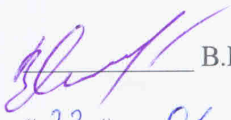


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
спортивно-массовой работе
СПб ГБУ «Центр физической
культуры, спорта и здоровья
Адмиралтейского района»


В.И. Шандаров
«22» 01 2015 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «Центр
физической культуры, спорта и
здоровья
Адмиралтейского района»


А.А. Семенов
«22» 01 2015 года

Регламент.

Зимнее военно-спортивное многоборье в рамках Спартакиады молодежи допризывного возраста Адмиралтейского района Санкт-Петербурга 2015 года

Дата проведения:
Первый день 27.01.15
Стрельба; плавание; подтягивание
Время проведения: 10:00
Место проведения: ГБОУ средняя школа № 235 (Набережная реки Пряжки, дом 4 – 6)
Второй день 28.01.15
Лыжная гонка
Время проведения: 10:00
Место проведения: Стадион «Красный Треугольник» Парк «Екатерингоф» (ул.
Лифляндская, д. 5)

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

Основные задачи Спартакиады:

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности юных петербуржцев, развитие и формирование физических качеств и прикладных двигательных навыков, обеспечивающих физическую готовность к защите Отечества;
- дальнейшее совершенствование организации и проведения спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы с допризывной молодежью, популяризация технических и военно-прикладных видов спорта, повышение престижа военной службы;
- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;
- определение и поощрение администрацией Адмиралтейского района Санкт-Петербурга (далее – администрация) организаций и учреждений, а также специалистов, добившихся наиболее высоких результатов в спортивно-массовой работе с молодежью

допризывного возраста;

- качественная подготовка сборных команд Адмиралтейского района Санкт-Петербурга к участию в городских этапах Спартакиады молодежи допризывного возраста 2015 года.

Программа соревнований

В *первый день* проводится стрельба из стандартной пневматической винтовки, подтягивание на высокой перекладине и плавание на 50 метров

Упражнение в стрельбе выполняется из положения стоя с руки без опоры. Дистанция 10 метров. Выполняется 3 пробных и 3 зачетных выстрелов. Общее время стрельбы - 5 мин.

Подтягивание 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 в вис осуществляется до полного разгибания рук, положение вися 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.

Плавание на 50 метров осуществляется вольным стилем. Участник снимается после второго фальстарта заплыва.

Во *второй день* проводится *лыжная гонка на 1000 м.*

Старт групповой (по 2 команды) с интервалом в 10 минут. При отсутствии снежного покрова вместо лыжной гонки проводится кросс на 1000 м.

Первенство в личном зачете определяется:

- в отдельных упражнениях - по спортивным результатам.

Победителям и призерам соревнований в личном зачете вручаются: грамоты, медали.

Состав команды – 6 человек.

Время прибытия команд в первый день соревнований 27.01.15:

Команда	Регистрация участников	Старт
272; 263; 281; 278; 307; 317; 225; 232	10:00	10:20
238; 243; 564; 2; 266; 306; 235; 259	10:40	11:00
229; 241; 260; 256; 287; 234; 255; 280	11:20	11:40
288; 245; 286; 267; Архитектурно-строительный колледж; Петровский колледж; Колледж физической культуры и спорта; СПб УУИЭ; Полицейский колледж; Колледж туризма и гостиничного сервиса	12:00	12:20

Время прибытия команд во второй день соревнований 28.01.15:

Команда	Регистрация участников	Старт
272; 263; 281; 278; 307; 317; 225; 232	10:00	10:20
238; 243; 564; 2; 266; 306; 235; 259	10:40	11:00
229; 241; 260; 256; 287; 234; 255; 280	11:20	11:40
288; 245; 286; 267; Архитектурно-строительный колледж; Петровский колледж; Колледж физической культуры и спорта; СПб УУИЭ; Полицейский колледж; Колледж туризма и гостиничного сервиса	12:00	12:20

Главный судья соревнований - Гаибов Н.Н.
Тел. +7 965 082 24 89