

**«Утверждаю»**  
**Глава МР**  
**«Рутульский район»**  
**И.Г.Ибрагимов**  
\_\_\_\_\_ 2017 г.  
«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о районной военно-спортивной игре «А ну-ка, парни!» среди допризывной молодёжи, посвященной Дню защитника Отечества и 72-годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов**

### **1. Общие положения**

Районная военно-спортивная игра «А ну-ка, парни!» (далее - «Игра») среди общеобразовательных учреждений района, проводится во исполнение плана работы Администрации МР «Рутульский район» по молодёжной политике на 2017 год.

### **2. Цели и задачи**

- Патриотическое воспитание молодёжи;
- Повышение престижа воинской службы у подрастающего поколения;
- Улучшение подготовленности допризывной молодёжи;
- Популяризация военно-спортивного и патриотического движения;
- Определение уровня физической подготовленности молодёжи.

### **3. Участники Игры**

Для участия в Игре допускаются юноши 14-17 лет в составе 7 человек, получившие медицинский допуск, прошедшие инструктаж по мерам безопасности при работе на спортивных снарядах и готовые физически к выполнению Условий Игры.

Приказом по учреждению, направляющему команду, назначается руководитель, ответственный за жизнь и здоровье участников соревнований.

Все участники соревнований должны иметь сменную спортивную обувь, дополнительное имущество, оборудование, снаряжение согласно Условию и Инструкции выполнения упражнений.

За невыполнение требований судьи на этапе, связанном с соблюдением мер безопасности, участник соревнований отстраняется от дальнейшего участия в конкурсе.

### **4. Дата и место проведения**

игра проводится **17 февраля 2017 г.**  
село Хлют, на базе Хлютской СОШ

### **5. Руководство Игры**

Организацию и проведение военно-спортивной игры «А ну-ка, парни!» среди допризывной молодёжи, посвященной Дню защитника Отечества и

72-годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов осуществляет Администрация МР «Рутульский район», РУО.

## **6. Заявки**

Командам, принимающим участие в Игре, необходимо направить заявки до 10 февраля 2017 года.

## **7. Судейство и организация Игры**

Главный судья Игры назначает судей на этапы, секретаря, инструктирует их о правильности выполнения упражнений, соблюдение мер безопасности, страховки, самостраховки.

Судья на этапе контролируют правильность выполнения упражнений всего комплекса, оценивают и выносят результат, подводят итоги работы участников соревнований на данном этапе.

Вмешательства в действия судьи категорически запрещено.

Главный секретарь соревнований принимает заявки команд, проверяет документы участников, регистрирует и оформляет результаты.

Врач соревнований контролирует медицинский допуск участников соревнований. В случае невыполнения требований отстраняет участника Игры. Постоянно находится на месте проведения конкурса, имея при себе обязательный набор медицинских средств для оказания медицинской помощи.

## **8. Условия выполнения конкурса**

Каждый участник команды выполняет комплекс зачетных упражнений, состоящих из одного вида физического упражнения. Количество комплексов соответствует количеству участников соревнований от одной команды (семь). Таким образом, один участник от команды принимает участие только в одном комплексе по собственному усмотрению либо решению тренера.

По результатам выполнения упражнения в комплексе (*количество раз, время, баллы*) определяется место участника. Далее все места участников каждой команды суммируются и определяется команда-победительница и призеры.

По согласованию с руководителями команд судейская бригада вправе вводить или отменять контрольное время на выполнения упражнения на этапе.

## **9. Награждение**

В каждом виде упражнения определяется лучший результат.

В каждом комплексе упражнений определяется лучший результат.

В конкурсе определяются команды, занявшие 1,2 и 3 места.

Победители и призеры Конкурса будут награждены.

**Перечень выполняемых комплексов и упражнений в них**

**I этап/комплекс:**

Подтягивание на высокой перекладине на максимальное количество раз.

**II этап/комплекс:**

Прыжок в длину с места на лучший результат из 3-х попыток.

**III этап/комплекс:**

Отжимание рук в упоре на параллельных брусьях на максимальное количество раз.

**IV этап/компонент:**

Толчок гири 16 кг. Попеременно правой и левой рукой на максимальное количество раз на время.

**V этап/комплекс:**

Сгибание, разгибание рук в упоре от пола на максимальное количество раз.

**VI этап/комплекс:**

Лазание по канату без помощи ног на максимальное количество метров.

**Военный компонент и последовательность его выполнения:**

Одевание общевойскового противогаза, разборка-сборка АКМ, подготовка к стрельбе из АКМ из положения «С колена».

**УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НА ОТДЕЛЬНЫХ ЭТАПАХ**

**1/1. Подтягивание на высокой перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

**Указание:** Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук спортсмена, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч. По команде судьи «К снаряду!» спортсмен подходит к перекладине и в течение 30 сек. имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину.

Спортсмен имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками. После вызова к перекладине (если спортсмен не готов раньше), судья подаёт команду «Можно!», после которой спортсмен должен принять неподвижное

стартовое ИП, и, услышав команду «Марш!», приступить к выполнению упражнения.

