



**Администрация Верховажского муниципального округа  
Вологодской области**

**РАСПОРЯЖЕНИЕ**

**24.05.2023 169-Р**

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
с.Верховажье

О проведении муниципального этапа  
областной детско-юношеской оборонно-  
спортивной игры «Зарница-2023» имени  
А.А. Попова

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», уставом Верховажского муниципального района Вологодской области, в целях содействие воспитанию у участников патриотизма и гражданской ответственности за защиту Отечества:

1. Провести 5 июня 2023 года муниципальный этап областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова.
2. Создать оргкомитет по подготовке и проведению муниципального этапа областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова и утвердить его состав (приложение 1).
3. Утвердить Положение о муниципальном этапе областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова (приложение 2).
4. Управлению образования, отделу по делам молодёжи, отделу физической культуры и спорта администрации Верховажского муниципального округа обеспечить выполнение Положения, утверждённого настоящим распоряжением.
5. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его подписания и подлежит размещению на официальном сайте администрации Верховажского муниципального округа в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

**Глава Верховажского  
муниципального округа**

**А.В. Дубов**

**Приложение 1**  
**УТВЕРЖДЕН**  
распоряжением администрации  
Верховажского муниципального округа  
от 24.05.2023 года № 169-Р

**ОРГКОМИТЕТ**

по подготовке и проведению муниципального этапа  
областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

- Дербина С.В., и.о. заместителя главы Верховажского муниципального округа по социальным вопросам, председатель оргкомитета;
- Муминов А.А., председатель ДОСААФ по Верховажскому округу, заместитель председателя, главный судья;
- Дружинина А.С., методист МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Солнышко», секретарь оргкомитета.

Члены оргкомитета:

- Шимов В.Б., начальник отдела физической культуры и спорта администрации Верховажского муниципального округа;
- Бределева В.А. специалист группы по работе с личным МО МВД России «Верховажский» (по согласованию);
- Зобнин Г.Н. начальник отдела по мобилизационной работе, делам ГО ЧС и безопасности населения администрации Верховажского муниципального округа;
- Колосов А.И. директор МБУ ФОК «Спорт».

**Приложение 2**  
**УТВЕРЖДЕНО**

распоряжением администрации  
Верховажского муниципального  
округа  
от 24.05.2023 года № 169-Р

**ПОЛОЖЕНИЕ**

о муниципальном этапе областной  
детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

**1. Цели и задачи**

1.1. Цель – содействие воспитанию у участников патриотизма и гражданской ответственности за защиту Отечества.

1.2. Задачи:

- содействовать повышению уровня знаний, умений и навыков участников игры по основам безопасности жизнедеятельности, основам военной службы, общефизической подготовке;
- приобщать участников к углубленному изучению истории Отечества;
- формировать у участников позитивное отношение к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- создать условия для формирования уважительного отношения к военнослужащим Российской армии на примере подвига Героя России С.А. Преминина и деятельности полковника А.А. Попова;
- содействовать приобщению участников к здоровому образу жизни;
- развивать юнармейское движение в Верховажском округе.

**2. Организаторы**

Отдел по делам молодежи администрации Верховажского муниципального округа;

Управление образования Верховажского муниципального округа;

Отдел физической и спорта администрации Верховажского муниципального округа.

Отдел по мобилизационной работе, делам ГО ЧС и безопасности администрации Верховажского муниципального округа;

Местное отделение ДОСААФ России Верховажского округа.

МО МВД России «Верховажский».

### **3. Место и время проведения финала**

Дата проведения: 5 июня 2023 г. Начало в 9.30 час.

Место: МБУ ФОК «Спорт», с. Верховажье

### **4. Участники финала**

Участвуют общеобразовательные организации округа.

Возраст: 2-я возрастная группа: 10–13 лет (2010–2013 годы рождения включительно, на момент проведения областного этапа участникам не должно исполниться 14 лет);

Состав команды: 8 человек (в том числе не менее 2-х девушек).

Команду сопровождает руководитель (учитель физкультуры, преподаватель ОБЖ, зам. директора по воспитательной работе, директор школы).

### **5. Материальное обеспечение и экипировка команды**

Форма одежды:

- единая парадная

- спортивная

На рукаве или груди каждого участника должна быть эмблема команды.

В случае холодной погоды необходимо иметь сменную одежду и обувь, предусмотреть защиту от дождя.

