

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**об организации и проведении проекта**  
**«Дворовые команды. Лига ГТО»**  
*(Пожарное многоборье)*

Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации и проведения проекта «Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье) (далее – Проект), условия участия в Проекте.

1.2. Проект реализуется в целях обеспечения летней занятости молодежи, в том числе несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом, пропаганды силовых видов спорта и здорового образа жизни, развития интереса школьников к профессиям пожарного, спасателя.

1.3. Участники Проекта – муниципальные образования Иркутской области, команды, сформированные из молодежи в возрасте от 14 до 18 лет, обучающейся в средних общеобразовательных организациях, профессиональных образовательных организациях (далее – Участники).

1.4. Сроки реализации Проекта: май - сентябрь 2018 года.

1.5. Организатор: ОГКУ «Молодежный кадровый центр».

1.6. Партнеры:

ГУ МЧС России по Иркутской области;

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Иркутской области.

1.7. Информация о проекте размещается Организатором в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» на сайте <http://profirk.ru>.

Глава 2. ЭТАПЫ ПРОЕКТА

2.1. **1 этап Проекта:** Организация команд участников Проекта (далее – Команды). Сроки: с 14 мая по 10 июня 2018 г.

2.2. Муниципальные образования Иркутской области формируют Команды, состоящие из 5-ти человек (4 юноши и 1 девушка). В составе команды должны быть молодые люди, состоящие на профилактических учетах.

2.3. Команды создаются на базе средних общеобразовательных организаций, профессиональных образовательных организаций, муниципальных учреждений, центров помощи детям, оставшимся без попечения родителей и других организаций (далее – Организация - куратор команды). Организация - куратор команды помогает Команде в организации тренировок, обеспечении командной атрибутикой, содействует участию команды в соревнованиях, организует взаимодействие с Организатором Проекта.

2.4. Муниципальное образование предоставляет Организатору заявку (Приложение 2) на участие в Проекте, которая содержит информацию о сформированных Командах: название команды, название, адрес, контактные телефоны Организации – куратора Команды, ФИО, телефон, адрес электронной

почты ответственного лица от Организации – куратора Команды. ФИО, телефон, адрес электронной почты капитана Команды.

2.5. Заявка предоставляется в электронном виде по адресу электронной почты Организатора [mks\\_irkutsk@mail.ru](mailto:mks_irkutsk@mail.ru) в срок до 10 июня 2018 года.

2.6. На основании поданных заявок Организатор принимает решение о муниципальных образованиях и Командах - участниках Проекта в течение 5-ти дней по окончании подачи заявок. Организатор вправе перенести сроки подачи заявок.

2.7. **2 этап Проекта:** тренировка Команд. Сроки: 15 июня - 31 августа 2018 г.

2.8. Тренировка Команд проходит с участием специалистов пожарно-спасательных частей по упражнениям, указанным в Приложении 1 к настоящему Положению. Команда может тренироваться также дополнительно самостоятельно.

2.9. Муниципальное образование предоставляет Организатору фотоотчеты о проведении тренировок Команд в срок до 31 августа 2018 года.

2.10. **3 этап Проекта:** Соревнования Команд.

2.11. Сроки: 1 сентября - 30 сентября 2018 г.

2.12. Соревнования проводятся в соответствии с Приложением 1 к настоящему Положению.

2.13. Извещение о проведении Соревнований размещается на сайте Организатора (<http://profirk.ru>) не позднее, чем за 20 календарных дней до начала Соревнований.

### Глава 3. УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПРОЕКТА

3.1. Для участия в Соревнованиях Команда должна подать заявку Организатору не позднее 18:00 10 сентября 2018 г. согласно Приложению 3 к настоящему Положению в электронном виде по адресу электронной почты Организатора [mks\\_irkutsk@mail.ru](mailto:mks_irkutsk@mail.ru) или в письменном виде путем личного обращения по адресу: г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 47, каб. 117.

3.2. К заявке должны прилагаться:

3.2.1. справка об общем состоянии здоровья на каждого участника Команды;

3.2.2. копия паспорта каждого участника Команды;

3.2.3. разрешение для каждого участника Команды от родителей или законных представителей на участие в Соревнованиях (Приложение 4);

3.2.4. согласие на обработку персональных данных (Приложение 5).

3.3. Документы принимаются Организатором в электронном виде в форматах \*.jpeg/\*.jpg/\*.doc (документ Microsoft Word 97-2003).

3.4. В заявку могут быть внесены 5 участников (4 юноши, 1 девушка) Команды в возрасте от 14 до 18 лет, а также участники на замену.

3.5. Организатор проверяет Заявки и документы на соответствие требованиям настоящего Положения и в течение 3 рабочих дней после окончания приема Заявок уведомляет Участников о приеме документов или необходимости их исправления.

3.6. Организатор принимает решение об отказе в принятии заявки в случае несоблюдения условий, перечисленных в пунктах 3.1., 3.2. настоящего Положения. Организатор уведомляет Команду о принятом решении в течение одного дня с момента поступления заявки по телефону, указанному в заявке.

3.7. Команда не имеет права дозаявить, исключить, заменить участников после начала соревнований (3 этап Проекта).

3.8. Изменения данных о Команде может осуществлять только официальный представитель команды, указанный в заявке.

#### Глава 4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПРОЕКТА

4.1. В день проведения Соревнований команда предоставляет оригиналы документов, перечисленных в пункте 3.2. настоящего Положения. В случае отсутствия или несоответствия оригиналов документов присланным ранее документам, Команда не допускается к Соревнованиям.

