**1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАНИЙ**

Целью проведения Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на кубок ДОСААФ России среди ВУЗов города Москвы является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта среди студентов.

Основными задачами соревнований являются:

- пропаганда здорового образа жизни среди студентов;

- повышение интереса молодежи призывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;

- популяризация и развитие военно-прикладных видов спорта;

- определение сильнейших студенческих команд среди участников соревнований;

- физическое и духовно-нравственное воспитание граждан.

1. **ОРГАНИЗАТОРЫ**

Общее руководство организацией соревнований осуществляет организационный комитет, сформированный из представителей: ДОСААФ России, Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз», ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федеральное агентство по делам молодежи.

Непосредственное проведение возлагается на ДОСААФ России, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)" и Главную судейскую коллегию.

1. **МЕСТА И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Сроки проведения Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на кубок ДОСААФ России среди ВУЗов города Москвы – 7 – 9 апреля 2016 года.

Место проведения – ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)".

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ДОПУСКА**

К участию в финальных соревнованиях допускаются сборные команды ВУЗов Москвы.

Состав команды – 11 человек, из них:

мужчины – 7 человек;

женщины – 3 человек;

представитель команды – 1 человек.

В мандатную комиссию соревнований представляется заявка, подписанная руководителем ВУЗа, с визами медицинского учреждения о допуске к соревнованиям (Подпись врача заверяется личной печатью врача, печатью медицинского учреждения).

Каждому спортсмену необходимо иметь при себе на старте каждого вида программы паспорт или студенческий билет.

Все участники команды должны иметь единую спортивную форму.

В случае определения подмены одного участника другим на любом этапе соревнований результат участника аннулируется во всех видах соревнований.

1. **ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводятся по видам испытаний (тестам) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (бег на 100 м; подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины); стрельба; плавание 50 м; бег на 1000 м).

**Место проведение:** г. Москва, ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", Сиреневый бульвар д.4.

**Сроки проведения:** 7 – 9.04.2016 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата проведения | Мероприятия | Место проведения |
| **7 апреля** | **14.00 - 15.30** – мандатная комиссия.  **15.30 - 16.30** – совещание представителей команд и судейской коллегии. | г. Москва, Сиреневый бульвар д.4, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИиТ» (ГЦОЛИФК). |
| **8 апреля** | Соревнования по программе ГТО:  **10.00 - 12.00** – плавание 50 метров.  **11.00 - 18.00** – стрельба из пневматической винтовки. | г. Москва, Сиреневый бульвар д.2 УСЗК ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИиТ» (ГЦОЛИФК), бассейн.  г. Москва, Измайловский проезд, д.11, стр. 2, стрелковый тир ДОСААФ России |
| **9 апреля** | **11.00 - 11.30** – Церемония открытия соревнований.  **11.30 - 15.00** –соревнования по программе ГТО:  - бег на 100 м;  - подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины) / сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины);  - бег на 1000 м;  **15.00** - награждение победителей и закрытие соревнований. | г. Москва, Сиреневый бульвар д.4 ФГБОУ ВПО «РГУФКСМИиТ» (ГЦОЛИФК), легкоатлетический манеж. |

**Условия выполнения упражнений**

На всех видах обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. **Бег на 100 метров**

Бег проводится по дорожкам легкоатлетического манежа. Бег на 100 м выполняется с низкого старта. Участники стартуют по 3 или 4 человека.

1. **Бег на 1000 м**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке легкоатлетического манежа. Количество участников забега – 10 - 14 человек.

1. **Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мужчины)**

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество подтягиваний (за 4 мин.).



Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное сгибание рук.

**4. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины)**

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Участник выполняет максимальное количество сгибаний-разгибаний рук (за 4 мин.).

Ошибки:

1). Касание пола бедрами.

2). Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

3). Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4). Разновременное разгибание рук.

**5. Плавание**

Плавание проводится в бассейне. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

1. Идти по дну.
2. Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
3. Поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.
4. **Стрельба из пневматической винтовки**

Упражнение ВП-1. Выполняется на дистанции десять метров из положения стоя с опорой локтями о стойку (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – десять минут.

Пневматическая винтовка ИЖ-38 (переломка), прицел открытый.

Оружие и боеприпасы предоставляются организаторами соревнований.

1. **УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Соревнования – лично-командные.

Личное первенство подводится среди мужчин и женщин отдельно.

Личное первенство определяется по наибольшей сумме очков набранных участником в пяти упражнениях согласно таблицы оценки результатов в летнем полиатлоне.

В случае равенства очков у двух и более участников предпочтение отдается участнику, показавшему лучший результат в беге на 1000 м.

Командное место определяется по наибольшей сумме очков набранных всеми участниками команды по пяти упражнениям.

При равенстве суммы очков у двух или нескольких команд предпочтение отдается команде показавшей лучший результат в беге на 1000 м.

Официальные результаты соревнований оформляются и выдаются представителям команд в последний день соревнований через 2-3 часа после их завершения.

1. **НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители соревнований в личном первенстве среди мужчин и женщин награждаются кубками, медалями и дипломами ДОСААФ России.

Спортсмены, занявшие второе и третье места, награждаются медалями и дипломами ДОСААФ России.

Команды, занявшие первое, второе и третье места награждаются кубками, дипломами ДОСААФ России.

Организаторами соревнований могут быть утверждены и другие призы участникам соревнований.

1. **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансирование соревнований осуществляется в соответствии с консолидированной сметой всех организаций и физических лиц, участвующих в организации и проведении спортивного мероприятия.

1. **ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Предварительные заявки на участие в соревнованиях представляются в организационный комитет до 30 марта 2016 года по электронной почте: ds-rosto[@yandex.ru](mailto:sport@dosaaf.ru) по указанной форме в электронном виде в файле типа Microsoft Word.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Фамилия, имя, отчество | Год  рождения | Спортивный разряд, звание |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Контактный телефон и электронный адрес представителя команды | | | |

Официальные заявки представляются в мандатную комиссию по указанной форме (приложение) в файле типа Microsoft Word. В мандатную комиссию участники представляют заявку, паспорт, студенческий билет.

Телефоны для справок:

Управление физической культуры и спорта ДОСААФ России – (495) 730-22-66 (доб. 3-71), (495) 491-11-42;

ФГБОУ ВПО "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)" – (495) 961-31-11 (доб. 14-42).

**Положение является официальным приглашением на соревнования.**