Обязательное личное снаряжение: блокнот, ручка, карандаш, поясной ремень, противогаз, сменная обувь (для занятий в здании ФОКа).

Обязательное командное снаряжение: укомплектованная санитарная сумка.

### **6. Содержание соревнований**

6.1. Командное соревнование включает конкурсы:

- 1) «Разборка-сборка АК-74»;
- 2) «Смотр строя и песни»;
- 3) «И снова ратной славы даты...»;
- 4) «Меткий стрелок»;
- 5) «Бег 100 м»;
- 6) «Тест на знание общевоинских уставов, воинских званий военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации»;
- 7) «Медико-санитарная подготовка»;
- 8) Тактическая игра на местности «Вперед, юнармейцы!»;
- 9) «Комплексное силовое упражнение».

6.3 Содержание этапов соревнований подробно описано в приложении № 3 к настоящему Положению.

6.4. Оргкомитет может внести некоторые изменения в виде соревнований, не противоречащие их общему содержанию.

6.5. Не допускаются к старту команды:

- прибывшие на соревнования в несоответствующем данному положению составе;

- опоздавшие по неуважительной причине;

- при отсутствии полного комплекта личного и командного снаряжения.

6.6. Руководителям команд во время проведения соревнований запрещается:

- вмешиваться в работу судей;

- помогать своей команде словом и делом, если не было просьбы судей;

- привлекать к конкурсу неуказанных в заявке участников;

- неспортивное поведение.

В случае фиксации судьями хотя бы одного из перечисленных нарушений, результат команде не засчитывается.

## **7. Подведение итогов и награждение**

7.1. Итоги подводятся по каждому из видов соревнований и суммируются. Награждаются команды, занявшие I, II, III места.

I место – 4000,00 руб., II место – 3000,00 руб., III место – 2000,00 руб.

Всем участникам и руководителям команд вручаются призы с символикой игры.

7.2. Общее первенство определяется по наименьшей сумме мест, набранных командами в конкурсах

7.3. При равенстве очков предпочтение отдаётся следующим видам соревнований:

- стрельба из пневматического оружия;

- разборка – сборка АК-74;

- строевая подготовка;

## **8. Финансирование**

8.1. Питание участников, проезд к месту проведения и обратно, организационные расходы - за счет средств муниципальной программы «Обеспечение законности, правопорядка и общественной безопасности на территории Верховажского муниципального округа Вологодской области на 2023 – 2028 годы».

8.2. Награждение команд и приобретение сувенирной продукции – за счет средств муниципальной программы «Молодежь Верховажского муниципального округа Вологодской области на 2023-2028 годы».

## 9. Документация

9.1. Заявка об участии подаётся в Управление образования до 29 мая 2023 года (приложение 1 к настоящему Положению).

9.2. Заявка о допуске на участие, заверенная врачом подается в день приезда (приложение 2 к настоящему Положению).

## 10. Координатор

Дружинина А.С., методист МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Солнышко», тел. 8(81759)21919, эл.адрес – [druzhininaoleksandra@yandex.ru](mailto:druzhininaoleksandra@yandex.ru)

областной детско-юношеской оборонно-  
спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

## Содержание конкурсов

### 1. Конкурс «Разборка-сборка АК-74»

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

#### 1.1. Неполная разборка-сборка АК-47

Участники производят неполную разборку-сборку АК-74 на время согласно курсу ОВС «Огневая подготовка».

Порядок разборки: отделить «магазин», проверить, нет ли патрона в патроннике: снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода при положении автомата под углом 45–60 градусов от поверхности стола. Вынуть пенал с принадлежностями, отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с газовым поршнем и затвором, вынуть затвор из затворной рамы, отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой, доложить «Готово», время останавливается.

Сборка осуществляется в обратном порядке. После присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положении автомата под углом 45–60 градусов от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель, положить автомат на поверхность стола, доложить «Готово», время останавливается.

Время разборки и сборки суммируется по каждому участнику. Командный результат определяется по сумме времени, затраченного на выполнение задания всеми участниками команды. Победившей считается команда, выполнившая задание за наименьшее время.