4.2. Расходы, связанные с проездом к месту Соревнований и обратно, питанием, проживанием осуществляются за счет Организаций – кураторов Команды, Организатора, спонсоров.

4.3. Команда несовершеннолетних участников должна прибыть на Соревнования в сопровождении взрослого, ответственного за несовершеннолетних участников Команды.

#### Глава 5. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. В состав Судейской коллегии Соревнований включаются представители Организатора, партнеров.

5.2. Персональный состав Судейской коллегии Соревнований утверждается Организатором не позднее, чем за 10 дней до начала Соревнований.

5.3. Судейская коллегия Соревнований состоит из председателя Судейской коллегии Соревнований, заместителя председателя Судейской коллегии Соревнований, ответственного секретаря Судейской коллегии Соревнований и членов Судейской коллегии Соревнований.

5.4. Функции Судейской коллегии Соревнований:

- анализ и оценка правильности выполнения упражнений;
- учет времени, затраченного участниками Соревнований на выполнение упражнений;
- принятие решения о победителях Соревнований.

#### Глава 6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ

6.1. Соревнования проводятся в командном первенстве.

6.2. Оценка производится путем подсчета наименьшего времени прохождения дистанции Командой с учётом правильности выполнения всех упражнений

6.3. В командном зачете победителем становится команда, затратившая наименьшее количество времени на выполнение упражнений всеми участниками Команды. В зачет принимается время тех участников, которые выполнили все упражнения в полном объёме.

6.4. Команда, участник которой сошёл с дистанции, дисквалифицируется.

6.5. В итоговом протоколе Соревнований отражается следующая информация:

- название команды;

- количество времени, затраченного на дистанцию;
- название команды-победителя;
- места, присужденные победителям.

## Глава 7. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СОРЕВНОВАНИЙ

7.1. Победителями Соревнований признаются три команды в командном зачете, затратившие наименьшее время на выполнение упражнений.

7.2. Команды, занявшие призовые места награждаются кубками, почетными грамотами, призами.

7.3. Награждение победителей проводится в день проведения Соревнований на общем построении всех участников. В муниципальных образованиях Победителей, занявших 1,2,3 место на территории муниципальных учреждений будут установлены уличные спортивные площадки в течение одного календарного года.

## Глава 8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

8.1. Все вопросы, не урегулированные настоящим Положением, решаются Организатором, исходя из своей компетенции в рамках сложившейся ситуации и в соответствии с законодательством Российской Федерации.

8.2. Финансирование мероприятий в ходе реализации Проекта осуществляется за счет средств грантовой поддержки в порядке, установленном законодательством Российской Федерации и Иркутской области.

8.3. Спонсорами Проекта могут быть коммерческие и некоммерческие организации, физические лица в соответствии с законодательством Российской Федерации. Партнеры и спонсоры вправе по своему усмотрению оказывать организационную, инфраструктурную, финансовую и иные виды поддержки, как в ходе реализации Проекта, так и непосредственно участникам Проекта.

8.4. Координаты Организатора: ОГКУ "Молодежный кадровый центр", г. Иркутск, ул. К.Маркса, 47, каб. 117, Бердникова Анастасия Игоревна, тел.: 89500670787, адрес электронной почты: mks\_irkutsk@mail.ru.

Приложение №1  
к Положению об организации и  
проведении проекта «Дворовые  
команды. Лига ГТО» (Пожарное  
многоборье)

**Условия выполнения и общие требования к упражнениям проекта  
«Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье)**

**1. Порядок выполнения упражнений**

1.1. Программа соревнований состоит из упражнений для юношей и девушек, которые выполняются участниками без остановок в следующей последовательности:

Участник первого этапа находится за линией старта точка «А» в удобном для него положении. По команде судьи-стартера «Готов», участник поднимает руку вверх, подтверждая свою готовность к началу выполнения упражнений. По команде судьи-стартера «Внимание», участник принимает выжидательную позицию и по команде «Марш» или выстрелу стартового пистолета приступает к выполнению упражнений в следующей последовательности:

**1 участник (1 этап выполнение упражнений от точки «А» до точки «И»).**

- участник находится перед линией старта точка «А» и по команде «МАРШ» выполняет русские махи гири весом 16 кг. на прямых руках (10 повторений);
- бег свободный на расстояние 10 метров от точки «А» до точки «Б»;
- участник в точке «Б» выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа с упором на гриф штанги весом 40 кг. (10 повторений);
- бег свободный на расстояние 10 метров от точки «Б» до точки «В»;
- кантование покрышки весом 50 кг. переворачиванием на расстояние 30 метров от точки «В» до точки «Е» (покрышка должна полностью пересечь линию этапа);
- перенос двух скаток рукавов диаметром 51 мм. от точки «Е» до точки «И» на расстояние 30 метров, после чего участник укладывает рукава за линией этапа «И» и передаёт эстафетный ствол участнику второго этапа.

