

УТВЕРЖДАЮ
Министр спорта и туризма
Республики Беларусь



С.А.Качан
11 января 2012

УТВЕРЖДАЮ
Министр образования
Республики Беларусь



С.А.Маскевич
11 января 2012

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении республиканских соревнований среди учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования по зимнему и летнему многоборьям "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

ГЛАВА 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Республиканские соревнования среди учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования по зимнему и летнему многоборьям "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее – республиканские соревнования) являются официальными комплексными спортивными соревнованиями и проводятся в соответствии с календарным планом республиканских спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и туристских мероприятий Министерства спорта и туризма Республики Беларусь (далее – Минспорт) на 2012 год, утвержденным приказом Минспорта от 30.12.2011 № 910.

2. Цель республиканских соревнований – организация физкультурно-спортивной работы с учащимися, обучающимися в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования (далее – учреждения ПТО и учреждения ССО).

Задачи республиканских соревнований:

внедрение олимпийского образования в практику работы учреждений ПТО и ССО;

создание основы физкультурно-спортивного движения в стране;

повышение эффективности физического воспитания учащихся учреждений ПТО и ССО;

формирование основ здорового образа жизни учащихся через их привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

определение победителей в зимнем и летнем многоборьях "Здоровье".

ГЛАВА 2

УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

3. Участвующими организациями, представляющими от своего имени учащихся учреждений ПТО и ССО в республиканских соревнованиях, являются:

на II этапе – учреждения ПТО и ССО;

на III этапе – управления образования облисполкомов, комитет по образованию Минского горисполкома, областные и Минский городской центры физического воспитания и спорта учащихся, управления физической культуры, спорта и туризма облисполкомов и Минского горисполкома.

4. Участниками республиканских соревнований являются учащиеся учреждений ПТО и ССО, судьи по спорту, руководители (представители) команд, 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 участников соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия соревнований, церемонию награждения, за выход учащихся на старт, за соблюдение мер безопасности и дисциплины учащимися во время проведения соревнований, в местах проживания и питания, при переездах к местам соревнований и обратно.

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

7. Ответственность за правомерность допуска учащихся к участию в республиканских соревнованиях возлагаются на мандатную комиссию, создаваемую в составе судейской коллегии.

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

В случае нарушения спортивного этикета и мер безопасного поведения во время проведения республиканских соревнований, учащиеся дисквалифицируются в тех видах программы соревнований, в которых приняли участие. Руководители (представители) команд, судьи по спорту за аналогичные нарушения отстраняются от участия на весь период проведения соревнований.

Участвующим организациям уменьшается количество очков в командном первенстве в размере начисленных в тех видах программы соревнований, в которых учащиеся в личном зачете были дисквалифицированы по причине нарушения спортивного этикета и мер безопасного поведения.

ГЛАВА 3 ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

9. Общее руководство проведением соревнований по видам спорта осуществляют Министерство образования Республики Беларусь (далее – Минобразование) и Минспорт совместно с организационным комитетом (приложение 1).

10. Непосредственное руководство и организация проведения республиканских соревнований на III этапе возлагается на учреждение ”Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов“.

11. Республиканские соревнования проводятся отдельно среди учащихся учреждений ПТО и ССО в три этапа:

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

II этап – соревнования учреждений ПТО и ССО в областях и г.Минск; организуются и проводятся управлениями образования облисполкомов, комитетом по образованию Минского горисполкома, областными и Минским городским центрами физического воспитания и спорта учащихся, управлениями физической культуры, спорта и туризма облисполкомов и Минского горисполкома, судейскими коллегиями по видам спорта, формируемыми и утверждаемыми управлениями физической культуры, спорта и туризма облисполкомов и Минского горисполкома;

III этап – финальные соревнования среди команд учащихся учреждений ПТО и ССО; организуются и проводятся Минобразованием, Минспортом и учреждением ”Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов“. Состав главной судейской коллегии формируется с учетом их предложений.

12. Республиканские соревнования проводятся по следующим видам соревновательных упражнений:

зимнее многоборье ”Здоровье“:

Ш-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 на 3 км, 5 км.

