Приложение № 6

к приказу № \_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2014 года

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении военно-спортивных соревнований и**

**смотре спортивно-массовой работы войсковой части 65384 в 2015году**

**1. Цели и задачи**

Спартакиада части проводятся с целью:

вовлечения в массовые занятия спортом военнослужащих соединений, воинских частей и членов семей военнослужащих;

повышения ответственности инструкторов по физической подготовке и спортивных организаторовчасти за подготовку кандидатов в сборные команды части и завоевания ими призовых мест на чемпионатах объединения;

дальнейшего развития военно-прикладных видов спорта, а также обеспечения постоянной физической готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач;

определения результатов спортивной работы среди рот, батальонов(дивизионов) воинской части;

выполнения военнослужащими массовых спортивных разрядов;

повышения уровня организационно-методического руководства учебно-тренировочным процессом в спортивных секциях и сборных командах подразделений воинской части.

**2. Руководство состязаниями**

Общее руководство проведением состязаний осуществляется Спортивным комитетом части.

Судейские коллегии по видам спорта утверждаются помощником командира по физической подготовке войсковой части 65384.

Командирование команд, участников и судей к местам проведения состязаний в 2014 году производится по распоряжению штаба части. Команды прибывают до 17.00 часов. Начало работы мандатной комиссии с 12.00 часов дня прибытия команд.

Непосредственную подготовку, проведение и обеспечение состязаний осуществляют командиры подразделений, наУМБ которых они проводятся, а также организационные комитеты, назначенные соответствующим приказом (приказанием).

**3. Требования к составам команд и участникам состязаний**

Для участия в чемпионатах частиподразделенияотправляют команды, согласно программе и условию проведения соревнований. К состязаниям допускаются спортсмены не ниже третьего спортивного разряда. По результатам проведенных чемпионатов части формируется сборная команда для участия в чемпионатах объединения, ЮВО и Вооруженных Сил Российской Федерации. В случае неприбытия военнослужащих, отобранных по результатам соревнований в сборную команду части, подразделениям, от которых не прибыл спортсмен на учебно-тренировочный сбор, в итоговой таблице по данному виду спорта выставляется последнее место в своей группе.

На спортсменов, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта, проездные документы, командировочные предписания выписываются раздельно на каждого, так как они могут быть оставлены, после окончания состязания, для подготовки и участия в чемпионате Вооруженных Сил Российской Федерации.

Форма одежды для прибывающих военнослужащих-спортсменов на состязания повседневная.

4. **Обязанности и права участников соревнований:**

знать правила соревнований, Положение о соревнованиях, строго их выполнять;

беспрекословно выполнять указания судей;

находиться в отведенных для участников местах и соблюдать установленный для соревнований порядок;

выступать в опрятной форме одежды, соответствующей Положению о соревнованиях и данному виду спорта;

судьи должны иметь удостоверение судьи и форму в соответствии с правилами соревнований.

Начальниками команд назначаются офицеры, прапорщики, которые представляют в мандатную комиссию на участников состязаний документы:

- заявку на участие в соревнованиях, утвержденную командиром (начальником), подписанную помощником командира по физической подготовке и заверенную врачом на каждого участника по форме:

«УТВЕРЖДАЮ»

Командир войсковой части

подпись, печать и дата

ЗАЯВКА

на участие команды войсковой части 00000 в чемпионате

Южного военного округа по легкоатлетическому кроссу «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Воинское звание | Фамилия,  имя, отчество | Год рождения (возрастная группа) | вид программы (дистанция, весовая категория) | спортивный разряд | Виза врача |
| 1 | сержант к/с | Иванов Петр Петрович | 1985 (3) | 8 км | 1 | здоров, подпись, печать |
|  | капитан | Петров Петр Петрович | представитель команды | | | |

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек:

Врач воинской части \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Помощник командира войсковой части 00000 по физической подготовке

капитан П. Петров

удостоверения личности, военные билеты (в случае непредставления, (утери) военного билета, военнослужащий к соревнованиям не допускается)

командировочные предписания;

Должностные лица, утвердившие и подписавшие заявку, несут персональную ответственность за выполнение требований к составам и участникам состязаний, указанных в настоящем Положении.

**5. Условия определения результатов**

Личное первенство участника в каждом виде спорта определяется по наилучшему результату (количеству очков) в каждом виде программы (возрастной группе, весовой категории).

Места командам определяются по условиям проведения соревнований по отдельным видам спорта.

