

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Главного управления  
образования Гродненского  
облсполкома

  
А.Г.Сонгин  
« 2 » января 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Начальник управления спорта и  
туризма Гродненского  
облсполкома

  
О.Е.Андрейчик  
« 2 » января 2019 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спартакиады Гродненской области по программе многоборья «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

### ГЛАВА 1

#### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Областная спартакиада по программе многоборья «Защитник Отечества» среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (далее - Спартакиада), является официальным комплексным спортивным соревнованием и проводится в соответствии с календарным планом областных спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2019 год.

2. Спартакиада проводится в целях:

✓ организации физкультурно-спортивной работы с юношами, обучающимися в учреждениях общего среднего, профессионально-технического и среднего специального образования (далее - учреждения образования);

✓ подготовки юношей к службе в рядах Вооруженных Сил и других воинских формированиях Республики Беларусь;

✓ приобщения юношей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

✓ пропаганды здорового образа жизни среди допризывной и призывной молодежи.

### ГЛАВА 2

#### УЧАСТВУЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИИ И УЧАСТНИКИ СПАРТАКИАДЫ

3. Участвующими организациями, представляющими от своего имени учащихся в соревнованиях Спартакиады, являются:

на I этапе – учреждения образования

**на II этапе** - районные отделы образования, спорта и туризма местных администраций районов (городов);

**на III этапе** - областные соревнования организуются и проводятся главным управлением образования облисполкома, управлением спорта и туризма облисполкома.

4. Участниками соревнований Спартакиады являются учащиеся учреждений образования, судьи по спорту, руководители (представители) и тренеры 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 спортивного соревнования от данной организации на церемонии открытия, закрытия спортивного соревнования, церемонию награждения, а также за соблюдение дисциплины среди учащихся в местах соревнования и проживания, осуществляет контроль над выходом учащихся на старт.

6. Судейство соревнований Спартакиады 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. Прием необходимых для оформления участия в соревнованиях документов, ответственность за правомерность допуска учащихся к участию в соревнованиях Спартакиады, возлагаются на мандатную комиссию, создаваемую в составе судейской коллегии решением главного судьи соревнований.

8. Участники соревнований Спартакиады обязаны знать и соблюдать данное Положение, правила соревнований по видам спорта, проявлять уважение к соперникам, судьям по спорту и зрителям.

В случае нарушения спортивного этикета и мер безопасного поведения учащимися во время проведения соревнований Спартакиады, они будут дисквалифицированы в тех номерах программы соревнований, в которых приняли участие. Руководители (представители) команд, судьи по спорту за аналогичные нарушения будут отстранены от участия на весь период проведения соревнований, и в адрес их нанимателей направляются соответствующие письма с рекомендацией применения по отношению к ним мер дисциплинарного взыскания.

К участвующим организациям применяются штрафные санкции, предусматривающие уменьшение количества очков в командном первенстве в размере начисленных в тех номерах программы соревнований, в которых спортсмены в личном зачете были дисквалифицированы по причине нарушения спортивного этикета и мер безопасного поведения.

## ГЛАВА 3

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПАРТАКИАДЫ

9. Спартакиада проводится в четыре этапа:

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

**II этап** - районные и городские соревнования; организуются и проводятся городскими и районными отделами образования, спорта и туризма, судейскими коллегиями по видам спорта, формируемыми и утверждаемыми отделами образования, спорта и туризма исполнительных комитетов и местных администраций районов (городов);

**III этап** - соревнования в области организуются и проводятся главным управлением образования облисполкома, управлением спорта и туризма облисполкома;

**IV этап** – участие в республиканской спартакиаде;

10. Спартакиада проводится по следующим видам соревновательных упражнений:

**зимнее многоборье «Защитник Отечества»:**

- ✓ III-ВП - стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8);
- ✓ подтягивания на высокой перекладине;
- ✓ лыжные гонки 5 км (при отсутствии снега легкоатлетический кросс 3км);

**летнее многоборье «Защитник Отечества»:**

- ✓ III-ВП - стрельба из пневматической винтовки из положения стоя (дистанция 10 м, мишень № 8);
- ✓ подтягивания на высокой перекладине;
- ✓ бег 100 м с высокого старта;
- ✓ плавание 50 м;
- ✓ метание гранаты 700 гр;
- ✓ бег 3000 м.

11. Главное управление образования облисполкома и управление спорта и туризма облисполкома, являются организаторами Спартакиады, осуществляют общее руководство проведением соревнований по видам спорта.

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

13. Подготовка мест соревнований проводится в соответствии с Правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденными постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 06.10.2014 № 61.

14. Организаторам Спартакиады предоставляется право изменения сроков, мест и программы проведения соревнований Спартакиады.