Нарушения и штрафы при выполнении конкурсного этапа (1 штрафной балл = 5 секунд дополнительного времени):

- нарушение порядка разборки-сборки – 1 балл;
- падение детали автомата – 1 балл;
- пропущен или не произведен контрольный спуск – 1 балл;
- флажок на крышке газоотводной трубки не зафиксирован – 1 балл;
- контрольный спуск произведен с нарушением мер безопасности – 1 балл;
- автомат не поставлен на предохранитель – 1 балл;
- выявлена подсказка со стороны команды и/или руководителя – 1 балл.

1.2. Снаряжение магазина к автомату Калашникова патронами (только для 3-й возрастной группы)

На столе располагается магазин к АК-74 и 30 учебных патронов, расставленных в ячейки на деревянной подставке. Участник снаряжает магазин патронами. Судья фиксирует время выполнения задания и штрафные баллы.

Время отсчитывается от команды «К снаряжению магазина приступить» до доклада участника «Готово».

Нарушения и штрафы при выполнении задания конкурса (1 штрафной балл = 5 секунд дополнительного времени):

- нарушение требований безопасности – 1 балл;
- падение патрона – 1 балл за каждый.

Командный результат определяется по сумме времени, затраченного на выполнение 2-х заданий всеми участниками команды. Победившей считается команда, выполнившая задание за наименьшее время.

## **2. Конкурс «Смотр строя и песни»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Проводится для команд всех возрастных групп по программе уроков физической культуры и ОБЖ в соответствии со строевым уставом ВС РФ.

Конкурс включает следующие задания:

1. Построение в одношереножный строй; выполнение команды «Равняйся – Смирно»; доклад командира отделения о готовности к строевому смотру; выполнение воинского приветствия в строю; осмотр внешнего вида участников (наличие единообразной формы одежды, обуви, эмблемы у каждого участника, аккуратная прическа).

2. Одиночная строевая подготовка:

- строевая стойка;
- повороты на месте (направо, налево, кругом);
- движение строевым шагом;
- обозначение шага на месте, начало движения и остановка.

Оценивается по качеству выполнения строевых приемов строем в составе отделения (на месте и в движении).

3. Расчет на «первый – второй», перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно.

4. Расчет по порядку в отделении.

5. Размыкание от середины и смыкание к середине.

6. Перестроение в колонну по одному и обратно в движении.

7. Изменение направления движения в составе отделения.

8. Повороты в движении.

9. Прохождение торжественным маршем и выполнение воинского приветствия в строю в движении.

10. Прохождение с песней (исполняется один куплет с припевом на выбор команды).

11. Действия командира отделения.

Командует только командир отделения.

Команды 2-й возрастной группы не выполняют задание «8. Повороты в движении» конкурса «Смотр строя и песни».



### Порядок действия отделения

Построение на исходном рубеже в колонну по два. Командир отделения впереди. Движение по плацу только строевым шагом.

Командир отделения подает команды:

– Отделение, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО! Строевым шагом – МАРШ!

Отделение прибывает к судейскому столу.

– Отделение, СТОЙ! Нале – ВО (Напра – ВО)!

Командир отделения выходит на середину строя и поворачивается лицом к строю.

– Отделение, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО! Равнение на СРЕДИНУ!

Прикладывает руку к головному убору, поворачивается кругом и, подойдя к судье строевым шагом, докладывает:

– Товарищ майор (подполковник), отделение номер ... к конкурсному этапу «Строевая подготовка» готово! Командир отделения юнармеец (фамилия).

Доложив, командир отделения, не опуская руки, делает шаг вправо, остановившись с судьей на одной линии, поворачивается кругом. Судья здоровается с юнармейцами.

Отделение отвечает: «Здравия желаем, товарищ майор (подполковник)!»

Судья подает команду командиру отделения: «ВОЛЬНО!»

Командир отделения: дублирует команду «ВОЛЬНО!» своему отделению.

Судья подает команду командиру отделения: «Стать в строй!»

Командир отделения отвечает: «ЕСТЬ!» Становится в строй.

Судья подходит к отделению и производит осмотр внешнего вида участников. Юнармеец, напротив которого становится судья представляется: Юнармеец... (называет свою фамилию).

По завершении осмотра внешнего вида участников конкурсного этапа судья подает команду: «К строевому смотру приступить!»

Командир отделения отвечает: «ЕСТЬ!»

Командир отделения выходит на середину строя и подает команду:

– Отделение – РАЗОЙДИСЬ!

– Отделение – КО МНЕ! В одну шеренгу – СТАНОВИСЬ!

Командир отделения становится перед строем и подает команду:

– Отделение, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО!