**2 участник-девушка (2 этап выполнение упражнений точки «И» - «А»).**

- соединяет между собой полугайки напорных пожарных рукавов диаметром 51мм. и прокладывает рукавную линию на два рукава на расстояние 40 метров от точки «И» до точки «Д»;
- участник, находясь за линией этапа «Д» осуществляет сматывание проложенной рукавной линии способом «восьмерка» (полугайка последнего рукава должна пересечь линию этапа «Д»). Примечание – допускается сбрасывать рукава только один раз!;
- бег свободный от точки «Д» до точки «Г» на расстояние 10 метров;
- участник выполняет сгибания и разгибания рук (отжимания) в положении лёжа с упором на рукояти гири весом 16 кг. (5 повторений);
- бег свободный от точки «Г» до точки «В» на расстояние 10 метров;

- перенос двух огнетушителей ОП- 10 «Прогулка фермера» от точки «В» до точки «А» на расстояние 20 метров, после чего участник аккуратно устанавливает огнетушители за линией этапа «А» и передаёт эстафетный ствол участнику третьего этапа.

### **3 участник (3 этап выполнение упражнений точки «А» - «И»).**

- участник находится перед линией старта точка «А» и после передачи эстафетного ствола выполняет полные махи гири весом 16 кг. двумя руками над головой (10 повторений);

- бег свободный на расстояние 10 метров от точки «А» до точки «Б»;

- становая тяга со штангой весом 40 кг. (10 повторений);

- бег свободный на расстояние 20 метров от точки «Б» до точки «Г»;

- участник, находясь в точке «Г» выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа с упором на сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.) (10 повторений);

- после выполнения отжиманий участник двумя руками забрасывает себе на плечи сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.) и передвигается с мешком от точки «Г» до точки «Е» на расстояние 20 метров и укладывает мешок за линией этапа «Е»;

- кантование покрышки весом 50 кг. переворачиванием на расстояние 30 метров от точки «Е» до точки «И» (покрышка должна полностью пересечь линию этапа «И»), после чего передаёт эстафетный ствол участнику четвёртого этапа.

### **4 участник (4 этап выполнение упражнений точки «И» - «А»).**

- участник, находясь на линии этапа «И», наносит удары кувалдой весом 5 кг. о покрышку (50 кг.) сверху вниз с максимальной амплитудой по 10 раз на каждую сторону (с каждого плеча);

- кантование покрышки весом 50 кг. переворачиванием на расстояние 20 метров от точки «И» до точки «Ж» (покрышка должна полностью пересечь линию этапа);

- бег свободный на расстояние 10 метров от точки «Ж» до точки «Е»;

- приседания с сэндебэгом на груди (весом 20 кг.- 10 повторений);

- после выполнения приседаний участник двумя руками забрасывает себе на спину сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.) и передвигается с мешком от точки «Е» до точки «Г» на расстояние 20 метров и укладывает мешок за линией этапа «Г»;

- выполняет сгибания и разгибания рук (отжимания) в положении лёжа с упором на рукоятки гири весом 16 кг. (10 повторений);

- после выполнения отжиманий, участник осуществляет их перенос от точки «Г» до точки «А» на расстояние 30 метров, после чего аккуратно укладывает гири за линией этапа «А» и передаёт эстафетный ствол участнику пятого этапа.

### **5 участник (5 этап выполнение упражнений точки «А» - «И»).**

- участник пятого этапа, находясь в точке «А» выполняет становую тягу с двумя гирями весом 16 кг. (10 повторений);

- после выполнения становой тяги с гирями, участник осуществляет их переноску на расстояние 30 метров от точки «А» до точки «Г», после чего аккуратно укладывает гири за линией этапа «Г»;

- после переноски гири участник пятого этапов с использованием гидравлического аварийно-спасательного инструмента (ГАСИ «КРУГ-1С» либо

аналог) осуществляют подъём плиты, которой придавлены нижние конечности пострадавшего (манекен весом 40 кг.). Участник четвертого этапа устанавливает подставку для фиксации плиты (имитация);

- участник осуществляет транспортировку манекена весом 40 кг. волоком спиной вперёд на расстояние 20 метров от точки «Г» до точки «Е» и укладывает манекен за линией этапа «Е» у заднего моста квадроцикла;

- участник осуществляет перемещение квадроцикла за канат от точки «Е» до точки «И» на расстояние 30 метров до момента наезда передними колёсами квадроцикла на финишную линию этапа «И» (ФИНИШ). Время фиксируется судьёй на дорожке только после наезда автомобиля передними колёсами на финишную линию заключительного этапа.

1.2. Спортивные снаряды из расчета на пятерых участников (две дорожки):

гири весом 16 кг. (6 шт.)

штанги весом 40 кг. (2 шт.)

сэндбэг (мешок с песком) весом 20 кг. (2 шт.),

рукава пожарные напорные – диаметром 51 мм., длиной 20 метров (8 шт., по 2 рукава на каждую выступающую команду),

огнетушитель порошковый (ОП-10) – 4 шт.,

покрышка весом 50 кг. – (2 шт.)

кувалда весом 5 кг. (2 шт.),

канат для перемещения автомобиля (2 шт.),

манекены пострадавшего весом 40 кг. (2 шт.),

квадроцикл (2 шт.),

ГАСИ «КРУГ-1С» или аналог – 2 шт.,

эмитация плиты – 2 шт.

