

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования г. Краснодара

А.В. Данилов

« 06 » марта 2015 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заместитель председателя ККО ОГО ВФСО «Динамо»

Д.Г. Лебедев

« 05 » марта 2015 года.



## ПОЛОЖЕНИЕ

о 57-й Спартакиаде ККО ОГО ВФСО «Динамо»  
по служебно-прикладным видам спорта на 2015 год, посвященной  
70-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.

### I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- Дальнейшее развитие физкультурно-массовой и спортивной работы в коллективах физической культуры.
- Вовлечение сотрудников правоохранительных органов, военнослужащих и членов их семей в систематические занятия физкультурой и спортом, повышение уровня их физической подготовленности.
- Отбор сильнейших спортсменов для участия в составе сборных команд ККО ОГО ВФСО «Динамо» в городских, краевых и Всероссийских зональных и финальных соревнованиях.

### II. ЭТАПЫ, МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

I этап - соревнования внутри коллектива. Планируются и проводятся советами КФК накануне финальных соревнований.

II этап - финальные соревнования между сборными командами КФК. Проводятся с марта по октябрь 2015 года на спортивных сооружениях ККО ОГО ВФСО «Динамо» и арендуемых спортивных базах.

### III. РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Руководство и непосредственное проведение финальных соревнований по видам спорта осуществляется Главной судейской коллегией и отделом физкультурно-массовой и организационной работы ККО ОГО ВФСО «Динамо».

### IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В финальных соревнованиях II-го этапа участвуют только члены общества «Динамо», являющиеся аттестованными сотрудниками ведомств и правоохранительных органов, стажерами, курсантами, военнослужащими, вольнонаемными служащими имеющие служебное, воинское, специальное звание или классные чины, прошедшие соответствующую подготовку и имеющие допуск врача, служебные удостоверения установленного образца, паспорт, военнослужащие - военный билет, вольнонаемные служащие - удостоверения установленного образца и выписку из приказа о назначении на должность. В случае отсутствия указанных документов, в соревнованиях принимать участие не разрешается.

Каждый сотрудник или военнослужащий может участвовать во всех видах соревнований Спартакиады.



## V. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

В программу Спартакиады включены соревнования по десяти видам спорта, в том числе шесть видов спорта обязательных (по выбору):

1. Стрельба из боевого оружия – 05 марта
2. Эстафета 4 x 800 метров 14 мая
3. Мини-футбол – 2-10 июня
4. Летний биатлон – 02 июля
5. Плавание – 24 июля
6. ГТО – сентябрь
7. Волейбол – 17-21 августа
8. Гиревой спорт – август
9. Легкоатлетический кросс - сентябрь

Соревнования проводятся по двум группам:

**I группа:** Главное управление Министерства внутренних дел России по Краснодарскому краю (ГУ МВД РФ по КК), Управление федеральной службы исполнения наказания России по Краснодарскому краю (УФСИН РФ по КК), Региональное Управление федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков России по Краснодарскому краю (РУФСНК РФ по КК), Управление федеральной службы безопасности России по Краснодарскому краю (УФСБ России по КК), Пограничное Управление федеральной службы безопасности России по Краснодарскому краю (ПУ ФСБ РФ по КК), Управление на транспорте МВД России по Южному федеральному округу (УТ МВД РФ по ЮФО), Краснодарский университет МВД России (КУ МВД РФ), Управление федеральной службы судебных приставов по Краснодарскому краю (УФССП по КК), Управление МВД России по г.Краснодару (УМВД РФ по г.Краснодару), Федеральное государственное казенное учреждение Управление вневедомственной охраны Главного управления Министерства внутренних дел России по Краснодарскому краю (ФГКУ УВО ГУ МВД РФ по КК).