Следуют команды на повороты на месте («Напра – ВО», «Нале – ВО», «Кру – ГОМ») в любой последовательности. Каждый элемент выполняется по 2 раза.

Далее командир отделения для перестроения из одношереножного строя в двухшереножный строй и обратно подает следующие команды:

– Отделение, на первый и второй – РАСЧИТАЙСЬ!

– Отделение, в две шеренги – СТРОЙСЯ!

– Отделение, в одну шеренгу – СТРОЙСЯ!

Каждый элемент выполняется по 2 раза.

Командир отделения подает следующую команду: «Отделение, по порядку – РАССЧИТАЙСЬ». Необходимо выполнить 2 раза.

Далее командир отделения для смыкания и размыкания строя подает следующие команды:

- Середина, юнармеец ...
- Отделение, от середины на (количество) шагов, разом – КНИСЬ!
- Отделение, к середине сом – КНИСЬ!

Смыкание и размыкание строя выполняется 2 раза.

Далее командир отделения для перестроения в колонну по два и по одному в движении подает команды:

- Отделение, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО! Напра – ВО!

Становится в строй, поворачивается лицом к строю впереди отделения и командует:

- Отделение, в колонну по два шагом – МАРШ!
- Отделение, в колонну по одному – МАРШ!

Перестроение в колонну по два, по одному выполняется 2 раза.

Для изменения (перемены) направления движения отделения (отделение движется в колону по два) командиром отделения подаются команды:

- Отделение, правое (левое) плечо вперед – МАРШ!
- Отделение – ПРЯМО!

Каждый элемент выполняется по 2 раза.

Для выполнения поворотов в движении командир отделения подает следующие команды:

- Напра – ВО!
- Нале – ВО!
- Кругом – МАРШ!

Каждый элемент выполняется по 2 раза.

Для прохождения торжественным маршем и выполнения воинского приветствия командир отделения подает команды (отделение движется строевым шагом: за 10–15 шагов до судьи подается команда):

- Отделение, СМИРНО, равнение на – ПРАВО (на – ЛЕВО).

Все юнармейцы выполняют прием воинского приветствия в движении с поворотом головы в указанную сторону.

После прохождения мимо судьи командиром отделения подается команда: «ВОЛЬНО!»

Для прохождения отделения с песней командиром отделения подается команда: «Отделение, песню запе – ВАЙ!»

Отделением исполняется один куплет песни с припевом (на выбранные команды).

После исполнения песни командир отделения останавливает отделение напротив судьи и подает команду:

- Отделение, напра – ВО (нале – ВО)!

Командир отделения выходит из строя на его середину и поворачивается лицом к строю, далее командует:

- Отделение, РАВНЯЙСЬ! СМИРНО! Равнение на СРЕДИНУ!

Прикладывает руку к головному убору, поворачивается кругом и, подойдя к судье строевым шагом, докладывает:

– Товарищ майор (подполковник), отделение номер ... выполнение конкурса «Строевая подготовка закончилось! Командир отделения юнармеец (фамилия).

Доложив, командир отделения, не опуская руки, делает шаг вправо, остановившись с судьей на одной линии или за ним, поворачивается кругом.

Судья подает команду командиру отделения: «ВОЛЬНО! РАЗОЙДИСЬ!»

Командир отделения дублирует команды судьи.

В случае невыполнения отделением какого-либо из заданий конкурсного этапа «Строевая подготовка» судья дает поручение командиру отделения на их выполнение и осуществляет оценку исполнения задания в соответствии с требованиями конкурса.

Порядок и условия начисления баллов в данном конкурсе будут сообщены дополнительно в информационном письме.

### **3. Конкурс «И снова ратной славы даты...»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Цель – проверка знаний участников по вопросам, касающимся российской военной истории, умений свободно ориентироваться в знаменательных датах отечественной истории; знаний по военной теории.

В разработке вопросов конкурса за основу берутся Дни воинской славы России (по федеральному закону от 13 марта 1995 года № 32-ФЗ «О Днях воинской славы и памятных датах России» (с последующими изменениями)). Участники должны знать даты и события, уметь их сопоставлять, знать биографии участников событий, цели и итоги сражений, юбилейные даты текущего года. Проверка знаний по военной теории включает следующие задания: «Войсковые звания», «Картина сражений», «Великие полководцы России», «Города-Герои», «Вооружение и конструкторы», «Вологжане – герои Советского Союза и России», «Знаки различия военнослужащих».