## 2. Условия выполнения упражнений

2.1. Программа упражнений выполняется каждым участником команды поэтапно. Перед стартом судья проверяет форму одежды и снаряжение, готовность участника к выполнению программы, а также инвентарь и снаряды.

|    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | Русские махи гирей весом 16 кг.   | - Участник встаёт перед линией старта этапа «А» напротив гири весом 16 кг., взяв её двумя руками за рукоять, начинает выполнять маховые движения гири на прямых руках, раскачивая гирю перед собой с максимальной амплитудой из нижней точки вверх. В конечной точке гиря должна находиться чуть выше горизонтальной плоскости уровня головы, при этом туловище, колени и тазобедренный суставы должны быть выпрямлены. Во время выполнения упражнения гиря на пол не ставится (10 повторений). Примечание – повтор не засчитывается, если при выполнении маха гиря не была поднята до верхней точки; если ноги и туловище не были выпрямлены; если махи выполняются согнутыми руками; если после повторения участник поставил гирю на пол, то отсчёт повторений обнуляется и начинается сначала. |
| 2  | Бег свободный метров от точки «А» до точки «Б» на расстояние 10 метров. | - Участник бегом преодолевает дистанцию 10 метров от точки «А» до точки «Б», на котором расположена штанга весом 40 кг.   |
| 3. | Сгибание и разгибание рук (отжимания) в                                 | - Участник, находясь на линии этапа «Б», принимает исходное положение упор лёжа, опираясь руками на гриф штанги, туловище и ноги составляют прямую линию. Ноги поставлены вместе, стопы   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | положении упор лёжа о гриф штанги.   | упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) с обязательным касанием грудной клетки о гриф штанги (10 повторений), разгибая руки, участник должен вернуться в исходное положение, после чего продолжить выполнение упражнения. Примечание – повторение не засчитывается, если при выполнении отжиманий ноги расставлены врозь, если при сгибе рук участник не коснулся грифа грудной клеткой, если нарушена прямая линия «плечи-туловище-ноги», если руки при разгибании не выпрямляются.  |
| 4.  | Бег свободный от точки «Б» до точки «В» на расстояние 10 метров.   | - Участник преодолевает дистанцию 10 метров от точки «Б» до точки «В», на котором расположена покрывка весом 50 кг.   |
| 5.  | Кантование покрывки весом 50 кг. переворачиванием от точки «В» до точки «Е» на расстояние 30 метров.               | - Участник подходит к покрывке весом 50 кг., подсев к покрывке, участник берёт её руками снизу. Выпрямляя ноги, он поднимает покрывку до вертикального положения, после чего перекидывает покрывку на противоположную сторону в направлении следующего этапа. После падения покрывки участник снова подходит к ней и повторяет упражнение до тех пор, пока снаряд не пересечёт линию этапа (покрывка должна полностью пересечь линию этапа). Примечание - запрещается перемещать покрывку перекачиванием, вращением, любым другим, отличным от указанного в положении способа.  |
| 6.  | Перенос двух скаток рукавов диаметром 51 мм. «Прогулка фермера» на расстояние 30 метров от точки «Е» до точки «И». | - Участник в точке «Е», берёт две скатки напорных пожарных рукавов диаметром 51 мм., руки при этом выпрямлены, расположены с левой и с правой стороны туловища. Таким способом «Прогулка фермера» он преодолевает расстояние 30 метров от точки «Е» до точки «И». Шаги нужно делать небольшие, лопатки должны быть сведены слегка назад, плечи немного приподняты, голову не опускать. Примечание – при падении рукава участник должен остановиться, поднять его и только после этого продолжить движение, пересечение этапа «И» должно быть осуществлено с двумя рукавами в руках, после чего укладывает рукава за линией этапа «И» и передаёт эстафетный ствол второму участнику. |
| 7.  | Прокладка рукавной линии на два рукава от точки «И» до точки «Д» на расстояние 40 метров.                          | ЭТАП выполняется девушкой - Участник после соединения между собой полугаек напорных пожарных рукавов диаметром 51 мм. прокладывает рукавную линию на два рукава от точки «И» до точки «Д» на расстояние 40 метров.  |
| 8.  | Сматывание проложенной рукавной линии способом «восьмёрка».  | - Участник, находясь за линией этапа «Д» осуществляет сматывание проложенной рукавной линии способом «восьмёрка» (полугайка последнего рукава должна пересечь линию этапа). Примечание – допускается сбрасывать рукавную линию только один раз!   |
| 9.  | Бег свободный от точки «Д» до точки «Г» на расстояние 10 метров.   | - Участник преодолевает дистанцию 10 метров от точки «Д» до точки «Г», на котором расположены две гири весом 16 кг.   |
| 10. | Сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа   | - Участник, находясь на этапе «Г» выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа с упором на рукояти гирь (5 повторений). Участник принимает исходное положение лёжа, опираясь руками на рукояти гирь, туловище и ноги составляют прямую линию.   |



