

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Главного управления  
образования Гродненского  
облисполкома

«» А.Е. Сонгин



УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления спорта  
и туризма Гродненского  
облисполкома

«» О.Е. Андрейчик



## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований Гродненской области среди учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь – 2019

### ГЛАВА 1

#### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Областные соревнования среди учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования по зимнему и летнему многоборью «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – республиканские соревнования) проводятся в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивно-массовых мероприятий на 2019 год, утвержденным приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 29 декабря 2018 г. № 682.

2. Цель областных соревнований – организация спортивно-массовой работы с учащимися учреждений профессионально-технического и среднего специального образования (далее – учреждения ПТО и ССО).

Задачи областных соревнований:

- ✓ повышение эффективности физического воспитания учащихся учреждений ПТО и ССО;
- ✓ формирование основ здорового образа жизни учащихся через привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ пропаганда олимпийского движения среди учащихся учреждений ПТО и ССО;
- ✓ определение победителей в зимнем и летнем многоборье «Здоровье».

### ГЛАВА 2

#### УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Участвующими организациями в областных соревнованиях являются государственные учреждения ПТО и ССО, представляющие от своего имени учащихся, команды учащихся.

4. Участниками областных соревнований являются учащиеся учреждений ПТО и ССО (члены команды), судьи по спорту, руководители (представители) команд и тренеры, врачи и иные лица, определенные в качестве участников правилами соревнований по видам спорта.

5. Участвующая организация назначает руководителя (представителя) команды, который несет ответственность за:

- ✓ обеспечение явки членов своей команды на церемонии открытия, закрытия соревнований и награждения;
- ✓ выход участников соревнований на старт;
- ✓ соблюдение мер безопасности и дисциплины учащимися во время проведения соревнований, в местах проживания, питания, при переездах к местам соревнований и обратно.

6. Судейство областных соревнований осуществляет судейская коллегия, состоящая из судей по спорту, которые в своей деятельности руководствуются правилами соревнований, утвержденными международными федерациями по видам спорта, настоящим Положением и условиями выполнения соревновательных упражнений.

7. Ответственность за правомерность допуска учащихся к областным соревнованиям возлагаются на мандатную комиссию, состоящую из членов главной судейской коллегии (далее – ГСК) и сотрудника медицинского персонала.

В случае непредвиденных ситуаций по допуску учащихся (членов команды) к соревнованиям окончательное решение принимается членами ГСК открытым голосованием (простым большинством голосов). При равном количестве голосов решающим является голос главного судьи соревнований. Решение оформляется протоколом и оперативно доводится до сведения руководителей (представителей) команд.

8. Участники областных соревнований обязаны знать и соблюдать настоящее Положение, правила соревнований по видам спорта и условия выполнения соревновательных упражнений, проявлять уважение к соперникам, судьям по спорту и зрителям.

В случае нарушения дисциплины и мер безопасного поведения во время проведения областных соревнований учащиеся дисквалифицируются в тех видах программы соревнований, в которых приняли участие, и не допускаются к дальнейшему участию в соревнованиях.

Если главная судейская коллегия принимает решение о дисквалификации участника соревнований за нарушение дисциплины и мер безопасного поведения, участвующим организациям уменьшается

количество очков в командном первенстве за счет штрафных очков (-10 очков), начисленных в тех видах программы соревнований, в которых спортсмены в личном зачете были дисквалифицированы.

За аналогичные нарушения руководителями (представителями) команд в адрес их нанимателей направляются письма с рекомендацией применить по отношению к ним меры дисциплинарного взыскания. Судьи по спорту за аналогичные нарушения отстраняются от участия в областных соревнованиях на весь период их проведения.

### **ГЛАВА 3**

#### **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

9. Организация областных соревнований осуществляется в соответствии с Положением о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивно-массовых мероприятий, формирования состава участников спортивно-массовых мероприятий, их направления на спортивно-массовые мероприятия и материального обеспечения (постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 903).

10. Непосредственное руководство и проведение областных соревнований возлагается на **учреждение «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»**.

11. Областные соревнования проводятся отдельно среди учащихся учреждений ПТО и ССО в два этапа.