Время выполнения заданий: не более 30 минут.

В случае использования участником специальных технических средств (мобильный телефон, планшет и т. п.) участник снимается с конкурсного этапа без начисления баллов.

Командный результат определяется по сумме баллов, набранных каждым участником в отдельности. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

### **4. Конкурс «Меткий стрелок»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-20), дистанция – 10 м, мишень № 8, 3 пробных выстрела и 20 зачетных выстрелов с упора лежа. Винтовки предоставляют организаторы. Допускается стрельба из однозарядных пневматических винтовок с открытым (в том числе с диоптрическим) прицелом участников.

Корректировка стрельбы руководителем команды допускается только во время пробных выстрелов.

Первенство лично-командное. Победителями считаются участники и команды, выбившие наибольшее число очков. При одинаковой сумме очков у нескольких команд победитель определяется по лучшему результату отдельных участников.

### **5. Конкурс «Тактическая игра на местности «Вперед, юнармейцы!»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Тактическая игра на местности предполагает коллективные действия команды по выполнению поставленной командованием задачи на территории условного противника. Участники должны уметь оперативно принимать решения и совершать действия, соответствующие окружающей обстановке и вводным командам.

Конкурс может включать в себя следующие тактические задания: разведка, диверсия, маскировка, скрытное передвижение, задымление территории, прохождение объекта ползком, окапывание, разминирование объекта, оказание первой доврачебной помощи, поражение цели (стрельба), штурм объекта, топография и т. д., объединенных общей боевой задачей.

Количество и виды заданий для каждой команды зависят от решений и действий участников.

Форма одежды – полевая, с длинным рукавом, головные уборы, обувь удобная для движения по пересеченной местности, также необходимо иметь чистую запасную одежду.

Снаряжение: противогаз, фляжка с водой, компас, санитарная сумка, часы, макеты оружия, любое другое снаряжение, способное помочь действиям команды на территории условного противника (по согласованию с судьями до начала конкурса).

### **6. Конкурсный этап «Бег 100 м»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Участники прибывают на соревнования с нагрудными номерами (выдаются организаторами на регистрации).

В рамках конкурсных этапов определяются лично-командные результаты. Конкурсный этап «Бег 100 м» выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона (манежа) или ровной площадке с любым покрытием.

Зачет конкурсного этапа «Бег 100 м» определяется по 6 лучшим результатам (2 девушки, 4 юноши). Командный результат определяется по сумме баллов, набранных командой в каждом отдельном конкурсном этапе.

Примечания: судейская комиссия вправе отменить или изменить длину дистанции; об этих изменениях будет сообщено дополнительно перед началом конкурса.

### **7. Конкурсный этап «Тест на знание общевоинских уставов, воинских званий военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации»**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

В тесте на знание общевоинских уставов и воинских званий ВС РФ за основу берутся: Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации; Устав гарнизонной, комендантской и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации от 25.03.2015 года; Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации с изменениями на 29 июля 2011 года (утверждены Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495); Строевой устав (введен в действие Приказом Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111). Участники должны знать основные положения и понятия уставов.

В зависимости от степени сложности вопроса за каждый правильный ответ можно получить от 1 до 3 баллов.

В случае использования участником специальных технических средств (мобильный телефон, планшет и т. д.) участник снимается с конкурсного этапа без начисления баллов.

Командный результат определяется по сумме баллов, набранных каждым участником в отдельности. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

## **8. Медико-санитарная подготовка**

Участники – представители команд. Состав команды – 8 человек.

Каждый участник получает тест.

В случае использования участником специальных технических средств (мобильный телефон, планшет и т. п.) участник снимается с конкурсного этапа без начисления баллов.

Командный результат определяется по сумме баллов, набранных каждым участником в отдельности. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

Перечень тем для теоретического теста:

1. Оказание первой помощи при ушибах, переломах, вывихах.
2. Первая помощь при термических ожогах I, II, III степени.
3. Первая помощь при химических ожогах.
4. Действия при обнаружении пострадавшего в бессознательном состоянии.
5. Остановка кровотечений, оценка кровопотери.
6. Оказание первой помощи при обморожении.
7. Признаки клинической смерти.
8. Порядок действий при оказании первой помощи пораженному электрическим током.
9. Оказание первой помощи при синдроме сдавления.
10. Оказание первой помощи при «истинном» утоплении.
11. Оказание первой помощи при утоплении в холодной воде и раздражающих жидкостях.
12. Первая помощь при тепловом ударе.
13. Первая помощь при укусах ядовитыми змеями или насекомыми.