|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | с упором на рукояты гирь.   | Ноги поставлены вместе, стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания), разгибая руки, участник должен вернуться в исходное положение, после чего продолжить выполнение упражнения в количестве 5 повторений. Примечание – повторение не засчитывается, если при выполнении отжиманий ноги расставлены врозь, если нарушена прямая линия «плечи-туловище-ноги», если руки при разгибании не выпрямляются.   |
| 11. | Бег свободный от точки «Г» до точки «В» на расстояние 10 метров.  | - Участник преодолевает дистанцию от точки «Г» до точки «В» на расстояние 10 метров, на котором расположены два порошковых огнетушителя ОП-10.   |
| 12. | Перенос двух огнетушителей порошковых ОП-10 «Прогулка фермера» от точки «В» до точки «А» на расстояние 20 метров. | - Участник в точке «В», берёт два огнетушителя ОП-10, руки при этом выпрямлены, расположены с левой и с правой стороны туловища. Таким способом «Прогулка фермера» он преодолевает расстояние 20 метров от точки «В» до точки «А». Шаги нужно делать небольшие, лопатки должны быть сведены слегка назад, плечи немного приподняты, голову не опускать. Примечание–пересечение этапа «А» должно быть осуществлено с двумя ОП-10 в руках, после чего аккуратно устанавливает огнетушители за линией этапа «А» и передаёт эстафетный ствол участнику третьего этапа.   |
| 13. | Полные махи гирей весом 16 кг. над головой.   | - Участник третьего этапа встаёт перед линией старта в точке «А» напротив гири весом 16 кг., взяв её обеими руками за рукоять, начинает выполнять маховые движения гири на прямых руках, раскачивая гирю перед собой с максимальной амплитудой из нижней точки вверх. В конечной (верхней) точке гиря должна находиться над головой на выпрямленных руках, при этом туловище, колени и тазобедренный суставы должны быть выпрямлены. Во время выполнения упражнения гиря на пол не ставится (10 повторений). Примечание–повтор не засчитывается, если при выполнении маха гиря не была поднята до крайней верхней точки (над головой); если ноги и туловище не были выпрямлены; если махи выполняются согнутыми руками; если после повторения участник поставил гирю на пол, то отсчёт повторений обнуляется и начинается сначала. |
| 14. | Бег свободный от точки «А» до точки «Б» на расстояние 10 метров.  | - Участник преодолевает дистанцию от точки «А» до точки «Б» на расстояние 10 метров, на котором расположена штанга весом 40 кг.  |
| 15. | Становая тяга со штангой весом 40 кг.   | - Участник, находясь на линии этапа «Б», выполняет становую тягу со штангой весом 40 кг. (10 повторений).  |
| 16. | Бег свободный от точки «Б» до точки «Г» на расстояние 20 метров.  | - Участник преодолевает дистанцию от точки «Б» до точки «Г» на расстояние 20 метров, на котором расположен сэндебэг весом 20 кг.   |
| 17. | Сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа с упором на сэндебэг.                                      | - Участник, находясь на этапе «Г», выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) в положении лёжа с упором на сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.) (10 повторений). Принимает исходное положение лёжа, опираясь руками на сэндебэг, туловище и ноги составляют прямую линию. Ноги поставлены вместе, стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания) с обязательным касанием грудной клетки сэндебэга, разгибая руки, участник должен вернуться в исходное положение, после чего продолжить выполнение упражнения в количестве 10 повторений.  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | Примечание – повторение не засчитывается, если при выполнении отжиманий ноги расставлены врозь, если при сгибе рук участник не коснулся грудной клеткой сэндебэга, если нарушена прямая линия «плечи-туловище-ноги», если руки при разгибании не выпрямляются.   |
| 18. | Перенос сэндебэга на плече от точки «Г» до точки «Е» на расстояние 20 метров.                        | - Участник, после выполнения отжиманий, забрасывает себе на спину сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.), после чего передвигается с мешком от точки «Г» до точки «Е» на расстояние 20 метров, укладывает мешок за линией этапа «Е».   |
| 19. | Кантование покрывки весом 50 кг. на расстояние 30 метров переворачиванием от точки «Е» до точки «И». | - Участник подходит к покрывке весом 50 кг., подсев к покрывке, участник берёт её руками снизу. Выпрямляя ноги, он поднимает покрывку до вертикального положения, после чего перекидывает покрывку на противоположную сторону в направлении следующего этапа. После падения покрывки участник снова подходит к ней и повторяет упражнение до тех пор, пока снаряд не пересечёт линию этапа «И» (покрывка должна полностью пересечь линию этапа), после чего передаёт эстафетный ствол участнику четвёртого этапа. Примечание - запрещается перемещать покрывку перекачиванием, вращением, другим, отличным от указанного в положении способа.                  |
| 20. | Удары кувалдой весом 5 кг. о покрывку колеса сверху вниз по 10 раз на каждую сторону.                | - Участник, подойдя к покрывке колеса, берёт в руки кувалду, таким образом, чтобы правая/левая рука была у основания рукоятки, а противоположная рука у окончания. После чего, участник круговыми маховыми движениями наносит 10 ударов кувалдой о покрывку колеса сверху вниз, затем меняет сторону и хват рук, таким же способом наносит 10 ударов с противоположной стороны (примечание: повторение не будет засчитано, если не соблюдена максимальная амплитуда движения кувалды при нанесении ударов о покрывку, а также, если рука, находящаяся у основания, при соприкосновении кувалды с покрывкой колеса, не перемещена к руке у окончания рукоятки). |