летнее многоборье “Здоровье”:

Ш-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 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 проводится в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Минспорта от 21.12.2004 № 10.

15. Организаторам республиканских соревнований предоставляется право изменения сроков, мест и программы проведения соревнований.

ГЛАВА 4

УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ

16. Направление участников на республиканские соревнования осуществляется участвующими организациями (для судей по спорту – командировавшими организациями) на основании данного Положения. Официальным приглашением для участия в финальных республиканских соревнованиях является письмо учреждения “Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов”.

17. Участвующие организации, получившие такое приглашение, подтверждают свое участие в республиканских соревнованиях предварительной заявкой, направляемой за две недели до начала соревнований в учреждение “Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов” по адресу: **220004, г. Минск, пр. Победителей, 2.**

Именная заявка (приложение 2) и заявки-протоколы по установленной форме (приложение 3) предоставляются участвующими организациями в мандатную комиссию.

18. Ответственность за оформление и своевременное предоставление заявок на участие в республиканских соревнованиях возлагается на участвующие организации.

Участвующие организации и участники, не заявленные в установленном порядке, к участию в республиканских соревнованиях не допускаются.

19. Допуск к республиканским соревнованиям осуществляют мандатные комиссии соответствующих этапов. Возраст участников определяется на день проведения заседания мандатной комиссии.

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

20. Численный состав учащихся одной команды участвующей организации, допускаемых к республиканским соревнованиям устанавливается данным Положением. Состав команд: 6 учащихся (независимо от пола), 1 представитель.

21. К участию в республиканских соревнованиях допускаются учащиеся одного учреждения ПТО и ССО, обучающиеся на дневных отделениях учреждений, имеющие справку о состоянии здоровья по форме, установленной Министерством здравоохранения Республики Беларусь.

22. Руководители (представители) команд предоставляют в мандатную комиссию следующие документы:

командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды учащихся с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку, в котором указывается полное наименование республиканских соревнований и все его участники;

именную заявку и заявки-протоколы (отдельно для юношей и девушек);

справку о состоянии здоровья каждого учащегося;

документы, удостоверяющие личность учащегося:

для учреждений ПТО – паспорт (для учащихся моложе 16 лет – свидетельство о рождении (оригинал) и билет учащегося (при отсутствии билета учащегося – справку с места учебы с фотографией учащегося, заверенную руководителем учреждения образования);

для учреждений ССО – паспорт (для учащихся моложе 16 лет – свидетельство о рождении (оригинал) и зачетную книжку учащегося (при ее отсутствии – билет учащегося);

сводные отчеты об итогах проведении соревнований на I и II этапах согласно приложению 4.

23. Участвующие организации обеспечивают учащихся, руководителей (представителей) команд единой спортивной формой для

участия в церемониях открытия, закрытия республиканских соревнований и участия в соревнованиях.

24. Личные нагрудные номера учащихся каждой команды учреждения ПТО и ССО определяет руководитель (представитель).

Таблица

Распределение личных номеров учащихся по регионам

Регион	Учреждения ПТО	Учреждения ССО
Брестская область	1 – 20	21 – 40
Витебская область	41 – 60	61 – 80
Гомельская область	81 – 100	101 – 120
Гродненская область	21 – 140	141 – 160
Минская область	161 – 180	181 – 200
Могилевская область	201 – 220	221 – 240
г.Минск	241 – 260	261 – 280

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

25. Команды прибывают на 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 ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

26. При проведении республиканских соревнований является обязательным организация церемоний их открытия и закрытия. Сценарии церемоний открытия и закрытия соревнований по зимнему многоборью разрабатываются государственным учреждением "Минский городской центр физического воспитания и спорта учащейся молодежи", по летнему многоборью – учебно-методическим учреждением "Минский государственный областной учебно-методический кабинет".

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

28. Республиканские соревнования по характеру их проведения являются **лично-командными**, в которых, помимо первенства в личных

(индивидуальных) и командных соревнованиях, определяются места, занятые сборными командами спортсменов, представляющими участвующие организации.