**I этап** – массовые соревнования в учреждениях ПТО и ССО, которые организуются и проводятся руководством этих учреждений в соответствии с утверждаемыми ими положениями и в сроки, предусмотренные календарными планами проведения спортивных мероприятий учреждений;

**II этап** – финальные областные соревнования среди команд учащихся учреждений ПТО и ССО организуют и проводят главное управление образования Гродненского облисполкома, управление спорта и туризма Гродненского облисполкома, координирует – учреждение «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов».

Состав ГСК финальных областных соревнований формируется с учетом предложений проводящих организаций.

12. Областные соревнования проводятся по следующим видам соревновательных упражнений:

#### **Зимнее многоборье «Здоровье»:**

✓ III-ВП – стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8);

✓ прыжок в длину с места;

- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- ✓ подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- ✓ лыжная гонка (3 км, 5 км).

#### **Летнее многоборье «Здоровье»:**

- ✓ III-ВП – стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8);
- ✓ плавание 50 м;
- ✓ прыжок в длину с места;
- ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- ✓ подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- ✓ бег на 30 м с высокого старта;
- ✓ бег (1000 м, 2000 м, 3000 м).

13. Ответственность за техническую подготовку мест соревнований возлагается на организации, учебно-спортивные базы которых определены для их проведения.

14. Подготовка мест соревнований осуществляется в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

15. Организаторам и организационному комитету по подготовке и проведению областных соревнований предоставляется право изменения сроков, мест и программы проведения соревнований.

## **ГЛАВА 4**

### **УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

16. Делегирование участников на финальные областные соревнования осуществляется направляющими организациями.

**Официальным приглашением для участия в финальных областных соревнованиях является настоящее Положение.**

17. Ответственность за оформление и своевременное предоставление заявок на участие в областных соревнованиях возлагается на участвующие организации.

Участвующие организации и участники, не предоставившие именные заявки и заявки-протоколы в установленном порядке, к областным соревнованиям не допускаются.

К участию в областных соревнованиях не допускаются учащиеся средних школ – училищ олимпийского резерва.

18. К участию в финальных областных соревнованиях допускается сборная команда учреждений ПТО и ССО, сформированная из числа обучающихся на дневных отделениях учреждений образования.

**Состав команд: 6 учащихся (независимо от пола), 1 представитель и 1 тренер.**

Возраст участников определяется на заседании ГСК в первый день соревнований.

19. Руководители (представители) команд в первый день соревнований на заседание мандатной комиссии предоставляют следующие документы:

- ✓ командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды учащихся со списком членов команды из числа учащихся (или списочный состав как приложение к командировочному удостоверению);
- ✓ список членов команды в 2-х экземплярах с указанием полного наименования республиканских соревнований;
- ✓ именную заявку и заявки-протоколы в печатном виде (отдельно для юношей и девушек) по установленной форме (приложение 4);
- ✓ документы, удостоверяющие личность учащегося:
- ✓ для учреждений ПТО – паспорт (для учащихся моложе 14 лет – свидетельство о рождении (оригинал) и билет учащегося (при отсутствии билета учащегося – справку с места учебы установленного образца (постановление Министерства образования Республики Беларусь от 21.06.2012 № 67) с фотографией учащегося;
- ✓ для учреждений ССО – паспорт (для учащихся моложе 14 лет – свидетельство о рождении (оригинал) и зачетную книжку учащегося, билет учащегося;
- ✓ медицинскую справку о состоянии здоровья на каждого учащегося по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь (постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92);
- ✓ выписка с приказа о зачислении или переводе на следующий курс учреждения образования с фотографией (подпись и печать директора учреждения обязательны);
- ✓ список участников, прошедших обучающее занятие по мерам безопасности (приложение 5).

20. Команды, нарушившие условия формирования команд, а также не представившие заявки установленного образца, к участию в соревнованиях 2-го этапа не допускаются. В случае не предоставления в полном объеме документов, указанных в пункте 20, их фальсификации или неправильного оформления команда (участник) отстраняется от участия в соревнованиях и возвращается домой за счет направляющей стороны.

21. Участвующие организации (направляющие) обеспечивают учащихся, руководителей (представителей) команд спортивной единой формой для участия в соревнованиях, церемониях открытия, закрытия областных соревнований.

22. Участники обеспечиваются личными нагрудными номерами участвующими организациями и в случае их отсутствия к соревнованиям не допускаются.