**II группа:** Отряд мобильный особого назначения Главное управление МВД России по Краснодарскому краю (дислокация г.Краснодар) (ОМОН ГУ МВД РФ по КК (дислокация г. Краснодар), Центр специальной информации ФСО России в Краснодарском крае (ЦССИ ФСО РФ в КК), Отдел государственной фельдъегерской службы России в г. Краснодаре (ОГФС РФ в г.Краснодаре), Краснодарская таможня (Таможня), Управление федеральной налоговой службы России по Краснодарскому краю (УФНС РФ по КК), Главное управление министерства чрезвычайных ситуаций России по Краснодарскому краю (ГУ МЧС РФ по КК), Соединение 3702 ВВ МВД России (в/ч 3702), Межрегиональное территориальное Управление Федеральной службы финансово-бюджетного надзора в Краснодарском крае (Росфиннадзор в КК).

Общекомандное первенство в каждой группе определяется по наибольшей сумме очков, полученных в отдельных видах спорта:

I группа:	1 место	–	11 очк.	6 место	–	5 очк.
	2 место	–	10 очк.	7 место	–	4 очк.
	3 место	–	9 очк.	8 место	–	3 очк.
	4 место	–	7 очк.	9 место	–	2 очк.
	5 место	–	6 очк.	10 место	–	1 очк.
II группа:	1 место	–	9 очк.	5 место	–	4 очк.
	2 место	–	8 очк.	6 место	–	3 очк.
	3 место	–	7 очк.	7 место	–	2 очк.
	4 место	–	5 очк.	8 место	–	1 очк.

За неучастие в одном из видов спорта команда получает ноль (0) очков.



Общеконандное место в комплексном зачете определяется по девяти видам спорта в каждой из двух групп по наименьшей сумме мест (6-ти лучших результатов), занятых командами в соревнованиях. В случае равенства сумм мест учитывается большее количество первых, вторых и т.д. командных мест, занятых в соревнованиях Спартакиады.

## **VI. ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА**

### ***1. Стрельба из боевого оружия – 05 марта***

Лично-командные соревнования.

Состав команды – 4 участника (3 мужчины и 1 женщина, КФК 2 группы – 3 мужчины). Форма одежды – произвольная. Для выполнения упражнения по стрельбе каждый спортсмен должен иметь боевые патроны и табельное оружие.

Упражнение стрельбы **ПМ-1** – стрельба на 25 м по неподвижной мишени № 4 (грудная фигура с кругами зелёного цвета), 3 пробных и 10 зачетных выстрелов (2 x 5). Время на стрельбу: пробные – 3 мин., зачетные – 10 мин. При выполнении упражнений стрелки должны стоять на огневых позициях без опоры на посторонние предметы, пистолет при этом удерживается, и выстрелы из него производятся только одной и той же рукой.

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных четырьмя участниками команды. При равенстве суммы очков у двух и более команд, преимущество дается команде, имеющей большее количество первых, вторых и последующих мест.

В соревнованиях на личное первенство среди мужчин в упр. **ПМ-3** участвуют 10 спортсменов, среди женщин в упр. **ПМ-2** участвуют 5 спортсменок, показавших лучшие результаты в командных соревнованиях.

### ***2. Эстафета 4 x 800 метров – 14 мая***

Состав команды – 4 человека, независимо от пола, форма одежды: полевая, повседневная по сезону, без головного убора, обувь – на усмотрение участника (запрещено участвовать в обуви с шипами).

**Программа соревнований:** эстафета 4 чел. x 800 метров.

Участник первого этапа стартует от линии старта и пробегает полностью круг по своей дорожке.

Участники второго этапа каждой команды начинают бег по своей дорожке в зоне передачи (коридор – 20 м. в длину), принимает палочку в 10 метров со стороны старта/финиша и бежит до ближайшего края линии перехода на общую дорожку, обозначенную после первого виража.

Участники третьего и четвертого этапов также начинают бег по общей дорожке в своих зонах передачи.

Командное место определяется по наименьшему времени.