| 21. | Кантование покрывки весом 50 кг. переворачиванием от точки «И» до точки «Ж» на расстояние 20 метров. | - Участник подходит к покрывке весом 50 кг., подсев к покрывке, участник берёт её руками снизу. Выпрямляя ноги, он поднимает покрывку до вертикального положения, после чего перекидывает покрывку на противоположную сторону в направлении следующего этапа. После падения покрывки участник снова подходит к ней и повторяет упражнение до тех пор, пока снаряд не пересечёт линию этапа (покрывка должна полностью пересечь линию этапа). Примечание - запрещается перемещать покрывку перекачиванием, вращением, любым другим, отличным от указанного в положении способа.   |
| 22. | Бег свободный от точки «Ж» до точки «Е» на расстояние 10 метров.                                     | - Участник преодолевает дистанцию от точки «Ж» до точки «Е» на расстояние 10 метров, на котором расположен сэндебэг весом 20 кг.   |
| 23. | Приседания с сэндебэгом (весом 20 кг.) на груди.   | - Участник, находясь на линии этапа «Е», принимает исходное положение: взяв сэндебэг (мешок с песком) за ручки любым удобным хватом, необходимо выполнить взятие мешка на грудь. Затем выполнить глубокий присед с мешком на груди, после чего из нижней точки (положения седа) необходимо подняться в положение стоя, после чего продолжить выполнение следующего повторения. Участник выполняет 10 повторений.   |
| 24. | Перенос сэндебэга на плече от точки «Е» до точки «Г» на расстояние 20                                | - После выполнения приседов участник забрасывает себе на плечи сэндебэг (мешок с песком весом 20 кг.) и передвигается с мешком от точки «Е» до точки «Г» на расстояние 20 метров и укладывает мешок за линией этапа «Г».   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     | метров.  |  |
| 25. | Сгибания и разгибания рук (отжимания) в положении лёжа с упором на рукояти гири.   | - Участник принимает исходное положение упор лёжа на рукояти гири весом 16 кг., при этом ноги поставлены вместе, стопы упираются в пол без опоры. Участник выполняет сгибание и разгибание рук (отжимания), разгибая руки, участник должен вернуться в исходное положение, после чего продолжить выполнение упражнения в количестве 10 повторений. Примечание – повторение не засчитывается, если при выполнении отжиманий ноги расставлены врозь, если нарушена прямая линия «плечи-туловище-ноги», если руки при разгибании не выпрямляются.   |
| 26. | Перенос двух гирь весом 16 кг. «Прогулка фермера» на расстояние 30 метров от точки «Г» до точки «А».                         | - Участник после выполнения отжиманий преодолевает дистанцию 30 метров с гирями весом 16 кг. в руках «Прогулкой фермера» от точки «Г» до точки «А». Гири расположены с левой и с правой стороны туловища. Шаги нужно делать небольшие, лопатки должны быть сведены слегка назад, плечи немного приподняты, голову не опускать. Примечание – при падении гири участник должен остановиться, взять снаряд и только после этого продолжить движение, пересечение этапа «А» должно быть осуществлено с двумя гирями, аккуратно укладывает их за линией этапа «А», после чего передаёт эстафетный ствол пятому участнику.   |
| 27. | Становая тяга с двумя гирями весом 16 кг.  | - Участник пятого этапа, находясь в точке «А», принимает исходное положение: взяв гири за рукояти, выполняет становую тягу с двумя гирями весом 16 кг. (10 повторений).  |
| 28. | Перенос двух гирь весом 16 кг. «Прогулка фермера» на расстояние 30 метров от точки «А» до точки «Г».                         | - Участник после выполнения отжиманий преодолевает дистанцию 30 метров с гирями весом 16 кг. в руках «Прогулкой фермера» от точки «А» до точки «Г». Гири расположены с левой и с правой стороны туловища. Шаги нужно делать небольшие, лопатки должны быть сведены слегка назад, плечи немного приподняты, голову не опускать. Примечание – при падении гири участник должен остановиться, взять снаряд и только после этого продолжить движение, пересечение этапа «Г» должно быть осуществлено с двумя гирями, после чего аккуратно укладывает их за линией этапа «А».   |
| 29. | Деблокировка пострадавшего из под железобетонной плиты.  | - Участник после переноски гирь с использованием гидравлического аварийно-спасательного инструмента (ГАСИ «КРУГ-1С» либ аналог) осуществляют подъём плиты, которой «придавлены» нижние конечности пострадавшего (манекен весом 40 кг.). Участник четвертого этапа устанавливает подставку для фиксации плиты (имитация).   |
| 30. | Транспортировка манекена пострадавшего весом 40 кг. волоком спиной вперёд от точки «Г» до точки «Е» на расстояние 20 метров. | - Участник пятого этапа берёт манекен таким образом, чтобы осуществить его транспортировку волоком, при этом участник должен двигаться спиной вперёд, по направлению движения от точки «Г» до точки «Е» на расстояние 20 метров и укладывает манекен за линией этапа «Е». Примечание–упражнение считается не выполненным, если транспортировка манекена осуществляется переносом, а не волоком, т.е. нижние конечности манекена находятся на вису, не касаясь при этом площадки; если участник перемещается другим способом отличным от указанного выше способа; если манекен не доставлен за линию этапа «Г» (манекен должен полностью пересечь линию этапа); если при транспортировке манекена, поверхности площадки касается любая другая его часть, за исключением нижних конечностей. |
| 31. | Перемещение квадроцикла за канат от точки «Е» до точки «И» на расстояние 30 м.   | - Участник подходит к транспортному средству, берёт конец каната, который закреплён на квадроцикле, после чего начинает тянуть его за собой, до момента наезда передними колёсами квадроцикла на финишную линию этапа «И» - (ФИНИШ). Примечание – время фиксируется судьёй на дорожке только после наезда передними колёсами автомобиля на финишную линию заключительного этапа.   |