29. Места, занятые учащимися в **личных** (индивидуальных) и **командных** соревнованиях отдельно в каждом соревновательном упражнении зимнего (летнего) многоборья, определяются в соответствии с настоящим Положением, правилами соревнований по легкой атлетике, плаванию, пулевой стрельбе, лыжным гонкам и условиями выполнения соревновательных упражнений по подтягиванию на перекладине, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа (приложение 5) на основании таблицы оценки результатов в многоборье "Здоровье" (приложение 6).

30. Победители и призеры республиканских соревнований в личных (индивидуальных) и командных соревнованиях определяются по наибольшей сумме очков, набранной участником команды во всех соревновательных упражнениях.

ГЛАВА 6 НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

31. Учащиеся (члены команды учащихся), занявшие 1 – 3 места в республиканских соревнованиях, награждаются медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства соответственно занятым местам и дипломами первой, второй, третьей степени Минобразования.

32. Учащиеся или члены команды учащихся, ставшие победителями в личных (индивидуальных) или командных соревнованиях, награждаются памятными призами Минспорта.

33. Участвующие организации и их представители, занявшие 1 - 3 места в командном первенстве, награждаются дипломами первой, второй, третьей степени Минобразования.

34. Участвующие организации, ставшие победителями в командном первенстве, награждаются кубками Минспорта.

35. Члены команд учащихся, занявшие 4 - 7 места в республиканских соревнованиях, получают сертификат участника соревнований (Минобразование).

ГЛАВА 7 УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ РЕСПУБЛИКАНСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ

36. Финансирование финальных соревнований осуществляется за счет средств Минобразования, выделенных учреждению "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов" на проведение спортивных мероприятий по физкультурно-массовой и оздоровительной работе и Минспорта, а также за счет средств участвующих организаций.

37. При проведении финальных соревнований расходы учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов" включают в себя оплату:

питания и найма жилого помещения для участников из числа учащихся и руководителей (представителей) команд;

приобретения дипломов и медалей для награждения победителей и призеров;

приобретения дипломов для награждения участвующих организаций, руководителей (представителей) команд победителей и призеров;

аренды транспорта для обслуживания участников;

типографских расходов.

38. **Минспорт** обеспечивает оплату:

аренды спортивных сооружений, инвентаря и оборудования;

питания судей и найма жилого помещения для иногородних судей;

работы судей, обслуживающего и медицинского персонала;

проезда иногородних судей;

приобретения канцелярских товаров;

приобретения памятных призов для награждения победителей;

приобретения кубков для награждения победителей в командном первенстве.

39. Расходы **участвующих организаций** включают в себя оплату проезда участников, руководителей (представителей) к месту проведения соревнований и обратно, суточные в пути.

ГЛАВА 8 ПРОТЕСТЫ

40. Руководитель (представитель) команды участвующей организации может опротестовать результаты республиканских 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.

41. Руководитель (представитель) команды участвующей организации не позднее срока, установленного правилами соревнований по видам упражнений многоборья, руководитель (представитель) команды подает протест в письменной форме главному судье соревнования, который фиксирует время окончания соревнования и время подачи протеста.

42. Протесты рассматриваются главной судейской коллегией республиканских соревнований в порядке, установленном правилами соревнований. Протесты, поданные несвоевременно или с нарушением установленного порядка, не принимаются.

ГЛАВА 9
ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ
РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЗИМНЕМУ
МНОГОБОРЬЮ ”ЗДОРОВЬЕ“ ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

День приезда – 28 февраля (учреждения ПТО и ССО).

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

Программа соревнований

1-й день – работа мандатной комиссии до 13.00. Стрельба из пневматической винтовки.

2-й день – прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши).

3-й день – лыжная гонка 5 км (юноши), 3 км (девушки).

В случае отсутствия или недостаточного количества 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 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.

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО ЛЕТНЕМУ
МНОГОБОРЬЮ ”ЗДОРОВЬЕ“ ГОСУДАРСТВЕННОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

День приезда – 25 апреля (учреждения ПТО и ССО).

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

Программа соревнований

1-й день – работа мандатной комиссии до 12.00. Стрельба из пневматической винтовки, плавание 50 м.