### ***3. Мини-футбол – 02-10 июня***

**Заявочный состав команды – 15 спортсменов и 1 представитель. В игре участвуют 10 человек, в т.ч. 4 полевых, 1 вратарь и 5 запасных игроков. Только игроки, записанные в протокол, могут играть в матче. Замена игроков, из числа заявленных на игру, неограниченна. Игра проводится на поле длиной 25-42 м и шириной 15-25 м. Используются гандбольные ворота шириной 3 м и высотой 2 м по внутреннему измерению.**

Игры проводятся в два тайма по 20 мин чистого времени с перерывом до 10 мин.

Участвующие команды в группах распределяются по жребию с учетом 1 – 2-х мест предыдущего первенства на подгруппы.

В подгруппах встречи команд проводятся по круговой системе в один круг.

Места команд в подгруппах определяются по наибольшему количеству набранных очков.



Очки начисляются:

- за выигрыш – 3 очка;
- за ничью – 1 очко;
- за проигрыш – 0 очков.

В случае равенства очков у двух и более команд, преимущество имеет команда по следующим результатам:

- по наибольшему количеству побед во всех встречах;
- по результатам игр(ы) между собой (число очков, разность забитых и пропущенных мячей, количество забитых мячей);
- по лучшей разности забитых и пропущенных мячей во всех играх;
- по результатам игр(ы) между собой (число очков, разность забитых и пропущенных мячей, число забитых мячей);
- по наибольшему количеству забитых мячей во всех играх;
- по наименьшему количеству дисциплинарных нарушений (в том числе: предупреждение – 1 штрафное очко, удаление – 3).
- по жребию.

Команды, занявшие в подгруппах 3, 4 и т.д. места, встречаются между собой в стыковых играх.

Если при проведении стыковых игр основное время заканчивается вничью, то назначается серия из пяти ударов по воротам с расстояния 6 метров от них. При равном количестве попаданий в ворота, назначаются дополнительные удары до первого промаха.

**Система проведения финальных игр будет определена на совещании ГСК и представителей команд.**

Команды-победительницы соревнований получают право участвовать в краевых финальных соревнованиях ККО ОГО ВФСО «Динамо» в сентябре 2015 года в г. Крымске.

#### **4. Летний биатлон – 02 июля**

Состав команды – 5 человек (не зависимо от пола). Форма одежды спортивная. Для выполнения стрельбы каждый спортсмен должен иметь табельное оружие и боевые патроны. Кросс 1000 м со стрельбой из «ПМ» на двух огневых рубежах по 5 выстрелов по мишени №4 (с черным кругом на белом фоне), от огневого рубежа до мишени №4 (с черным кругом на белом фоне) – 20 метров. Пистолет «ПМ» на предохранителе и магазин, снаряженный 5-ю патронами, находится на огневом рубеже.

За каждый промах в стрельбе, добавляется 20 сек. штрафного времени к результату в кроссе.

Командное первенство определяется по наименьшей сумме мест всех членов команды в летнем биатлоне. При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, имеющая большее количество первых, вторых и последующих личных мест.

За каждого, не выставленного участника – последнее место, плюс 30 сек. штрафного времени.

#### **5. Плавание – 24 июля**

Состав команды – 4 человека, независимо от пола.

**Программа соревнований:** эстафета 4 чел. x 50 м – вольным стилем.

Командное место определяется по наименьшему времени, показанному всеми членами команды. В случае одинакового результата у двух и более команд, преимущество отдается команде, имеющей лучший индивидуальный результат в плавании на 50 м, далее второй результат и т.д.

В случае неявки участника, команде плюсуется 50 сек. штрафного времени.

Команда, в составе менее 4 человек, к участию в соревнованиях не допускается.



В соревнованиях на личное первенство участвуют спортсмены, показавшие лучшие индивидуальные результаты в эстафете.

### **6. Выполнение нормативов комплекса ГТО \_\_\_\_\_ сентябрь**

Соревнования лично-командные. Состав каждой команды 2 спортсмена.