### **3. Общие требования**

3.1. Выполнение упражнений осуществляется участником без отдыха и остановок;

3.2. Время выступления командой-участницей не должно превышать 15 минут;

3.3. За превышение времени прохождения дистанции хотя бы одним из участников команда дисквалифицируется, участники, не уложившиеся во временной лимит 20 минут);

3.4. Последовательность и условия выполнения упражнений не нарушаются и выполняются участниками, способом, указанным в Положении;

3.5. Судья на дорожке не допускает участника к следующему этапу, если не выполнены все повторения в упражнении, сигнализируя красным флажком;

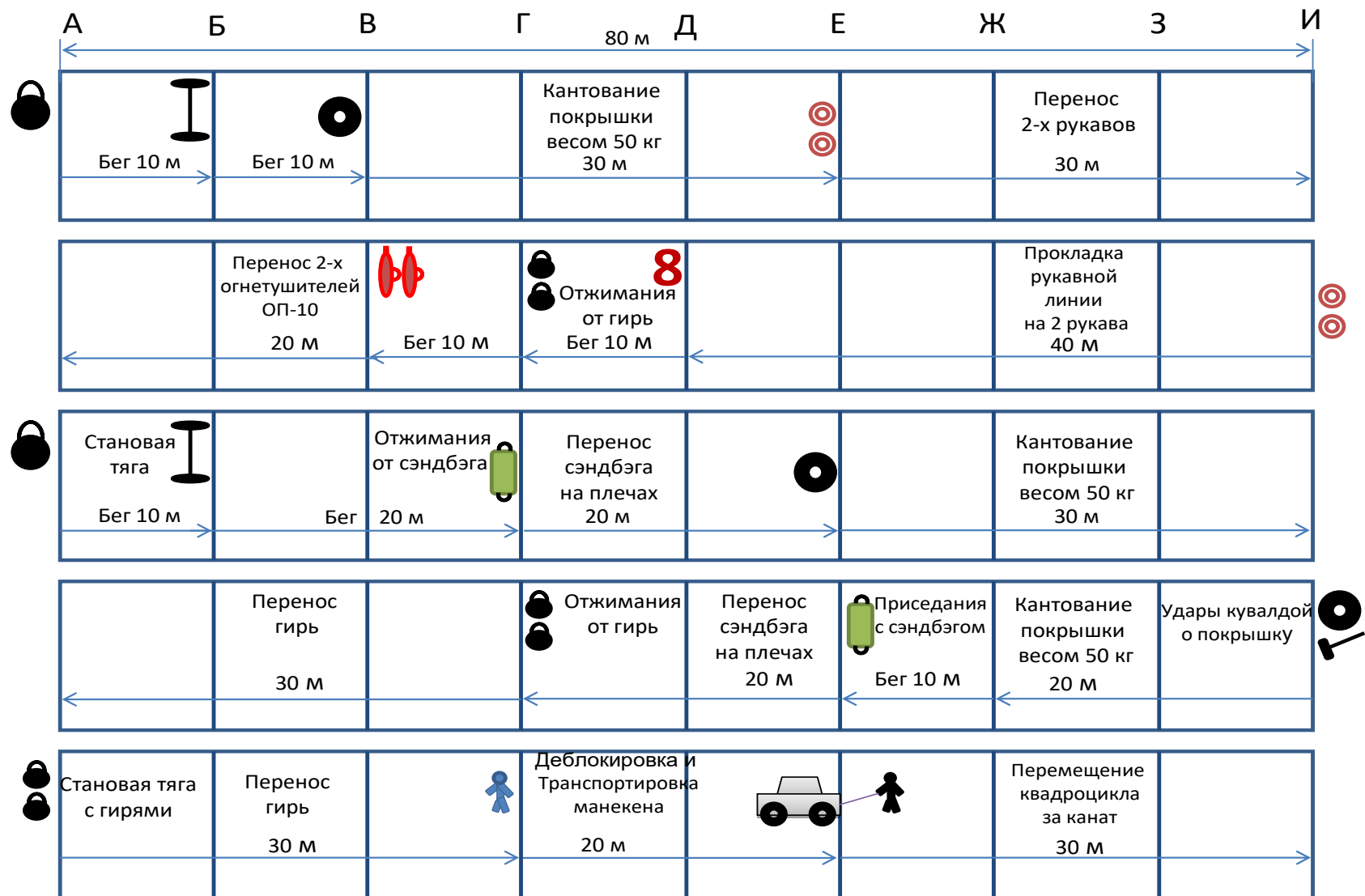
3.6. При нарушении правил выполнения упражнений №1, 3, 10, 13, 17, 23, 25 (неполная амплитуда при выполнении русских махов гирей, не выпрямление локтей при сгибании-разгибании рук в упоре лежа (отжимании), не выпрямление рук и ног при выполнении упражнения с сэндебэгом (трастеры), судьёй на дорожке подаётся команда «Не считать!» и отсчёт повторения начинается сначала;

3.7. Категорически запрещается бросать спортивный инвентарь, в частности штанги, гири, сэндебэг, кувалду! По окончании выполнения упражнений участник должен аккуратно уложить инвентарь на резиновые покрытия;

3.8. За нарушение требований Положения о Соревнованиях и требований судей к участникам будут применяться штрафы (1 нарушение – 5 сек.) либо дисквалификация по решению Главного судьи Соревнований;

3.9. Ответственность за недисциплинированное поведение участников, а также за соблюдение правил охраны труда участниками в период проведения соревнований возлагается на их руководителей (представителей);

3.10. За нарушение дисциплины участниками или представителями команд, оскорбление судейской коллегии, нарушение правил охраны труда и требований настоящего Положения по решению Главного судьи Соревнований к команде-участнице может быть применена дисквалификация.