23. Команды прибывают на областные соревнования со своим пневматическим оружием и боеприпасами к нему. Доставка, хранение и использование оружия во время и после проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки обеспечивается в соответствии с **Законом Республики Беларусь от 13 ноября 2001 г. «Об оружии» и иными актами, регулирующими оборот оружия на территории Республики Беларусь.**

## **ГЛАВА 5**

### **УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ**

24. При проведении областных соревнований обязательной является организация церемоний открытия и закрытия.

25. На церемониях открытия и закрытия областных соревнований Государственный флаг Республики Беларусь и Государственный гимн Республики Беларусь используются в порядке, установленном законодательством.

26. Областные соревнования по характеру их проведения являются **командными.**

27. Места, занятые учащимися в **командных** соревнованиях, определяются в соответствии с настоящим Положением, правилами соревнований по легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, лыжным гонкам и условиями выполнения соревновательных упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа для девушек, подтягивание на высокой перекладине – для юношей) согласно условиям выполнения соревновательных упражнений (приложение 5) в соответствии с таблицами оценки результатов в многоборье «Здоровье» (приложение 6).

28. Победители и призеры областных соревнований в командных соревнованиях определяются по наибольшей сумме очков, набранной участниками команды во всех соревновательных упражнениях

## **ГЛАВА 6**

### **НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

29. Участвующие организации, занявшие 1 – 3 места в командном первенстве, награждаются дипломами первой, второй, третьей степени.

30. Участвующие организации, ставшие победителями в командном первенстве, награждаются кубком (стоимостью не более 50 рублей).

## **ГЛАВА 7**

### **УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ ОБЛАСТНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

31. Финансирование финальных областных соревнований осуществляется за счет средств Министерства образования Республики Беларусь, выделенных учреждению «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»

на проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также за счет средств Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и участвующих организаций.

32. При проведении финальных областных соревнований финансовые обязательства по оплате расходов между организаторами распределяются следующим образом:

**Главное управление образования Гродненского облисполкома учреждение «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов»:**

приобретение дипломов для награждения участвующих организаций, занявших 1- 3 места в командном первенстве;

**Управление спорта и туризма Гродненского облисполкома:**

- ✓ аренда спортсооружений;
- ✓ работа медицинского персонала;
- ✓ работа судей;
- ✓ питание судей;
- ✓ приобретение кубков (для награждения победителей в командном зачете учреждений ПТО и ССО).

## **ГЛАВА 8. ПРОТЕСТЫ**

33. Руководитель команды участвующей организации имеет право, только, в письменном виде опротестовать результаты областных соревнований в случае нарушения правил соревнований или судейских ошибок, повлекших существенные изменения в определении личных, командных и общекомандных мест соревнований, а также в случаях неправильного допуска учащихся (команд учащихся) к соревнованиям.

34. Руководитель команды участвующей организации не позднее 30 минут после завершения вида упражнений зимнего (летнего) многоборья имеет право, только, в письменном виде подать протест главному судье соревнования, который фиксирует время окончания соревнования и время подачи протеста.

35. Протесты по неправомерному допуску команд или отдельных спортсменов к соревнованиям принимаются к рассмотрению в первый день соревнований на заседании ГСК до утверждения решения о допуске к соревнованиям.

36. Протесты рассматриваются ГСК областных соревнований в день их подачи. Решение по протесту выносится до официального утверждения результатов соревнований. Протесты, поданные несвоевременно или с нарушением установленного порядка, не принимаются.

37. Руководители (представители) команд и тренеры не имеют права вмешиваться в действия судей во время проведения соревнований.



За нарушение данного пункта, члены ГСК вправе применить штрафные санкции (-10 очков) в отношении команды.

## **ГЛАВА 9. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ**

**ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЗИМНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Сроки проведения: **30 января (УССО) 2019 года**  
**31 января (УПТО) 2019 года**

Место проведения: **г. Новогрудок.**

Состав команд: **6 учащихся (независимо от пола), 1 представитель, 1 тренер.**

В случае отсутствия или недостаточной высоты снежного покрова соревнования в лыжных гонках заменяются соревнованиями в легкоатлетическом кроссе на 2 км, 3 км (юноши), 1 км, 2 км (девушки).