2-й день – прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег на 30 м.

3-й день – бег на 1000 м и 2000 м (девушки), 2000 м и 3000 м (юноши).

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.

СОСТАВ

организационного комитета по подготовке и проведению республиканских соревнований среди учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования по зимнему и летнему многоборьям "Здоровье" Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

ИВАНОВ Борис Васильевич	заместитель Министра образования Республики Беларусь, сопредседатель
ЯКЖИК Виктор Викторович	заместитель Министра образования Республики Беларусь, сопредседатель
КОСЯЧЕНКО Григорий Павлович	первый заместитель Министра спорта и туризма Республики Беларусь, сопредседатель
НЕПРЯХИН Павел Петрович	начальник управления физической культуры Министерства спорта и туризма Республики Беларусь
ДЕНИСЕНКО Леонид Леонидович	заведующий сектором физкультурно-оздоровительной работы управления социальной и воспитательной работы Министерства образования Республики Беларусь
БАЛЯБО Валентина Викторовна	директор учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов"
ОВЧАРОВ Виктор Степанович	заместитель директора учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов"
БЫСТРАЯ Татьяна Франтишковна	начальник отдела учреждения "Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов"

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения образования

_____ (инициалы, фамилия)

(подпись)

” _____ “ _____ 2012 г.

М.П.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие в республиканских 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	Личный номер	Группа	Дата рождения.
Юноши			
Девушки			

Представитель команды _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

№ моб. телефона _____

ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ
 на участие в республиканских соревнованиях среди учащихся учреждений ПТО (ССО)
 по зимнему многоборью "Здоровье"
 Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

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

Фамилия, имя	Личный номер	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		
ЮНОШИ															
ДЕВУШКИ															
Сумма очков по виду:															
Время окончания соревнований по виду:															
Роспись старшего судьи по виду:															

Представитель команды: _____ / _____ / (моб. тел. № _____)

ЗАЯВКА-ПРОТОКОЛ

на участие в республиканских 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	Личный номер	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		
ЮНОШИ																			
ДЕВУШКИ																			
Сумма очков по виду:																			
Время окончания соревнований по виду:																			
Роспись старшего судьи по виду:																			

Представитель команды: _____ / _____ / (моб. тел. № _____)

СВОДНЫЙ ОТЧЕТ

о проведении в 2012 г. I-II этапов

республиканских соревнований среди учащихся учреждений ПТО (ССО)

по зимнему (летнему) многоборью "Здоровье"

Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

от _____

(область, г. Минск)

I этап			II этап	
Перечень учреждений ПТО (ССО)	Всего учащихся в учреждениях ПТО (ССО)	Из них приняли участие	Количество команд	Количество участников
ВСЕГО:				

Начальник управления физической культуры, спорта и туризма

облисполкома (Минского горисполкома) _____ / _____ /

М.П.

(подпись)

(ФИО)

Начальник управления образования облисполкома

(председатель комитета по образованию Мингорисполкома) _____ / _____ /

М.П.

(подпись)

(ФИО)

УСЛОВИЯ выполнения соревновательных упражнений

Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног на полу спортивного зала. 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.

Подтягивание на высокой перекладине (юноши) из положения "вис хватом сверху с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе".

Время на подготовку данного упражнения – 1 мин. При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Выполнение засчитывается в тот момент, когда закончен полный цикл упражнения с фиксацией на 2 секунды в исходном положении без раскачиваний. Разрешается разведение ног. Запрещены: маховые, рывковые движения, выхлестывающие движения ногами, способствующие облегчению выполнения упражнения, выполнение вися на одной руке.

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.

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. Допускаются две паузы отдыха между сгибаниями и разгибаниями рук не более 5 секунд. Упражнение засчитывается, если учащаяся согнула руки в локтевых суставах не более чем на 90 градусов и затем полностью выпрямила руки в локтевых суставах.

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

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.

Стрельба из пневматической винтовки проводится 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.

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. В случае отсутствия или недостаточного количества снежного покрова соревнования в лыжных гонках заменяются легкоатлетическим кроссом, который проводится на специально подготовленной трассе по пересеченной местности.

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	

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

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