участник последовательно метает гранаты до первого попадания в круг, но не более 3-х попыток. После чего по команде судьи продолжает бег. При непопадании в круг участник получает 30 сек. штрафного времени.

Личные места в военизированном кроссе определяется по лучшему результату с учетом штрафного времени. В случае равенства результатов преимущество отдается участнику, поразившему мишень, затем попавшему гранатой в круг. Если это не позволяет выявить победителя, более высокое место получает участник, стартовавший раньше.

Для определения первенства среди общеобразовательных учреждений Василеостровского района учитываются результаты всех участников команды. При неполном составе команды за каждого отсутствующего зачетного спортсмена ей начисляется 12 штрафных минут.

* 1. **Военно-спортивное многоборье «День призывника – 2019»**

В соревнованиях участвуют сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга. Состав команды – 4 человека 2002-2004гг. рождения.

Соревнования проводятся в два дня. Команды на соревнования прибывают по графику.

**В первый день соревнований проводятся:**

1. *Стрельба из электронного оружия.*

Стрельба выполняются из электронного оружия. Оружие предоставляется СПб БГУ «ЦФКСиЗ ВО». Исходное положение для стрельбы – сидя с упором рук о стол. Выполняются 3 пробных и 5 зачетных выстрелов. Дистанция 10 метров мишень № 8, время на пробные выстрелы – 2 минуты, на зачетные 3 минуты.

1. *Рывок гири 16 кг*

Рывок гири осуществляется в следующем порядке: стойка – ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно непрерывным движением поднимать гирю верх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке при выпрямленных туловище и ногах на 0,5 с, смена рук осуществляется на замахе вперед. Опускание гири вниз осуществляется произвольным способом. Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз. Упражнение выполняется в течении 4 минут. Минимальные нормативы для слабой руки не устанавливаются.

**Во второй день соревнований проводятся:**

1. *Соревнования по плаванию 50 м.*

Плавание 50 метров, вольный стиль. Старт осуществляется со стартовой тумбочки или (при старте из воды) толчком ног от стенки бассейна. Согласно правилу «двух стартов», при первом фальстарте судья-стартер должен возвратить участников и напомнить им о недопустимости старта до сигнала. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала дисквалифицируется. При повороте на половине дистанции касание бортика обязательно.

Участник соревнований вставший на дно бассейна, не снимается с дистанции если он не передвигается (не идет) по дну.

Результаты определяются по времени преодоления дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала до касания участником бортика на финише.

1. *Бег 60 м*

Бег на 60 м проводится на беговой дорожке с низкого старта с использованием стартовых колодок или высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. Участники занимают места строго на своих дорожках. Старт осуществляется на три команды: На старт! Внимание! Марш! Судья-стартер перед стартом должен объяснить участникам как будет подаваться стартовый сигнал (выстрелом, свистком или голосом).

После того как участник соревнований занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела, свистка или команды голоса. Если по мнению судьи-стартера он сделал это раньше, объявляется фальстарт. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала дисквалифицируется.

1. *Бег 1000 м*

Бег проводится на беговой дорожке с высокого старта на две команды:   
На старт! и Марш! Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до   
1 секунды. Судья-стартер перед стартом должен объяснить участникам как будет подаваться стартовый сигнал (выстрелом, свистком или голосом).

После того как участник соревнований занял окончательную позицию перед стартом, он не должен стартовать до выстрела, свистка или команды голоса. Если по мнению судьи-стартера он сделал это раньше, объявляется фальстарт. В дальнейшем любой участник, стартовавший до сигнала дисквалифицируется.

Первенство среди общеобразовательных учреждений Василеостровского района определяется по наибольшей сумме очков, набранных 4 зачетными участниками в многоборье. При равенстве сумм очков у двух и более районов преимущество отдается школе, команда которого заняла более высокое место в беге на 1000 метров.

1. **ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СПАРТАКИАДЫ**

В Спартакиаде принимают участие граждане Российской Федерации, имеющие постоянную или временную регистрацию в Санкт-Петербурге.

В сборные команды общеобразовательных учреждений Василеостровского района могут включаться: лица, обучающиеся в образовательных учреждениях, расположенных на территории района; лица, состоящие в военно-патриотических, подростково-молодежных центрах и клубах, расположенных на территории района; лица , постоянно проживающие на территории района; лица, обучающиеся в среднем специальном учебном заведении не достигшие возраста 18 лет.

***Учащиеся (воспитанники) образовательных учреждений, находящихся в ведении Минобороны России, МВД России и других силовых структур (суворовских военных училищ, Нахимовских военно-морского училища и кадетских корпусов), к участию во всех соревнованиях Спартакиады не допускаются.***

В случае выявления в ходе проведения соревнований подстановок, участники, допустившие такое нарушение, дисквалифицируются, команде (учреждению) присуждается в данном соревновании последнее место с прибавлением пяти штрафных очков. В лично-командных соревнованиях информация о таком решении доводится до участников соревнований после окончания мероприятия. Информация о происшедшем направляется в адрес образовательного учреждения.

Участники Спартакиады обязаны иметь и предъявлять по требованию судейских коллегий документы (оригиналы паспортов), удостоверяющие личность и возраст, а так же подтверждающие правомерность их включения в соответствующие сборные команды.

Все спортсмены должны иметь аккуратную (для сборных команд общеобразовательных учреждений – однообразную) спортивную форму, заявку с допусками врача от образовательного учреждения на каждое конкретное соревнование.

1. **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И   
   ЗРИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а так же при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного объекта к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

1. **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ   
   В КОМПЛЕКСНОМ ЗАЧЕТЕ**

Победители Спартакиады в комплексном зачете среди образовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга определяются по наименьшей сумме мест, занятых во всех видах Спартакиады. При этом места команд в Кубке по военно-прикладному многоборью и в военно-спортивных соревнованиях «День призывника-2019» умножаются на коэффициент 2.

В случае неучастия команды в каком-либо соревновании, ему в данном мероприятии определяется последнее место. Участие в соревнованиях предполагает выставление команд в соответствии с требованиями настоящего Положения.

В случае равенства наименьших сумм мест у двух и более образовательных учреждений, преимущество отдается той команде, которая участвовала в большем числе видов Спартакиад, а затем – показавшим более высокие результаты в соревновании на Кубок по военно-прикладному многоборью.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры соревнований Спартакиады в личном зачете награждаются дипломами, кубками медалями. Участники соревнований, занявшие 1-е, 2-е и 3-и места по результатам выполнения отдельных упражнений, награждаются дипломами (при условии выполнения всех упражнений многоборья).

Сборные команды образовательных учреждений, занявшие в соревнованиях Спартакиады 1-е, 2-е и 3-и места, награждаются дипломами, кубками и медалями, в отдельных упражнениях – дипломами.

Победители и призеры Спартакиады в комплексном зачете среди образовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга награждаются дипломами и кубками.

1. **ЗАЯВКИ**

Заявки на участие в соревнованиях Спартакиады, утвержденные соответствующими руководителями, подаются в СПб ГБУ «ЦФКСиЗ ВО», как правило за 2-3 дня до начала соревнований. Подписанные и с печатями врача заявки подаются в день соревнований.

Конкретные формы, сроки и время представления заявок, время прибытия команд к местам соревнований, очередность выполнения их участниками соревновательных упражнений, а также порядок проведения церемоний торжественного открытия и закрытия соревнований (награждение победителей) устанавливаются в Регламентах проведения соревнований, доводимых до участников Спартакиады, как правило, не позднее 10 дней до начала соответствующих соревнований.

После утверждения заявки, дополнительные заявки (перезаявки) участников соревнований не допускаются