Условия проведения открытого финала детско-юношеских оборонно-спортивных и туристских игр "Зарница - 2015"и XХ соревнований

"Школа безопасности" Кировского района г. Санкт-Петербурга

Составители:

- Герасимов Е.В. - педагог дополнительного образования Лицея № 384 Кировского района С-Пб.

- Клюйков С.Е. – педагог организатор Лицея № 384 Кировского района С-Пб.

- Шепелевич Д.С. – педагог организатор Лицея № 384 Кировского района С-Пб.

**Опера****ция** **"Меткий стрелок" - *(II этап)***

***Проводят: ОДОД «Гармония» Лицея 384, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***

(1-3 возрастные группы, вся команда) **(9-10.04.2015 г. – по согласованному графику)**

Соревнования проводятся по действующим на момент проведения правилам Всероссийской Федерации Полиатлона. Результаты оцениваются в очках по таблицам, утвержденным ВФП в 2000 году (100 очков) и в 2010г.

На соревнованиях разрешено пользоваться своим исправным оружием, которое соответствует требованиям настоящих правил, проверено и допущено к упражнению судьей по оружию. Оружие должно иметь предохранительную скобу у спускового крючка. Спусковой механизм должен быть отрегулирован таким образом, чтобы при всех действиях с оружием исключались самопроизвольные выстрелы.

Корректировка стрельбы руководителем команды в любой форме не допускается.

**- 2004 – 2002 годы рождения - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 метров стоя, с опорой локтей о стойку. Количество пробных мишеней 1 шт. – количество выстрелов неограниченно. Количество зачетных выстрелов 5 шт – количество мишеней – 1 шт. Время выполнения упражнения 15 минут**

**- 2000 – 2001 годы рождения - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 метров стоя, с опорой локтей о стойку. Количество пробных мишеней 1 шт. – количество выстрелов неограниченно. Количество зачетных выстрелов 10 шт – количество мишеней – 2 шт. Время выполнения упражнения 15 минут**

**- 1999 – 1997 годы рождения - стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10 метров стоя. Количество пробных мишеней 1 шт. – количество выстрелов неограниченно. Количество зачетных выстрелов 10 шт – количество мишеней – 2 шт. Время выполнения упражнения 15 минут.**

Командный результат определяется по сумме очков 8 лучших спортсменов команды.

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки, девушки).**

Туловище находится под углом 35 – 45 градусов к перекладине, ноги прямые, носки оттянуты, голова держится прямо, хват сверху чуть шире плеч, подбородком перейти линию перекладины.

**При подтягивании участник обязан:**

• из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

• опуститься в вис;

• зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи ИП ;

• услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение.

**При подтягивании участнику запрещено:**

• отталкиваться от пола и касаться других предметов;

• делать «рывки», «взмахи», туловищем и головой;

• сгибать руки поочередно;

• висеть на одной руке;

• отпускать хват, раскрыв ладонь;

• перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;

• останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

**Указания:**

- Перемещение   по   грифу   перекладины   без   раскрытия   ладоней   не считается ошибкой;

**Участник имеет право:**

• использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;

• изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней;

• выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Ошибки участников

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Видимое проявление ошибки** |
| "подбородок" | подбородок не поднялся выше грифа перекладины |
| "нет фиксации" | участник не принял ИП на 0,5 сек  |
| "рывок" (бедрами и т.д) | резкое движение в одну сторону  |
| "волна" | поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д.  |
| "поочередно" | явно видимое поочередное сгибание рук |
| "руки согнуты" | при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах |
| "перехват" | участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони) |
| "остановка" | участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения. |
| «Рывок головой» | Резкое движение головой вверх |
|  |