Победитель в **личном первенстве** определяется в многоборье по наибольшей сумме очков, набранной участником в соревновательных упражнениях в соответствии с таблицей оценки результатов.

В случае равенства результатов у двух и более участников победитель определяется по лучшему результату, показанному в лыжной гонке, далее – в подтягивании на высокой перекладине (сгибании и разгибании рук в упоре лежа), прыжке в длину с места, стрельбе.

**Командное первенство** определяется среди участвующих организаций в многоборье по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в многоборье в соответствии с таблицей оценки результатов.

В случае равенства результатов у двух и более участвующих организаций победитель определяется по лучшему командному результату, показанному в лыжной гонке, далее – в подтягивании на высокой перекладине (сгибании и разгибании рук в упоре лежа), прыжке в длину с места, стрельбе.

**ОБЛАСТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕТНЕМУ МНОГОБОРЬЮ «ЗДОРОВЬЕ»  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Сроки проведения: **9-10 апреля (УПТО) 2019 года**  
**11-12 апреля (УССО) 2019 года**

Место проведения: **г. Гродно**

Состав команд: **6 учащихся (независимо от пола), 1 представитель, 1 тренер.**



Победитель в **личном первенстве** определяется в многоборье по наибольшей сумме очков, набранной участником в соревновательных упражнениях в соответствии с таблицей оценки результатов.

В случае равенства результатов у двух и более участников победитель определяется по лучшему результату, показанному в плавании, далее – в подтягивании на высокой перекладине (сгибании и разгибании рук в упоре лежа), прыжке в длину с места, стрельбе.

**Командное первенство** определяется среди участвующих организаций в многоборье по наибольшей сумме очков, набранных всеми участниками команды в многоборье в соответствии с таблицей оценки результатов

В случае равенства результатов у двух и более участвующих организаций победитель определяется по лучшему командному результату, показанному в плавании, далее – в подтягивании на высокой перекладине (сгибании и разгибании рук в упоре лежа), прыжке в длину с места, стрельбе.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения образования

\_\_\_\_\_ (инициалы, фамилия)

(подпись)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2019 г.

М.П.

## ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в областных соревнованиях среди учащихся учреждений ПТО,  
ССО по зимнему (летнему) многоборью «Здоровье» Государственного  
физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

---

 (наименование соревнований)

от \_\_\_\_\_

---

 (полное наименование участвующей организации)

Фамилия, имя	Номер участника	Группа	Дата рождения.
Юноши			
Девушки			

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
(моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел.  
№ \_\_\_\_\_)

## СВОДНЫЙ ОТЧЕТ

о проведении в 2019 г. I этапа

областных соревнований среди учащихся учреждений ПТО, ССО по зимнему (летнему) многоборью «Здоровье»  
Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_

(учреждение образования)

I этап		
Название УО	Всего учащихся дневной формы обучения в учреждениях ПТО, ССО	Из них приняли участие в соревнованиях (чел.)
ВСЕГО:		

Директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

М.П.

(подпись)

(ФИО)

## ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в областных соревнованиях среди учащихся учреждений ПТО, ССО  
по зимнему многоборью «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_

(полное наименование учреждения образования)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Прыжки в длину с места					Гимнастика		Лыжные гонки		Сумма очков
			Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	
<b>ЮНОШИ</b>														
<b>ДЕВУШКИ</b>														
Сумма очков по виду:														
Время окончания соревнований по виду:														
Роспись старшего судьи по виду:														

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

## ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в областных соревнованиях среди учащихся учреждений ПТО, ССО  
по летнему многоборью «Здоровье»

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от \_\_\_\_\_

(полное наименование учреждения образования, город (село), район, область)

Фамилия, имя	Номер участника	К-во лет	Стрельба		Плавание		Прыжки в длину с места					Гимнастика		30 м		Бег 1000-3000 м		Сумма очков	
			Р	О	Р	О	1	2	3	ЛР	О	Р	О	Р	О	Р	О		
<b>ЮНОШИ</b>																			
<b>ДЕВУШКИ</b>																			
Сумма очков по виду:																			
Время окончания соревнований по виду:																			
Роспись старшего судьи по виду:																			

Представитель команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

Тренер команды: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / (моб. тел. № \_\_\_\_\_)

## УСЛОВИЯ выполнения соревновательных упражнений

### **Прыжок в длину с места.**

Выполняется толчком двух ног.

Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд.

Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

В протокол соревнований вносятся результаты трех попыток, в зачет принимается лучший результат.

Во время выполнения упражнения не допускается заступ за линию и «доскок» в момент отталкивания.

**Разрешается использование специализированной спортивной обуви (легкоатлетические шиповки).**

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Подтягивание на высокой перекладине (юноши).**

Выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху» (туловище, руки и ноги выпрямлены в вертикальной плоскости, руки на ширине плеч, стопы вместе).

Подтягивание засчитывается, если подбородок участника находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Разведение ног не допускается.

Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движение ногами больше 45 градусов, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук.

Участник имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

Перемещение по грифу перекладины без раскрытия ладоней не считается ошибкой.

Участник имеет право использовать опору или помощь представителя команды для принятия исходного положения.

Отдых на перекладине не допускается.

Судье разрешается остановка ног при раскачивании туловища.

Упражнение выполняется под четкий и громкий счет судьи.

Судья обязан громко и четко озвучивать ошибки при выполнении упражнения, если не засчитывает попытку.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).**

Выполняется в спортивном зале с упором руками о пол. Ширина рук в упоре о пол не должна превышать ширину плеч учащейся.

Во время выполнения упражнения не допускаются прогибы туловища, сгибания ног в коленных суставах, касание пола коленями и другими частями тела.

Упражнение засчитывается, если учащаяся согнула руки в локтевых суставах не более чем на 90 градусов и затем полностью выпрямила руки в локтевых суставах.

Разрешается использование специального оборудования для четкого определения правильности выполнения упражнения.

Отдых или перестановка рук или ладоней во время выполнения упражнения не допускается.

Упражнение выполняется под четкий и громкий счет судьи.

Судья обязан громко и четко озвучивать ошибки при выполнении упражнения, если не засчитывает попытку.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

**Бег 30 м с высокого старта, бег 1000 м, 2000 м, 3000 м.**

Беговые дисциплины проводятся на легкоатлетической беговой дорожке в соответствии с требованиями правил соревнований по легкой атлетике.

Результат в беге на 30 м измеряется с точностью до 0,1 секунды, в беге на 1000, 2000, 3000 м с точностью до 1 секунды.

В беговых дистанциях разрешается стартовать с «высокого старта».

Участник, допустивший бег не по своей дорожке, сделавший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.

Во всех дисциплинах разрешается выступление участников в специализированной спортивной обуви (легкоатлетические шиповки).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

**Плавание 50 м.**

Участники преодолевают дистанцию любым спортивным способом плавания в соответствии с требованиями правил соревнований.

За касание дна бассейна участник не снимается с дистанции, если он не идет по дну.

По желанию участника допускается выполнять старт с тумбочки или из воды.

Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.



Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Проводится стрельба только в тире. Упражнение III-ВП – стрельба из пневматической винтовки выполняется из положения стоя с руки без использования ружейного ремня и без упора. Мишень № 8 располагается на расстоянии 10 м.

Участнику предоставляется не более 1,5 минут на каждый зачетный выстрел. Количество пробных выстрелов – 3, зачетных – 5.

Общее время на стрельбу вместе с подготовкой – 12 минут.

Участникам во время проведения зачетных выстрелов не разрешается использовать услуги корректоров.

На соревнованиях разрешено пользоваться только исправным оружием, которое соответствует требованиям Правил проведения соревнований, проверено судьей по оружию и допущено к выполнению упражнения.

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

### **Лыжные гонки 3 км, 5 км.**

Проводятся на специально подготовленной лыжной трассе (лыжном стадионе) согласно правилам соревнований.

Старт одиночный.

Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

При отсутствии или недостатке снежного покрова, а также при температуре воздуха ниже – 15° судейская коллегия принимает решение о замене лыжных гонок на легкоатлетический кросс по пересеченной местности на специально подготовленной трассе – 1 км, 2 км (девушки) и 2 км, 3 км (юноши).

Во время выполнения упражнения представитель или тренер команды обязан находиться в «зоне» отведенной для представителей, но в поле зрения выполнения учащимся упражнения.