Приложение №2  
к Положению об организации и  
проведении проекта «Дворовые  
команды. Лига ГТО» (Пожарное  
многоборье)

**З А Я В К А** на участие в Проекте «Дворовые команды. Лига ГТО» (*Пожарное многоборье*)

Муниципальное образование: \_\_\_\_\_  
Ответственное лицо от муниципального образования (ФИО, моб. телефон, адрес электронной почты): \_\_\_\_\_

**Команда 1** (название) \_\_\_\_\_  
Организация-куратор (название) \_\_\_\_\_  
Ответственный от организации-куратора (ФИО, моб. телефон, адрес электронной почты): \_\_\_\_\_

---

**Команда 2** (название) \_\_\_\_\_  
Организация-куратор (название) \_\_\_\_\_  
Ответственный от организации-куратора (ФИО, моб. телефон, адрес электронной почты): \_\_\_\_\_

---

**Команда 3** (название) \_\_\_\_\_  
Организация-куратор (название) \_\_\_\_\_  
Ответственный от организации-куратора (ФИО, моб. телефон, адрес электронной почты): \_\_\_\_\_

---

.....

**Руководитель (заместитель руководителя)**  
**органа самоуправления муниципального образования** \_\_\_\_\_ **/ФИО/**

*подпись м.п.*

Приложение № 3  
к Положению об организации и проведении  
проекта «Дворовые команды. Лига ГТО»  
(Пожарное многоборье)

**З А Я В К А** на участие в Соревнованиях Проекта «Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье)

Муниципальное образование: \_\_\_\_\_

Название Команды \_\_\_\_\_

Капитан Команды (ФИО, телефон, адрес электронной почты) \_\_\_\_\_

Организация-куратор (название) \_\_\_\_\_

Ответственный от организации-куратора (ФИО, моб. телефон, адрес электронной почты): \_\_\_\_\_

Список Команды:

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Паспортные данные (номер, серия, кем и когда выдан) | Наличие разрешения от родителей или законных представителей на участие в Соревнованиях (V) | Наличие медицинской справки (V) | Размер одежды |
|-------|------------------------|---------------|---|--|---------------------------------|---------------|
| 1     |                        |               |   |  |                                 |               |
| 2     |                        |               |   |  |                                 |               |
| 3     |                        |               |   |  |                                 |               |
| 4     |                        |               |   |  |                                 |               |
| 5     |                        |               |   |  |                                 |               |

Сопровождающий Команды (Ф.И.О., должность, контакты) \_\_\_\_\_

Руководитель Организации-куратора \_\_\_\_\_

/ФИО/

Подпись м.п.

Приложение № 4  
к Положению об организации и проведении проекта  
«Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное  
многоборье)

Разрешение для несовершеннолетних от родителей/законных представителей для участия в проекте  
«Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье)

Я (ФИО) \_\_\_\_\_, являясь родителем/законным представителем, номер контактного  
телефона \_\_\_\_\_ разрешаю своему сыну/дочери/другое (ФИО)

\_\_\_\_\_

участвовать в проекте «Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье)

при этом:

1. Я принимаю всю ответственность за любую травму, полученную ребенком во время участия в Проекте.
2. Я обязуюсь, что ребенок будет следовать всем требованиям организаторов Проекта.
3. Я ознакомлен с Положением об организации и проведении проекта.
5. Я согласен с тем, что выступление нашего ребенка и интервью с ним может быть записано и показано в средствах массовой информации, а также записано и показано в целях рекламы без ограничений по времени и формату.
6. Я гарантирую, что у ребенка нет заболеваний, препятствующих участию в Соревнованиях.

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(подпись) (ФИО родителя)

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



Приложение № 5  
к Положению об организации и проведении проекта  
«Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное  
многоборье)

Согласие на обработку персональных данных

Я, \_\_\_\_\_  
Фамилия, Имя, Отчество

В соответствии с требованиями статьи 9 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных» **даю свое согласие** областному государственному казенному учреждению «Молодежный кадровый центр» (далее - Оператор), имеющему регистрацию по адресу: 664007, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 47, каб. 115,116,117 **на обработку моих персональных данных и персональных данных моего ребенка \_\_\_\_\_ и предоставление указанных данных организаторам и партнерам проекта «Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье).** (фамилия, имя, отчество)

Персональные данные, в отношении которых дается согласие включают: Фамилия, Имя, Отчество, дата рождения, адрес регистрации, номер телефона, паспортные данные, данные об образовании.

Обработка указанных персональных данных осуществляется в целях участия моего ребенка в проекте «Дворовые команды. Лига ГТО» (Пожарное многоборье).

Я предоставляю Оператору право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и персональными данными моего ребенка, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, уничтожение.

Оператор вправе обрабатывать мои персональные данные смешанным способом (автоматизированным и **неавтоматизированным**) посредством внесения в базы данных Оператора. Оператор вправе передавать мои персональные данные и персональные данные моего ребенка организациям в целях участия моего ребенка в проекте «Дворовые команды. Лига ГТО. Пожарное многоборье».

Данное согласие действует с момента подписания до окончания текущего календарного года или до отзыва мною данного согласия.

Я подтверждаю, что мне известно о праве отозвать свое согласие посредством составления письменного документа, который может быть направлен мной в адрес Оператора по почте заказным письмом с уведомлением о вручении, либо вручен лично под расписку представителю Оператора, либо направлен на адрес электронной почты: [mkc\\_irkutsk@mail.ru](mailto:mkc_irkutsk@mail.ru).

Подтверждаю, что права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены.

Дата \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*ПОДПИСЬ* *ФИО*

Дата получения анкеты ОГКУ «МКЦ» \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
*Подпись* *Ф.И.О.*