14. Первая помощь при обморожении.
15. Первая помощь при отравлении угарным газом.
16. Признаки перелома костей таза, оказание первой помощи методом транспортировки пострадавшего.
17. Первая помощь при носовом кровотечении.
18. Первая помощь при возникновении боли в животе, при болях в сердце, высокой температуре, при возникновении инсульта.

## **9. Комплексное силовое упражнение**

Упражнение выполняется в соответствии с требованиями упражнения № 17 НФП-2001 в ВС РФ.

### Порядок выполнения упражнения

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. 1 правильно выполненное поднимание туловища = 1 баллу.

Испытание (тест) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 3 мин)

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (контактных платформ).

Контактная платформа представляет собой плоский предмет шириной не менее 40 см, высотой – 5 см. 1 выполненный цикл = 1 баллу.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

Зачет конкурсного этапа «Комплексное силовое упражнение» определяется по 6 лучшим результатам (2 девушки, 4 юноши). Команда-победитель определяется по наибольшей сумме баллов.

областной детско-юношеской оборонно-  
спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

**Заявка**

на участие в муниципальном этапе  
областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

От \_\_\_\_\_  
(полное наименование учебного заведения, объединения, ВПК и т.п.: название, номер,  
район)

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения	Класс
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, должность)

Дата:

Печать учреждения

Директор школы:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Приложение 2  
Положению о муниципальном этапе



областной детско-юношеской оборонно-  
спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

**Заявка**

о допуске на участие в муниципальном этапе  
областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

От \_\_\_\_\_  
(полное наименование учебного заведения, объединения, ВПК и т.п.: название, номер,  
район)

№	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (ч/м/г)	Паспорт (св-во о рождении) ИНН № страхового	№ мед. страх. Полиса	Класс	Допуск врача к соревнованиям	Подпись врача и печать
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_ человек

\_\_\_\_\_  
(подпись врача и печать медицинского учреждения)

Командир отряда \_\_\_\_\_  
(фамилия, имя полностью)

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. полностью, должность)

Дата:

Печать учреждения

Директор школы:

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Приложение 4  
Положению о муниципальном этапе  
областной детско-юношеской оборонно-  
спортивной игры «Зарница-2023»  
имени А.А. Попова

**СОГЛАСИЕ**  
(для несовершеннолетних)

Я, нижеподписавшийся,

\_\_\_\_\_ (Ф.И.О. законного представителя)  
\_\_\_\_\_ года рождения, постоянно проживающий (ая) по адресу:  
\_\_\_\_\_  
паспорт \_\_\_\_\_, выдан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ года

являюсь законным представителем субъекта персональных данных:

в соответствии со ст. 9 федерального закона № 152-ФЗ «О защите персональных данных» даю свое согласие на обработку моих персональных данных, включенных в настоящее Согласие (исключительно в целях получения согласия), и персональных данных несовершеннолетнего оператору — администрации Верховажского муниципального округа, и подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую своей волей и в своих интересах. Согласие дается мною для информирования и участия несовершеннолетнего

в муниципальном этапе областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова и распространяется на следующую информацию: фамилия, имя, отчество, дату рождения, место учебы, класс, название общественного объединения, также даю разрешение на фотографирование и видеосъемку во время проведения мероприятия (для размещения в социальных сетях в информационно-телекоммуникационной сети Интернет и ресурсах СМИ) в рамках информирования о проекте (мероприятии).

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передача), обезличивание, блокирование, уничтожение, а также осуществление любых иных действий с персональными данными с учетом федерального законодательства.

Я проинформирован, что администрация Верховажского муниципального округа гарантирует обработку моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего в соответствии с действующим законодательством РФ как неавтоматизированным, так и автоматизированным способами.

Согласие дается на срок проведения муниципального этапа областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова, и срок хранения материалов по муниципальному этапу областной детско-юношеской оборонно-спортивной игры «Зарница-2023» имени А.А. Попова, и может быть в любой момент мной отозвано путем письменного заявления. Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в интересах несовершеннолетнего.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года \_\_\_\_\_

(подпись)

(Ф.И.О. законного представителя)