За не выставление участника в виде программы (весовой категории, возрастной группе) – присуждается последнее место в виде (весовой категории, возрастной группе), где максимальное количество участников, плюс два штрафных очка.

При равенстве суммы мест у двух и более команд, предпочтение отдается команде, у которой больше 1, 2, 3, и т.д. мест.

Для подведения общекомандных итогов соединения и воинские части военного округа разделяются на группы:

1 группа - объединения: батальоны(дивизионы);

2 группа –отдельные взвода и ротвы;

Состязания между командами всех групп проводятся совместно.

Общекомандное место в спортивной работе за 2014 год определяется подразделениям по наименьшей сумме мест, занятых в двух показателях:

1 показатель - результаты командного первенства в чемпионатах части;

2 показатель - количество очков, начисленных за спортсменов, занявших 1-6 места в чемпионатах 58 Армии, военного округа и Вооруженных Сил Российской Федерации по таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ранг соревнований | Занятые места, очки | | | | | |
| I | II | III | IV | V | VI |
| Очки, начисляемые воинским частям за занятые места спортсменами в Чемпионатах 58 Армии и ЮВО | 7 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Очки, начисляемые воинским частям за занятые места спортсменами в Чемпионатах ВС РФ | 10 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |

При равенстве суммы мест по всем показателям преимущество дается команде, имеющей лучшее место в первом показателе.

Места подразделениям по баллам, набранным в ходе массовых, заочных, военно-спортивных соревнований по гиревому спорту, марш-броску на 5 км, бегу на 3 км, преодолению полосы препятствий и Смотру спортивно-массовой работы, определяются в отдельной таблице.

**6. Награждение**

Звание “Чемпион части 2014 года” с награждением кубком (ценным призом, медалью) и вручением грамоты присваивается военнослужащим - спортсменам, занявшим первое место в личном первенстве чемпионатов части в каждом виде программы по видам спорта. Участники состязаний, занявшие вторые и третьи места в личном первенстве в каждом виде программы, награждаются медалями и грамотами (кубками, ценными призами).

В чемпионате части по легкоатлетическому кроссу дополнительно награждаются кубками и грамотами команды, занявшие призовые места в эстафете.

Команды подразделений, занявшие первые, вторые и третьи места в своих группах в каждом виде Спартакиады награждаются кубками, грамотами (вымпелами).

Команды подразделений, занявшие первые, вторые и третьи места в своих группах в общекомандном зачете Спартакиады части по итогам года награждаются кубками, грамотами (вымпелами).

Командиры, специалисты физической подготовки и спортсмены, добившиеся высоких результатов в состязаниях и в развитии массового спорта, по итогам года представляются к поощрению командирачасти.

**7. Программа и условия проведения соревнований**

**по отдельным видам спорта**

Все соревнования проводятся согласно действующим правилам Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСКл)

Гиревой спорт (двоеборье)

Чемпионат лично-командный. Все участники – военнослужащие. Соревнования проводятся в соответствии с правилами гиревого спорта (всероссийской федерации гиревого спорта) с гирями 24 кг. Сдваивание весов разрешено не более чем в одной весовой категории. Зачет по 3 спортивному разряду. В случае не выполнения участником 3 спортивного разряда результат не зачитывается (также, как и при не выставлении участника). При равенстве результатов у двух и более участников в одной весовой категории первенство определяется по наименьшему личному весу. За не выставление участника в весовой категории ему определяется последнее место в весовой категории, имеющей максимальное количество участников, плюс два штрафных очка. Места командам определяются по сумме очков, начисленных за занятые места всеми участниками команды в весовых категориях.

Весовые категории и разрядные нормы (ЕВСКл)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дисциплина и весовая категория** | Вес гири 32 кг | | | Вес гири 24 кг | | |
| **МСМК** | **МС** | **КМС** | **I** | **II** | **III** |
| Двоеборье в/к 58 кг |  |  |  | 80 | 60 | 40 |
| Двоеборье в/к 63 кг | 145 | 95 | 60 | 90 | 70 | 50 |
| Двоеборье в/к 68 кг | 165 | 110 | 70 | 100 | 80 | 55 |
| Двоеборье в/к 73 кг | 180 | 125 | 82 | 110 | 85 | 60 |
| Двоеборье в/к 78 кг | 195 | 135 | 92 | 120 | 95 | 70 |
| Двоеборье в/к 85 кг | 205 | 145 | 105 | 130 | 100 | 75 |
| Двоеборье в/к 95 кг | 215 | 155 | 110 | 140 | 110 | 85 |
| Двоеборье в/к 105 кг | 220 | 160 | 115 | 150 | 120 | 90 |
| Двоеборье в/к +105 кг | 222 | 165 | 120 | 155 | 130 | 100 |

## Армейский рукопашный бой

Чемпионат лично-командный. К участию в соревнованиях допускаются военнослужащие, прошедшие углубленный медицинский осмотр не ранее, чем за три дня до начала соревнований.Состав команд: I группа - 7 участников и представитель; II группа - 4 участника и представитель в любой весовой категории. Сдваивание весов не допускается.