#### **Программа соревнований:**

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (муж.)
2. Бег – 100 м. (муж.)
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (муж.+жен.)
4. Прыжок в длину с места (муж.)

Выполнение нормативов проводится по шести возрастным группам (18-24 – 1 муж.+1 жен, 25-29 -1 муж.+1 жен, 30-34 -1 муж.+1 жен, 35- 39 - 1 муж.+1 жен, 40-44 – 1 муж. 45-49- 1 муж.)

Командное первенство определяется по наибольшей сумме очков, набранных 10 участниками.

Выполнение норматива на бронзовый знак приносит каждому участнику команды (в возрастной группе) 1 очко, на серебряный знак 2 очка, на золотой знак 3 очка.

При выполнении норматива свыше «золотого знака» участникам начисляются дополнительные баллы:

- от 0 до 5 – 1 очко;
- от 5 до 10 – 2 очка;
- от 10 до 15 – 3 очка;
- от 15 до 20 – 4 очка.

Невыполнение одного вида испытания – минус 1 очко. Невыполнение двух и более видов испытания – минус 2 и более очков соответственно.

### **6.1. Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 18-24 года**

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в



спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется вдоль специальной линейки для прыжков. Участник принимает 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 любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### **Бег 100 метров**

Норматив выполняется с низкого старта, форма одежды спортивная, шиповки по желанию.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его не менее чем на 0,5 сек. Продолжает выполнение испытания.

*Мужчины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	13	10	9
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+13	+7	+7



3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( см.)	240	230	215
4	Бег 100 метров (сек.)	13,5	14,8	15,1

**Женщины**

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол. раз)	14	12	10
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+16	+11	+8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( см.)	195	180	170
4	Бег 100 метров (сек.)	16,5	17,0	17,5

**6.2. Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 25-29 лет****Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.



При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется вдоль специальной линейки для прыжков. Участник принимает 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 любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### **Бег 100 метров**

Норматив выполняется с низкого старта, форма одежды спортивная, шиповки по желанию.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его не менее чем на 0,5 сек. Продолжает выполнение испытания.

*Мужчины*

<b>№ п/п</b>	<b>Норматив</b>	<b>Золотой знак</b>	<b>Серебряный знак</b>	<b>Бронзовый знак</b>
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	12	10	9
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+10	+6	+5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( см.)	240	230	225
4	Бег 100 метров (сек.)	13,9	14,6	15,00



*Женщины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол. раз)	14	12	10
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+13	+9	+7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	190	175	165
4	Бег 100 метров (сек.)	16,8	17,5	17,9

### **6.3. Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 30-34 лет**

#### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

#### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется вдоль специальной линейки для прыжков. Участник принимает 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 любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его не менее чем на 0,5 сек. Продолжает выполнение испытания.

#### Мужчины

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	9	6	4
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+4	до пола*
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	235	225	220

#### Женщины

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол. раз)	12	8	6



2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+9	+7	до пола
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ( см.)	185	170	160

\* При выполнении (теста) на полу участник, по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд.

#### 6.4. *Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 35-39 лет*

##### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

##### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

##### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется вдоль специальной линейки для прыжков. Участник принимает 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 любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем разгибая руки, возвращается в ИП и зафиксировав его не менее чем на 0,5 сек. Продолжает выполнение испытания.

#### *Мужчины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	8	5	4
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+4	+2	до пола
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	225	215	210

#### *Женщины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол. раз)	12	8	6
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+4	до пола
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	180	165	150

#### **6.5. Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 40-44 года**

##### **Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.



Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, за 1 минуту касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП.

*Мужчины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол. раз)	5		
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	достать до пола		
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( кол. раз за 1 минуту)	35		



## 6.6. Нормы ГТО для мужчин и женщин возрастной группы 45-49 лет

### Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение норматива на знак ГТО в возрастных группах:

### Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

### Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий, за 1 минуту касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП.

