Условия проведения открытого финала детско-юношеских

оборонно-спортивных и туристских игр "Зарница - 2018"

и XХIII соревнований "Школа безопасности"

Кировского района г. Санкт-Петербурга

**II этап финала**

1. **Этап «Плавание 25 метров»**

***Проводят: СДЮШОР Кировского района, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***

 *(1 - 3 возрастные группы; командный зачет; состав команды 7 человек – смешанный)*

Плавание проводится в бассейне на дистанции 25 метров. Допускается старт – с воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении дистанции на финише.

Испытание прекращается при:

- ходьбе либо касании дна ногами

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

В зачет команды идет 5 лучших результата. Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, участники которой младше по возрасту.

1. **Этап «Военизированная плавательная эстафета»**

***Проводят: СДЮШОР Кировского района, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***

Плавание проводится в бассейне на дистанции 25 метров. Допускается старт – с воды.

Передача эстафеты осуществляется касанием стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении дистанции на финише.

***(1 группа, по 4 человек, командный зачет).***

1-ый этап - 1 участник плывет 25 метров (разрешен старт с тумбочки, способ плавания – произвольный.)

2-ой этап – 1 участник плывет с макетом автомата (автомат (пенопластовая дощечка) в вытянутой вверх руке). Запрещается погружать автомат в воду, грести рукой в которой находится автомат, способ плавания – произвольный

3-ий этап – 1 участник плывет 25 м и толкает перед собой мяч. Запрещается брать мяч в руку.

4-ый этап – 1 участник плывет 25 м на спине.

Победители определяются по наименьшему времени затраченному на выполнения задания с учетом штрафного времени.

***(2 и 3 группы, по 7 человек, командный зачет).***

1-ый этап - 1 участник плывет 25 метров (разрешен старт с тумбочки, способ плавания – произвольный.)

2-ой этап – 2 участника транспортируют условного пострадавшего. Пострадавший из состава команды транспортируется на спине, пострадавшему запрещается активно работать ногам.

3-ий этап – 1 участник плывет с макетом автомата (автомат (пенопластовая дощечка) в вытянутой вверх руке). Запрещается погружать автомат в воду, грести рукой в которой находится автомат, способ плавания – произвольный

4-ый этап – 1 участник плывет 25 м и толкает перед собой мяч. Запрещается брать мяч в руку.

5-ый этап - 1 участник плывет 25 м на спине.

Победители определяются по наименьшему времени затраченному на выполнения задания с учетом штрафного времени.

Штрафы

Нарушение порядка эстафеты – снятие команды.
Участник эстафеты стартовал до касания стенки бассейна предыдущим участником - 10 секунд.
Помощь пострадавшего (активно гребет ногами) – 15 секунд.

Спасатель выпустил из рук пострадавшего – 10 секунд.
Погружение автомата в воду – 5 секунд (за каждое).

Активно гребет рукой с автоматом – 30 секунд.

Мяч в руке – 15 секунд.

1. **Этап «Комплексное силовое упражнение»**

***Проводят: Главная судейская коллегия.***

 (1-3 возрастные группы, по 8 человек; лично-командные соревнования)

Упражнение выполняется слитно без остановки времени.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине** (30 сек), по команде судьи, перевернувшись без остановки, **Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу**  (30 сек) – (упражнение №17 НФП 2001 года).

Победитель определяется по максимальной сумме выполненных упражнений, при равенстве предпочтение отдается более младшему участнику.

Командный зачет складывается из суммы очков переведенных по таблицам оценки результатов в летнем полиатлоне.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.\***

- Упражнение выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу, лопатки касаются мата.

- По команде «Старт!» участнику необходимо выполнять сгибания туловища до касания локтями бедер или коленей и разгибания до возврата в ИП с касанием лопатками мата.

- Старший судья (или судья хронометрист) подает команды «Старт!» (с одновременным включением секундомера), «Осталось 10 секунд!», «ПЕРЕВОРОТ»

- Судья-счётчик ведет по нарастающей счёт количества правильно выполненных подъемов туловища (за 30 сек). Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП.

- В случае ошибки участника судья – счетчик командует «Нет!» и немедленно называет ошибку, а после прихода участника в ИП называет прежний счёт.

***Ошибки участников при выполнении упражнении и их наименование:***

• «Нет касания бёдер» - участник не коснулся локтями бедер или коленей;

• «Нет фиксации ИП» - участник не прикоснулся лопатками к мату (полу);

• «Руки разомкнуты» - пальцы рук разомкнулись «из замка»;

• «Больше 90е» - ноги согнулись в коленях больше 90°.

Указание: если участник не успел зафиксировать ИП после выполненного правильно движения до начала команды «ПЕРЕВОРОТ!» - это движение ему не засчитывается.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.\***
По команде старшего судьи «ПЕРЕВОРОТ!» участник должен принять ИП и, по готовности приступить к выполнению упражнения.

- Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; 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 участника.

- При сгибании-разгибании рук участник обязан:

• из ИП, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;

• разогнув руки, вернуться в ИП;

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

***Участникам запрещено:***

- во время отдыха нарушать ИП;

- создавать упоры для ног;

- касаться бедрами 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.

***Участник имеет право***:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;

- отдыхать в ИП.

При нарушении участника правил выполнения упражнения старший судья-счетчик командует  «Нет!» и после фиксации ИП кратко называет ошибку, и объявляет предыдущий счет.

Судья-хронометрист информирует, «Осталось 10 секунд!», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» и одновременно останавливает секундомер. После   команды   «Время!»  старший   судья   командует   «Закончили!»   и называет количество засчитанных сгибаний - разгибаний рук.

Указание: Если участница не успела в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение - это движение ей не засчитывается.

В зачет команды идет 8 лучших результатов. Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, с самым наибольшим личным результатом.