Соревнования проводятся в соответствии с правилами АРБ в семи весовых категориях: 60 кг, 65 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, свыше 85 кг. Соревнования проводятся по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения. Места участникам, выбывшим до финала, определяются одинаковыми, соответствующими кругу, в котором участник выбыл. За не выставление участника, в какой либо весовой категории, ему определяется последнее место в весовой категории, имеющей максимальное количество участников, плюс два штрафных очка. Места командам определяются по наименьшей сумме мест, набранных всеми участниками команды.

**Стрельба из штатного (табельного) оружия**

Чемпионат лично-командный. Состав команд: I группа - 6 участников и представитель; II группа - 2 участника и представитель. Участники выполняют все упражнения вида оружия.

Соревнования проводятся в один день. Программа соревнований:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид оружия - ПМ** | **Участники** |
| Упр. ПМ-1, стрельба на 25 м., мишень № 4 (грудная фигура с кругами), 3 пробных 10 зачетных выстрелов (2х5);  Упр. ПМ-3, стрельба на 25 м., мишень № 4 (грудная фигура с кругами), 5 пробных и 30 зачетных выстрелов (6х5); | I группа - 3 человек  II группа - 1 человек  ВВУЗы – 1 человек |
| **Вид оружия - АК** |  |
| Упр. АК-1, стрельба одиночными выстрелами на 100 м по мишени № 4 (грудная фигура с кругами), из положения лежа без упора, 3 пробных и 10 зачетных выстрелов. Время на стрельбу: пробную – 2 мин, зачетную – 8 мин;  Упр. АК-3, стрельба одиночными выстрелами на 100 м по мишени № 4 (грудная фигура с кругами), из трех положений (лежа, с колена, стоя), 3 пробных и 30 зачетных выстрелов. Время на стрельбу: пробную – 2 мин, лежа – 8 мин, с колена - 10 мин, стоя – 12 мин. Для подготовки к стрельбе в каждом положении дается 3 мин; | I группа - 3 человека  II группа - 1 человек ВВУЗы – 2 человека |

Условия выполнения упражнений согласно правилам ЕВСКл. Места участникам определяются по сумме очков, набранных в двух упражнениях вида оружия. Места командам определяются по наименьшей сумме мест, занятых участниками команды. Форма одежды – полевая.

## Летнее офицерское троеборье

Чемпионат лично-командный. К участию в соревнованиях допускаются офицеры и курсанты ВВУЗов из расчета возрастных групп: 1-я группа до 30 лет, 2-я группа – до 40 лет, 3-я группа 40 лет и старше. Состав команд: I группа - 5 участников (3 участника 1-й возрастной группы и по одному 2-й и 3-й возрастных групп) и 1 представитель; II группа – 3 участника - по одному в каждой возрастной группе и 1 представитель.

Первый день - стрельба ПМ-3 (5 пробных, 30 зачетных выстрелов по мишени № 4 грудная фигура с кругами), плавание на 100, 200, 300 м.

Второй день - бег 1, 2 и 3 км.

Места командам определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды, показавшими результат во всех трех видах многоборья.

Форма одежды для стрельбы полевая, для плавания и бега – спортивная. На соревнования участники прибывают без оружия. Оружием обеспечивает воинская часть, проводящая соревнования.

Военное пятиборье

Чемпионат лично-командный. Участники только мужчины. Программа соревнований: Первый день - стрельба и полоса препятствий. Второй день - метание гранат на дальность и точность, плавание. Третий день - кросс на 8 км.

Состав команд: 1 группа - 5 участников, 2 группа – 2 участника.

Стрельба из АК (3 пробных, 10+10 зачетных выстрелов (медленная 12 мин. и скоростная 2 мин. стрельба)). Форма одежды полевая.

Преодоление препятствий.Соревнования по общему контрольному упражнению на единой полосе препятствий в сочетании с бегом на 400 м. Форма одежды спортивная: рукав до кистей рук, брюки до лодыжек.

Плавание.Плавание с препятствием на 50 м.