ТАБЛИЦА  
оценки результатов в многоборье «Здоровье» – юноши

Очки	Бег (с)				Лыжная гонка 5 км (мин)		Плавание 50 м (с)		Стрельба (очков)		Прыжок в длину с места (см)		Подтягивание (раз)	
	30 м		2000м	3000м	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30
Возраст (лет)	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60	3,9	3,8	5.25	8.26	15.54	14.39	24,5	24,5	50	50	285	300	45	55
59			5.29	8.30	16.09	14.54	25,0	24,7	49	49	284	299	44	54
58			5.33	8.34	16.29	15.09	25,5	24,8	48	48	283	298	43	53
57	4,0		5.37	8.38	16.49	15.24	26,0	25,0	47		282	297		52
56			5.41	8.42	17.09	15.39	26,5	25,2	46	47	281	296	42	51
55			5.45	8.46	17.29	15.54	27,0	25,3	45	46	280	295	41	50
54	4,1	3,9	5.50	8.50	17.49	16.09	27,5	25,5	44	45	279	294	40	49
53			5.55	8.55	18.09	16.29	28,0	26,2	43	44	278	293		48
52			6.00	9.00	18.35	16.49	28,5	26,8	42	43	277	292	39	47
51	4,2	4,0	6.05	9.05	19.00	17.09	29,0	27,5	41		276	291	38	46
50			6.10	9.10	19.26	17.29	29,5	28,2	40	42	275	290	37	45
49			6.15	9.15	19.51	17.49	30,0	28,8	39	41	273	288		44
48	4,3	4,1	6.20	9.20	20.17	18.09	31,5	29,5	38	40	271	286	36	43
47			6.25	9.27	20.42	18.35	33,0	30,1	37	39	269	284	35	42
46			6.30	9.33	21.14	19.00	34,5	30,7	36	38	267	282	34	41
45	4,4	4,2	6.35	9.40	21.46	19.26	36,0	31,3	35		265	280		40
44			6.40	9.47	22.18	19.51	37,5	31,8	34	37	263	278	33	
43			6.45	9.53	22.50	20.17	39,0	32,4	33	36	261	276	32	39
42	4,5	4,3	6.50	10.00	23.22	20.42	40,5	33,0	32	35	259	274	31	38
41			6.55	10.04	23.54	21.14	42,0	34,0	31	34	257	272		37
40	4,6		7.00	10.08	24.35	21.46	43,5	35,0	30	33	255	270	30	36

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
39		4,4	7.08	10.13	25.15	22.18	45,0	36,0	29		253	268	29	35
38	4,7		7.16	10.17	25.56	22.50	46,0	37,0	28	32	251	266	28	34
37			7.24	10.21	26.37	23.22	47,0	38,0	27	31	249	264		33
36	4,8	4,5	7.32	10.25	27.17	23.54	48,0	39,0	26	30	247	262	27	32
35			7.40	10.27	27.58	24.35	49,0	40,2	25	29	245	260	26	31
34	4,9	4,6	7.50	10.28	28.44	25.15	50,0	41,3	24	28	243	258	25	30
33			8.00	10.30	29.29	25.56	51,0	42,5	23		241	256		
32	5,0	4,7	8.10	10.32	30.15	26.37	52,0	43,7	22	27	239	254	24	29
31			8.20	10.33	31.00	27.17	53,0	44,8	21	26	237	252	23	28
30	5,1	4,8	8.30	10.35	31.46	27.58	54,0	46,0	20	25	235	250	22	27
29			8.35	10.50	32.32	28.44	55,6	47,2	19	24	232	247		26
28		4,9	8.40	11.06	33.17	29.29	57,2	48,3	18	23	229	244	21	25
27	5,2		8.46	11.21	34.03	30.15	58,2	49,5	17		226	241	20	24
26			8.51	11.36	34.48	31.00	59,8	50,7	16	22	223	238	19	23
25		5,0	8.56	11.52	35.34	31.46	1.01	51,8	15	21	220	235		22
24			9.01	12.07	36.19	32.32	1,03	53,0	14	20	217	232	18	21
23	5,3		9.06	12.22	37.05	33.17	1.04	54,2	13	19	214	229	17	20
22			9.11	12.38	37.51	34.03	1.06	55,3	12	18	211	226	16	
21		5,1	9.17	12.53	38.36	34.48	1.07	56,5	11		207	222		19
20			9.22	13.08	39.22	35.34	1.09	57,7		17	203	218	15	18
19	5,4		9.27	13.22	40.07	36.19	1.10	58,8	10	16	199	214	14	17
18			9.32	13.39	40.53	37.05	1.12	1.00		15	195	210	13	16
17		5,2	9.37	13.54	41.39	37.51	1.13	1.01	9	14	191	206		15
16			9.42	14.10	42.24	38.36	1.15	1.02		13	187	202	12	14
15	5,5		9.48	14.25	43.10	39.22	1.16	1.03	8		183	198	11	13
14			9.53	14.41	43.55	40.07	1.18	1.04		12	179	194	10	12
13		5,3	9.58	14.56	44.41	40.53	1.19	1.05	7	11	175	190		11
12			10.03	15.11	45.26	41.39	1.21	1.07		10	171	186	9	10
11	5,6		10.08	15.27	46.12	42.24	1.22	1.08	6	9	167	182	8	