*Мужчины*

№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)	4		



2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	достать до пола
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( кол. раз за 1 минуту)	30

### 7. Волейбол – 17-21 августа

Заявочный состав команды - 15 спортсменов и 1 представитель. В игре участвуют 12 человек. Стартовый состав - 6 человек. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче.

Встречи команд проводятся по круговой системе в один круг из трех партий, в которых каждый розыгрыш мяча выигрывает очко. (Система быстрого набора очков).

Партия выигрывается командой, которая первой наберет 25 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т.д.).

Места определяются по наибольшей сумме очков, набранной командой в играх. За победу команде начисляется 2 очка, за поражение - 1 очко, за неявку - 0.

Финальные игры за призовые места проводятся из пяти партий (5-я партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка).

**Система проведения финальных игр будет определена на совещании ГСК и представителей команд.**

### 8. Гиревой спорт - \_\_\_\_ августа (гиревая эстафета)

Соревнования командные. Состав команды 4 человека (муж.), любой весовой категории. Вес гири-24 кг.

Соревнования проводятся в соответствии с существующими правилами соревнований.

Спортсмены выполняют упражнение – толчок двух гирь, время на выполнение упражнения – 2 минуты для каждого участника.

Спортсмен закидывает две гири на грудь (И.П.), выталкивает их при помощи подседа на полностью выпрямленные руки над головой, фиксирует их и после счета судьи принимает исходное положение (гири на груди).

Не засчитывается, если:

- есть дожим гири вверху;
- нет фиксации (рук, ног);
- есть потеря равновесия;
- смена положения рук во время подседа.

При спуске гирь вниз или на помост, или при остановке гирь на плечах, выполнение упражнения останавливается.

Победители в командном зачете определяются по наибольшему количеству повторений. При равенстве очков у двух и более команд, победителем становится команда, имеющая меньший вес всех участников.

### 9. Легкоатлетический кросс \_\_\_\_ сентября

Соревнования лично-командные. Состав команды 4 человека (3 мужчины, 1 женщина)



№ п/п	Норматив	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз)		4	
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)		достать до пола	
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине ( кол. раз за 1 минуту)		30	

### **VII. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

Команды, занявшие I, II, III место по отдельным видам Спартакиады, награждаются кубками и грамотами.

Участники, занявшие I, II, III место в отдельных видах программы Спартакиады, награждаются дипломами и медалями соответствующих степеней.

Коллективы физической культуры - победители и призеры в комплексном зачете, награждаются памятными призами и грамотами ККО ОГО ВФСО «Динамо».

Председатели коллективов ФК, занявших I место в комплексном зачете, награждаются ценными подарками и грамотами, занявших II - III место – грамотами.

### **VIII. ЗАЯВКИ**

Именные заявки, **по установленной форме**, подаются в день заседания Главной судейской коллегии в отдел физкультурно-массовой и организационной работы ККО ОГО ВФСО «Динамо» (приложение № 1).

Отдел ФМ и ОР  
 ККО ОГО ВФСО «Динамо»  
 тел. 255-93-41, 259-75-80.  
 e- mail: dynamo\_krasnodar@mail.ru



Резолюция председателя  
мандатной комиссии

\_\_\_\_\_ (подпись)

### ЗАЯВКА

От команды \_\_\_\_\_ на участие в \_\_\_\_\_  
 проводимых с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ 201 \_\_\_\_\_ года в \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия имя отчество	Должность	Паспорт (серия, номер)	Дата (число, месяц, год) рождения	Спортивный разряд, звание	Подпись врача, печать мед. учреждения о допуске спортсмена
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

К участию в соревнованиях допускается \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_ (подпись врача и печать мед. учреждения)

Представитель: \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.) \_\_\_\_\_ (подпись)

Руководитель организации \_\_\_\_\_ (подпись)

М.П.