



И.И. Ялалов
Директор ГБОУ «АКШИ»
Ялалов И.И.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении военно-спортивного пятиборья.

1. Цели и задачи.

- привлечение учащихся к активным занятиям военно-прикладным видам спорта;
- пропаганда здорового образа жизни;
- совершенствование военно-патриотического воспитания, физической культуры;
- определение лучшего кадета и класса.

2. Участники соревнований.

В соревнованиях принимают участие все юноши и девушки 5- 11 классов, кроме лиц освобожденных от занятий физкультурой по медицинскому заключению.

3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся 5-7 февраля 2019 года на базе кадетской школы.

Содержание видов соревнований.

1. Подтягивание на перекладине для мальчиков. Порядок выполнения : вис хватом сверху, сгибая одновременно обе руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опустится в вис. Положение вися фиксируется. После подачи счета, например «Два», участник выполняет следующее подтягивание и т.д.

___Разрешается незначительное сгибание ног и незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движение рывком. Махом и поочередным сгибанием рук, а так же перехват руками за гриф перекладины.

Личное первенство определяется по лучшему результату. Побеждает команда набравшая большее балов по среднестатистическому результату.

2. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа . 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. **Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Личное первенство определяется по большому количеству повторений. Побеждает команда набравшая большее балов по среднестатистическому результату.

3. Челночный бег 10*10. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. По команде «МАРШ» пробежать 10м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще девять отрезков по 10м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Личное первенство определяется по наименьшему времени, показанному участником среди мальчиков и девочек. Командное место определяется по наименьшей сумме времени по среднестатистическому результату.

4. Лыжные гонки. Девушки 5-7 классов 1,5км, девушки 8-11 классов 2,5км. Юноши 5-7 классов 2км., юноши 8-11 классов 3км.

5. Стрельба из пневматического оружия. Цель мишень «П». Дальность до цели 10 метров. Положение для стрельбы лежа с упора. Количество выстрелов пять, два пробных три зачетных.

6. Неполная разборка-сборка автомата АК-74. Каждому участнику фиксируется время разборки, сборки автомата. Первенство личное и командное. Командный зачет проводится по 3 лучшим результатам.

Порядок разборки: отделить «магазин», проверить, нет ли патрона в патроннике (снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода, при положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола), вынуть пенал с принадлежностями, отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с газовым поршнем и затвором, вынуть затвор из затворной рамы, отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой и чтобы она коснулась стола. Сборка осуществляется в обратном порядке. После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель.

Подведение итогов и награждение победителей.

Победители определяются по каждому виду соревнований в личном первенстве. Место команды в общем зачете определяется по наименьшей сумме занятых мест. Команды и призеры в личном первенстве занявшие 1-3 места в общекомандном зачете, награждаются дипломами.

Судейская коллегия.

Фарухшин Д.М. главный судья соревнований.

Мингазов Р.Л. судья, Гумеров А.А. судья.