Метание гранат на точность и дальность.Сначала производится метание гранатами 600 гр. на точность на расстояние 20 м, 25 м, 30 м, 35 м, затем на дальность. Форма одежды – спортивная: длинный рукав, брюки до лодыжек.

Кросс - 8 км. Форма одежды - спортивная.

Места командам определяются по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды, показавшими результат во всех видах пятиборья.

**Легкоатлетический кросс**

Чемпионат лично-командный. Соревнования проводятся в два дня. Участники только мужчины. Состав команд: первой группы - 6 участников (3 человека – 5 км, 3 человека 8 км); второй группы 4 участника (2 человека – 5 км, 2 человека 8 км); команда. Все участники соревнований – военнослужащие, без учета возраста.

Программа соревнований: 1 день: кроссовые дистанции на 5 и 8 км;

Разрядные нормы ЕВСКл (до 2013 года)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дистанция  кросса | 1 спортивный разряд | 2 спортивный разряд | 3 спортивный разряд |
| 5 км | 15.40,0 | 16.45,0 | 18.00,0 |
| 8 км | 25.50,0 | 27.30,0 | 29.40,0 |

2 день: комбинированная эстафета 4 х 1 км.

Спортсмену разрешается выступать только на одной дистанции и в эстафетном беге. Места командам определяются по наибольшему количеству очков, начисленных всем участникам команды по специальной таблице очков. В случае равенства суммы мест преимущество дается команде, показавший лучший результат в эстафете.

**порядок проведения Смотра спортивно-массовой работы в 2014 году**

Смотр спортивно-массовой работы проводится течение года в форме заочных соревнований и проверок. К Смотру привлекается весь личный состав воинской части. Итоги подводятся по трем показателям:

**1 показатель** – результат проверки физической подготовленности военнослужащих. Проверка проводится по четырем физическим качествам:

сила: подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклоны туловища вперед из положения лежа;

быстрота: бег на 100 м, бег на 60 м, челночный бег 10 х 10 м, плавание на 100 м (для военнослужащих от 4 возрастной группы и старше);

выносливость: бег на 1 км, 3 км, 5 км.

военно-прикладные качества: ОКУ на единой полосе препятствий, метание гранаты на дальность, плавание в обмундировании с оружием.

Выполнение вышеперечисленных упражнений осуществляется по выбору сдающих.

Оценка физической подготовленности каждому военнослужащему выставляется в соответствии с Требованиями по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих (глава 7 НФП-2009).

За каждый процент военнослужащих, оцененных **«отлично»,** начисляется 3 балла, на **«хорошо»** - 2 балла, на **«удовлетворительно»** - 1 балл.

**2 показатель** – выполнение норм ВСК (в соответствии с НФП-2009). За каждый процент военнослужащих выполнивших на проверке нормы ВСК 1 степени начисляется 3 балла, 2 степени - 2 балла.

**3 показатель** – выполнение спортивных разрядов. Для выполнения спортивных разрядов назначаются упражнения: бег в военной форме на 100 м, бег в форме на 1000 и 3000 м, преодоление полосы препятствий (ОКУ), военное многоборье (ВТ-4), стрельба ПМ – 1, АК – 1, гиревое двоеборье, марш-бросок на 5 км, метание гранаты (600 гр) на дальность.

## Разрядные нормы (ЕВСКл)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спорта | **1 разряд** | **2 разряд** | **3 разряд** |
| бег в форме на 100 м (сек) | 12.9 | 13.3 | 13.8 |
| бег в форме на 1000 м в сапогах (мин. сек.) | 2.55 | 3.00 | 3.05 |
| бег в форме на 3000 м в сапогах (мин. сек.) | 10.20 | 11.00 | 11.50 |
| полоса препятствий ОКУ (мин. сек) | 1.50 | 1.55 | 2.00 |
| Военное многоборье (ВТ-4) (очки) | 2300 | 1800 | 1400 |
| ПМ – 1 (очки) | 95 | 90 | 85 |
| АК – 1 (очки) | 95 | 90 | 85 |
| марш-бросок на 5 км (мин.сек.) | 21.00 | 23.00 | 25.00 |
| метание гранаты на дальность (метр) | 55 | 50 | 45 |

За каждый процент военнослужащих выполнивших КМС начисляется 4 балла, 1 спортивный разряд – 3 балла, 2 спортивный разряд - 2 балла, 3 спортивный разряд - 1 балл.

Первенство определяется по наибольшей сумме баллов за три показателя.

**Помощник командира по физические подготовки - НФП войсковой части 65384**

**гвардии капитан**

**С. Персаев**