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>10</b>			10.13	15.42	46.58	43.10	1.24	1.09		8	163	178	7	9
<b>9</b>		5,4	10.19	15.57	47.43	43.55	1.25	1.10	5		159	174		8
<b>8</b>			10.24	16.13	48.29	44.41	1.27	1.11		7	157	172	6	7
<b>7</b>	5,7		10.29	16.28	49.14	45.26	1.28	1.12	4	6	153	168	5	6
<b>6</b>			10.34	16.43	50.00	46.12	1.30	1.14		5	149	164	4	5
<b>5</b>		5,5	10.39	16.59	51.00	46.58	1.32	1.15	3	4	145	160		
<b>4</b>	5,8		10.44	17.14	52.00	47.43	1.34	1.16			141	156	3	4
<b>3</b>			10.50	17.29	53.00	48.29	1.36	1.18	2	3	137	152	2	3
<b>2</b>			10.55	17.45	54.00	49.14	1.38	1.19		2	133	148		2
<b>1</b>	5,9	5,6	11.00	18.00	55.00	50.00	1.40	1.21	1	1	130	145	1	1

## ТАБЛИЦА

оценки результатов в многоборье «Здоровье» – девушки

Очки	Бег (с)				Лыжная гонка 3 км (мин)		Плавание 50 м (с)		Стрельба (очков)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание и разгибание рук (раз)	
	30 м		1000м	2000м	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30
Возраст (лет)	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30	15-16	17-30
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
60	4,2	4,0	2.50	6.17	9.59	7.59	27,5	27,5	50	50	260	270	50	60
59			2.52	6.22	10.29	8.29	27,8	27,7	49	49	258	268	49	59
58	4,3		2.53	6.26	10.59	8.59	28,0	27,8	48	48	256	266	48	58
57		4,1	2.55	6.31	11.13	9.29	28,4	28,0	47		254	264		57
56	4,4		2.57	6.35	11.26	9.59	28,7	28,2	46	47	252	262	47	56
55			2.59	6.40	11.40	10.29	29,0	28,3	45	46	250	260	46	55
54	4,5	4,2	3.00	6.46	11.54	10.59	30,0	28,5	44	45	248	258	45	54
53			3.02	6.52	12.07	11.13	31,0	29,2	43	44	246	256	44	53
52	4,6	4,3	3.04	6.58	12.21	11.26	32,0	29,8	42	43	244	254	43	52
51			3.07	7.04	12.38	11.40	33,0	30,5	41		242	252		51
50	4,7	4,4	3.09	7.10	12.55	11.54	34,0	31,2	40	42	240	250	42	50
49			3.11	7.18	13.13	12.07	35,0	31,8	39	41	238	248	41	49
48	4,8	4,5	3.13	7.26	13.30	12.21	36,0	32,5	38	40	236	246	40	48
47			3.16	7.34	13.47	12.38	37,0	33,1	37	39	234	244	39	47
46	4,9	4,6	3.20	7.42	14.04	12.55	38,0	33,7	36	38	232	242	38	46
45			3.23	7.50	14.26	13.13	39,0	34,3	35		230	240		45
44	5,0	4,7	3.26	7.54	14.47	13.30	40,0	34,8	34	37	228	238	37	44
43			3.30	7.58	15.09	13.47	41,0	35,4	33	36	226	236	36	43
42	5,1	4,8	3.33	8.02	15.31	14.04	42,0	36,0	32	35	224	234	35	42
41			3.35	8.06	15.52	14.26	43,0	37,0	31	34	222	232	34	41

