Условия проведения открытого финала детско-юношеских

оборонно-спортивных и туристских игр "Зарница - 2019"

и XХIV соревнований "Школа безопасности"

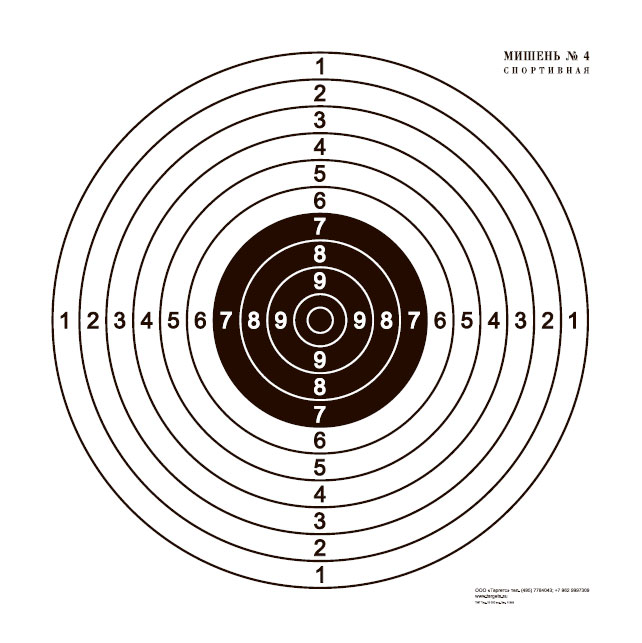
Кировского района г. Санкт-Петербурга

**II день финала**

**1 Этап. Операция «Меткий стрелок»**

**(стрельба из пневматической винтовки (лежа с упора)**

***Проводят: СШОР Кировского района, ШСК «Зарница» Лицея № 384, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***



Стрельба из пневматической винтовки (лежа с упора)

Дистанция – 10 м, мишень для пневматической стрельбы.

Контрольное время – пристрелочные выстрелы – 2 минуты, осмотр мишеней – 1 мин., зачётные – 3 минуты. Командный зачет – по сумме личных результатов с учетом штрафов. При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде, у которой наибольшее количество лучших личных результатов с учетом штрафов.

Корректировка стрельбы руководителем команды в любой форме не допускается

Если участник не может зарядить винтовку, нарушает правила поведения на огневом рубеже или регулирует без разрешения прицельную планку, он снимается с этого вида.

Для стрельбы используются пневматические винтовки МР-512 с открытым прицелом. Возможно наличие предохранителя перед спусковым крючком. Внимание! При выполнении конечной фазы заряжания винтовки ствол обязательно должен быть направлен в направлении ведении огня.

Командный зачет определяется по сумме выбитых очков каждым участников (8 лучших результатов). При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде с наибольшим количеством лучших личных результатов.

**2 Этап. Испытание «Бег 60 (100) метров»**

(1 и 2 группы – 60 м, 3 группа – 100 м)

***Проводят: СДЮШОР Кировского района, ШСК «Зарница» Лицея № 384, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***

*1 - 3 возрастные группы;* лично-командные соревнования*; состав команды 10*

Испытание проводится на ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Стартуют по 2 человека. По команде **«На старт!»** участники подходят к линии старта, не наступая на стартовую линию. По команде **«Внимание!»** принимают положение высокого старта. По команде **«Марш!»** (с одновременным включением секундомеров) начинают движение вперёд до линии **«Финиш».**

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии **«Финиш».**

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, в которой участники младше по возрасту.

**В беговых видах в каждом забеге для всех участников разрешён только один фальстарт без дисквалификации участника, его совершившего. Любой участник, совершивший дальнейшие фальстарты, дисквалифицируется.**

**3 Этап. Испытание «Бег по пересеченной местности на 1 (2) км»**

прикладные навыки (1 и 2 группа – 1 км, 3 группы – 2 км)

***Проводят: СДЮШОР Кировского района, ШСК «Зарница» Лицея № 384, СПб ГБУ «Центр физической культуры и спорта «Нарвская застава» и главная судейская коллегия.***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. По команде **«На старт!»** участники подходят к линии старта, не наступая на стартовую линию и принимая удобное стартовое положение. По команде **«Марш!»** (с одновременным включением секундомеров) начинают движение вперёд до линии **«Финиш»** по беговой дорожке или по другой местности вдоль сигнальной ленты. Максимальное количество участников забега - 20 человек. Результат фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

В зачет команды идет 8 лучших результатов. Очки участника определяются по специальной таблице. Победителями являются команды, набравшие наибольшую сумму очков. При одинаковой сумме результатов предпочтение отдается команде с наибольшим количеством лучших личных результатов.

***ВНИМАНИЕ! На каждом участнике должен быть нагрудный номер.***

1. **Испытание «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»**

(1-3 возрастные группы, вся команда; лично-командные соревнования)

Соревнования оценивается в соответствии с правилами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!». Контрольное время – 4 минута.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч выпрямлены в локтевых суставах, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более 15 см. По команде судьи, сгибая руки, участник должен коснуться грудью пола (или платформы высотой не более 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Сгибание и разгибание рук выполняется непрерывно. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

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

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

Командный зачет складывается из суммы очков 8-ми лучших участников переведенных по специальным таблицам оценки результатов.