При подтягивании спортсмен **обязан:**

- из ИП подтянутся непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно либо с помощью судьи остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП.

**запрещено:**

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

Плавное изменение относительного положения частей тела спортсмена, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

Спортсмен **имеет право:**

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;
- изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

При нарушении спортсменом правил выполнения упражнения судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку.

При ошибке «Перехват!», что фиксируется при раскрывшейся ладони, спортсмену не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

**Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, судья подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.**

**2.2. Прыжок в длину с места** применяется для определения силовых качеств мышц нижних конечностей. Результат определялся по расстоянию от линии старта до ближайшей точки касания земли спортсменом.

В зачет идет лучший результат из трех попыток.

#### **4.1. Толчок гири.**

Толчок выполняется с груди, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены. В момент фиксации гири вверху - руки, туловище и ноги должны быть выпрямлены. Выполнение упражнения закончено:

- гиря поставлена на помост;
- трех нарушений требований к техническому выполнению упражнения или трех подряд предупреждений - «НЕ считать».

Команда «Не считать!» подается при:

- толчке гирь с перерывом в движении, т. е. при доталкивании или дожиме;
- отсутствии фиксации в стартовом положении;

- отсутствии фиксации гири вверху руки;
- не выпрямлена рабочая рука в локтевом суставе – гиря вверху;
- не выпрямлены ноги в коленных суставах в исходном положении и в положении – гиря вверху;
- пятки в момент выполнения толчка оторваны от пола.

### **5.1 Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) – «Упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора» **Указание:** *Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч спортсмена.*

По команде «Марш!» при сгибании-разгибании спортсмен **обязан:**

- из ИП согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе (сжатой в кулак и поставленной вертикально ладони судьи)
- разогнув руки вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5сек. видимое для экзаменатора ИП
- продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду экзаменатора «Не считать» зафиксировать на 0,5сек. видимое для экзаменатора ИП и после того, как названа кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

**Указание:** *При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.*

#### **запрещено:**

во время паузы нарушать ИП;

- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек.;

Спортсмен **имеет право:**

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП не более 3-х секунд.

**Если команда «Не считать» повторяется трижды подряд, судья подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.**

**6/1. Лазание по канату** без помощи ног (длина каната 4м). Упражнение характеризуется комплексным развитием силовой выносливости верхнего плечевого пояса и согласованности движений рук и ног (координации). Участник, стоя (с прыжка) поднимается по канату до верхней отметки без помощи ног. Зафиксировав вис с помощью ног в верхней части каната, касается метки рукой, с помощью ног спускается, касается пола двумя ногами (становиться на пол), без паузы для отдыха продолжает выполнение упражнения. Результат оценивается по количеству преодолённых метров либо правильно законченных подъемов. Выполнение упражнения

прекращается с момента удержания веса тела на канате с помощью ног при подъеме.

### **Военный компонент – условия выполнения**

Из исходного положения «Стоя, противогаз в сумке в положении «На готове», автомат и разряженный магазин находятся на полу-каримате.

По команде судьи «Газы» одеть противогаз, сделать выдох, разобрать - собрать автомат, принять изготовку к стрельбе из положения с колена, дослать патрон в патронник, поставить оружие на предохранитель, доложить «К стрельбе готов!».

Время засекается с момента подачи команды судьей «Газы» до окончания доклада курсанта «к стрельбе Готов!». За нарушение правил выполнения нормативов штраф 5 сек.

**Нарушения. Противогаз:** открыты глаза, складки на шлем-маске, не сделан контрольный выдох, отсутствует дыхательный клапан.

**Автомат:** нарушен порядок разборки-сборка, нарушена техника безопасности при контрольном спуске, части и механизмы автомата наложены друг на друга, части и механизмы не закреплены и не установлены в нужное положение.

## **Общекомандный зачет**

### **1. Строевая подготовка.**

В данном конкурсе участвует вся команда, и выполняют строевой марш с песней, повороты на месте и в движении.

### **3. Перетягивание каната**

Канат диаметром до 100 мм перетягивают команды, состоящие из семи участников. На снаряд наносится одна центральная и две боковые отметки (по обе стороны от центра) на расстоянии 1 м. Центр каната перед стартом совпадает с центральной линией площадки. По команде судьи «Марш!» команды приступают к перетягиванию каната.

Победителем считается команда, перетянувшая канат от центра на 1 метр в свою сторону. Система соревнований – олимпийская, согласно жеребьевке. В финале команды соревнуются до 3-х побед.

**ЗАЯВКА НА УЧАСТИЕ  
В ВОЕННО-СПОРТИВНОЙ ИГРЕ «А НУ-КА, ПАРНИ!»  
ОТ КОМАНДЫ**

---

№	Наименование команды			
	ФИО участника	Дата рождения	СОШ и класс	Допуск врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Представитель команды \_\_\_\_\_

М. П.