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
40	5,2	4,9	3.36	8.10	16.14	14.47	44,0	38,0	30	33	220	230	33	40
39	5,3		3.38	8.23	16.44	15.09	45,0	39,0	29		218	228		39
38	5,4	5,0	3.39	8.36	17.13	15.31	46,5	40,0	28	32	216	226	32	38
37	5,5		3.41	8.49	17.43	15.52	48,0	41,0	27	31	214	224	31	37
36		5,1	3.42	9.02	18.13	16.14	49,5	42,0	26	30	212	222	30	36
35	5,6		3.47	9.15	18.42	16.44	51,0	43,2	25	29	210	220	29	35
34		5,2	3.51	9.19	19.12	17.13	53,5	44,3	24	28	208	218	28	34
33		5,3	3.56	9.23	19.18	17.43	55,0	45,5	23		206	216		33
32		5,4	4.01	9.27	19.23	18.13	56,5	46,7	22	27	204	214	27	32
31	5,7	5,5	4.05	9.31	19.29	18.42	58,0	47,8	21	26	202	212	26	31
30			4.10	9.35	19.35	19.12	1.00	49,0	20	25	200	210	25	30
29		5,6	4.14	9.39	19.40	19.18	1.02	50,5	19	24	198	208	24	29
28			4.18	9.43	19.46	19.23	1.04	51,9	18	23	196	206	23	28
27			4.22	9.47	19.52	19.29	1.06	53,3	17		194	204		27
26	5,8	5,7	4.26	9.51	19.58	19.35	1.08	54,8	16	22	192	202	22	26
25			4.30	9.55	20.03	19.40	1.10	56,2	15	21	190	200	21	25
24			4.34	9.59	20.09	19.46	1.12	57,6	14	20	188	198	20	24
23			4.38	10.03	20.15	19.52	1.14	59,0	13	19	186	196	19	23
22		5,8	4.42	10.07	20.20	19.58	1.16	1.00	12	18	184	194	18	22
21	5,9		4.46	10.11	20.26	20.03	1.18	1.01	11		182	192		21
20			4.50	10.15	20.32	20.09	1.20	1.03		17	180	190	17	20
19			4.54	10.19	20.37	20.15	1.22	1.04	10	16	178	188	16	19
18		5,9	4.58	10.23	20.43	20.20	1.24	1.06		15	176	186	15	18
17			5.02	10.27	20.49	20.26	1.26	1.07	9	14	174	184	14	17
16	6,0		5.06	10.31	20.54	20.32	1.28	1.08		13	172	182	13	16
15			5.10	10.35	21.00	20.37	1.30	1.10	8		170	180		15
14		6,0	5.14	10.39	21.06	20.43	1.32	1.11		12	168	178	12	14
13			5.18	10.43	21.11	20.49	1.34	1.13	7	11	166	176	11	13
12			5.22	10.47	21.17	20.54	1.36	1.14		10	164	174	10	12

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>11</b>	6,1		5.26	10.51	21.23	21.00	1.38	1.15	6	9	162	172	9	11
<b>10</b>		6,1	5.30	10.55	21.29	21.06	1.40	1.17		8	160	170	8	10
<b>9</b>			5.34	10.59	21.34	21.11	1.42	1.18	5		158	168		9
<b>8</b>			5.38	11.03	21.40	21.17	1.44	1.20		7	156	166	7	8
<b>7</b>			5.42	11.07	21.46	21.23	1.46	1.21	4	6	154	164	6	7
<b>6</b>	6,2	6,2	5.44	11.11	21.51	21.29	1.48	1.23		5	152	162	5	6
<b>5</b>			5.48	11.15	21.57	21.34	1.50	1.24	3	4	150	160	4	5
<b>4</b>			5.52	11.19	22.10	21.40	1.52	1.25			145	155		4
<b>3</b>			5.56	11.23	22.30	21.46	1.54	1.27	2	3	140	150	3	3
<b>2</b>			6.00	11.27	23.00	21.51	1.56	1.28		2	135	145	2	2
<b>1</b>	6,3	6,3	6.06	11.31	23.30	21.57	2.00	1.30	1	1	130	140	1	1