УТВЕРЖДЕНО

главной судейской коллегией

регионального этапа

2022/2023 учебного года

РЕГЛАМЕНТ

**проведения региональных лично-командных соревнований**

 **«Я защитник Отечества!» среди обучающихся образовательных организаций Санкт-Петербурга (в соответствии с испытаниями**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне»).**

в рамках регионального этапа спортивных соревнований

«Лига кадетского спорта».

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

 Региональные спортивные соревнования «Лига кадетского спорта» являются региональным этапом II Всероссийского военно-спортивного фестиваля имени генералиссимуса А.В. Суворова среди кадет (далее-Фестиваль). Региональные лично-командные соревнования «Я защитник Отечества!» среди обучающихся образовательных организаций Санкт-Петербурга (в соответствии с испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне) проводятся в рамках региональных спортивных соревнований «Лига кадетского спорта», проводимых в 2023 году в соответствии с Положением о Фестивале (далее - Состязание)

**2.ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ**

* 1. Состав команды – 10 человек (юноши и девушки), (8 участников, 1 тренер и 1 представитель). Возраст участников 12 – 17 лет.

2.2 К участию в Состязаниях допускаются неполные команды в составе не менее 6 человек.

2.3 В состав команды входят обучающиеся кадетских классов одной общеобразовательной организации и подразделяются на 3 возрастные группы:

4возрастная группа – 12-13 лет (IV ступень ГТО)

5 возрастная группа – 14-15 лет (V ступень ГТО)

6 возрастная группа – 16-17 лет (VI ступень ГТО)

Возраст участников определяется на дату проведения Всероссийского Фестиваля – 28 октября 2023 года.

2.4. Число юношей и девушек в команде не определено, возраст может быть разный, не выходящий за указанные пределы.

2.5. Участники Состязаний обязаны самостоятельно регистрироваться на всероссийском портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru) для получения уникального идентификационного номера – УИН.

* 1. В командный зачёт идут 4 лучших результата.

2.7. Предварительная заявка на участие в Состязаниях в формате Word присылается до 01 апреля 2023 года включительно на электронный адрес kadet@balticbereg.ru. Оригинал заявки по форме согласно Приложению № 1 в одном экземпляре с подписью директора образовательной организации, круглой печатью организации и визой врача предоставляется в мандатную комиссию в день Состязаний. Заявка должна быть заполнена печатным способом, в установленном порядке: на одном листе (по необходимости с двух сторон). Заявки, напечатанные на двух и более листах без всех необходимых подписей и печатей на каждом, не рассматриваются. От общеобразовательной организации к участию допускается одна команда.

2.8. Руководитель команды представляет в мандатную комиссию пакет документов, указанных в п. 5.3.1. Положения «О региональных спортивных соревнованиях «Лига кадетского спорта» и заполненную печатным способом в установленном порядке техническую карту (Приложение 2).

**2.9. Персональную ответственность за жизнь и здоровье участников, несут представители направляющей стороны, в соответствии с приказом директора образовательной организации. Руководители команд проводят все необходимые инструктажи по технике безопасности.**

3. ПРОГРАММА

3.1. Дата проведения 8 и 9 апреля 2023 года с 10:00 до 16:00, согласно расписанию стартов, которое будет размещено на сайте ЦПВ и ПР ГБОУ «Балтийский берег» после определения количества заявившихся команд.

* 1. Место проведения:

Спортивный зал ГБОУ СОШ № 484, по адресу:196143, Санкт-Петербург, проспект Юрия Гагарина, д.51, лит. А.

3.3. Установочное совещание по вопросам организации и проведения Состязаний проводится 5 апреля 2023 года в 16 часов, по адресу: Санкт-Петербург, ул. Черняховского д. 49 лит. Б, 4 этаж ауд. 423.

3.4. Состязания в многоборье комплекса ГТО для общекомандного зачета проводятся по видам испытаний:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки);

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки);

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во за 1 мин (юноши, девушки);

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

6. Челночный бег 3х10 м.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид испытания | участники |
| **«Подтягивание из виса на высокой перекладине» (мальчики (юноши))**Упражнение выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вмс до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.Испытание выполняется на большее количество раз.Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.**Ошибки:**- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);- нарушение техники выполнения испытания;- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;- фиксация исходного положения менее 1 с;- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук. | юноши |
| **«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (девочки (девушки))**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.**Ошибки:** - касание пола коленями, бедрами, тазом;- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;- поочередное разгибание рук;- отсутствие касания грудью платформы;- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.- отрывание ноги от пола в момент выхода в исходное положение. | девушки |
| **«Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу» (девочки (девушки) и мальчики (юноши)).**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на скамейке (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде участник выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 сек., пока судья не озвучит результат. Результат выше уровня скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+». Участник выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях**Ошибки:**- сгибание ног в коленях- удержание результата одной рукой- отсутствие удержания результата 2 с. | юноши и девушки |

|  |  |
| --- | --- |
|  **«Поднимание туловища из положения лежа на спине» (девочки(девушки) и мальчики(юноши)).**Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. **Ошибки:**- отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - пальцы разомкнуты «из замка»; - смещение таза | юноши и девушки |
| **Челночный бег 3х10 м. (юноши и девушки)**Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Участники стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.**Ошибки:**- фальстарт (допускается один фальстарт, после второго – дисквалификация, независимо оттого, какой участник его совершил);- заступ (наступание) за линию старта;- отсутствие касания линии рукой. | юноши и девушки |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки);**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшей точки касания любой частью тела к месту отталкивания. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идёт лучший результат. **Ошибки** (попытка не засчитывается): - заступ за линию отталкивания или её касание; - выполнение отталкивания с предварительного подскока; - отталкивание ногами поочередно; - нарушение выхода из сектора для прыжка (выход только вперед и в сторону). | юноши и девушки |

4.4. Регламент Состязаний:

По графику стартов - регистрация команд, прохождение мандатной комиссии, разминка участников;

10.00. – 17.00 - проведение Состязаний.

1. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Результат прохождения определённого вида Состязания участником - количество раз и время – переводится в очки по специальной таблице (Приложение 3 к Положению о Региональных лично-командных соревнованиях «Лига кадетского спорта» в соответствии с испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

В случае равенства очков у двух и более участников, более высокое место получает участник младшего возраста.

Командные итоги подводятся по всем испытаниям программы в соответствии с Условиями проведения Состязаний. При равенстве результатов предпочтение отдаётся команде, имеющей наибольшее количество очков в результате суммирования очков всех участников. В случае равенства очков у двух и более команд, более высокое место получает команда, в которой девочки младше по возрасту.

Комплексный командный зачет подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами в испытаниях соревнований. При равенстве очков преимущество получает команда, в которой больше участников младшего возраста.

К общему зачету не принимаются команды, не участвовавшие как минимум в одном из основных видов программы Соревнования, они ставятся вне зачета.

**Приложение 1**

к Положению о проведении региональных лично-командных соревнований

«Лига кадетского спорта»

**Заявка**

на участие в региональных лично-командных соревнованиях

 «Я защитник Отечества!»

среди обучающихся образовательных организаций Санкт-Петербурга (в соответствии с испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»).

в рамках регионального этапа соревнований

«Лига кадетского спорта».

 *(заполняется в электронном виде в формате. word)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(полное наименование ОУ)

1. Район: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Возрастная группа: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Список участников:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ФИО | Дата рождения | Ступень ВФСК ГТО | УИН участника | Допуск врача |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |

1. Ф.И.О. руководителя команды\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Телефон для связи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Электронная почта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель образовательной организации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

|  |  |
| --- | --- |
| Дата \_\_ \_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | М.П. |