#### **ГЛАВА 4 УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ В СПАРТАКИАДЕ**

15. Направление участников на областные соревнования Спартакиады осуществляется участвующими организациями (для судей по спорту - командующими организациями) на основании данного Положения, являющегося официальным приглашением, и письма учреждения "Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов".

16. Именная заявка с указанием персонального состава спортсменов предоставляется участвующими организациями по установленной форме в мандатную комиссию.

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

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

18. Допуск к соревнованиям Спартакиады осуществляют мандатные комиссии соответствующих этапов.

К участию в Спартакиаде допускаются юноши обучающиеся в учреждениях образования;

- ✓ младшая возрастная группа допризывников - юноши 15-16 лет;
- ✓ старшая возрастная группа призывников - юноши 17-18 лет.

**Возраст участников определяется на день проведения заседания мандатной комиссии.**

19. Численный состав учащихся одной команды участвующей организации, допускаемых к соревнованиям Спартакиады, устанавливается данным Положением.

20. Для оформления участия учащихся в соревнованиях Спартакиады руководители (представители) команд предоставляют в мандатную комиссию следующие документы:

командировочное удостоверение руководителя (представителя) команды учащихся с указанием количества членов команды согласно прилагаемому списку; в списке указывается полное наименование соревнования Спартакиады и все его участники;

- ✓ именную заявку по установленной форме;
- ✓ **именную медицинскую справку, заверенную подписью и печатью врача с угловым штампом поликлиники или диспансера спортивной медицины;**
- ✓ документы, удостоверяющие личность учащихся (паспорт, в случае его отсутствия - свидетельство о рождении (оригинал), а также справка с места учебы, заверенная администрацией учреждения

образования, с фотографией, печатью и угловым штампом); для старшей группы - приписное свидетельство.

✓ отчет о проведении соответствующих этапов Спартакиады по зимнему (летнему) многоборью;

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

21. К участию в соревнованиях Спартакиады допускаются учащиеся, прошедшие специальное медицинское обследование и получившие врачебный допуск, заверенный подписью и личной печатью врача и печатью медицинского учреждения.

22. Участвующие организации обеспечивают представляемых ими учащихся (команды учащихся), руководителей (представителей) команд учащихся единой спортивной формой (с эмблемой и наименованием команды) для участия в церемониях открытия, закрытия Спартакиады и участия в соревнованиях.

23. Команды прибывают на соревнования со своим зимним спортивным инвентарем, пневматическим оружием и боеприпасами к нему. Доставка, хранение и использование оружия и боеприпасов 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 ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ

24. При проведении соревнований Спартакиады является обязательным организация церемоний их открытия и закрытия согласно сценарию, разрабатываемому судейской коллегией.

25. На церемониях открытия и закрытия соревнований Спартакиады государственные символы Республики Беларусь - Государственный флаг Республики Беларусь и Государственный гимн Республики Беларусь, используются в порядке, установленном законодательством.

26. Соревнования Спартакиады в соответствии с характером их проведения являются **лично-командными**, в которых, помимо первенства в личных (индивидуальных) и командных соревнованиях, определяются места, занятые сборными командами учащихся, представляющими участвующие организации.

27. Участник должен стартовать в каждом виде многоборья.

28. Участник, не стартовавший в одном из видов многоборья, выбывает из соревнований. Все очки, полученные за выполненные виды, не идут в зачет для определения личного и командного места.

29. Участнику, получившему травму (что зафиксировано врачом), все очки, полученные за выполненные виды, засчитываются и идут в зачет для определения личного и командного места.

30. Участник, получивший **«0»** очков в одном из видов программы, продолжает выступать в соревнованиях. При этом результат идет в зачет команде, а личное место не определяется.

31. Участник, допустивший в соревновании по стрельбе нарушение правил стрельбы или неподготовленность, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.

32. По итогам проведения Спартакиады определяются победители и призеры в общекомандном и личном зачетах отдельно по летнему и зимнему многоборью.

33. Места, занятые участниками в личных (индивидуальных) и командных соревнованиях в каждом соревновательном упражнении зимнего (летнего) многоборья, определяются в соответствии с настоящим Положением, правилами соревнований по видам спорта (приложения 4 - 8) на основании 60-балльной таблицы оценки результатов (приложение 9).

34. Победители и призеры Спартакиады в личных (индивидуальных) и командных соревнованиях определяются по наибольшей сумме очков, набранной участником (командой) в соревновательных упражнениях в соответствии с 60-балльной таблицей лучшему занятому месту в номере соревновательной программы.

## **ГЛАВА 6**

### **НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПАРТАКИАДЫ**

35. Учащиеся (члены команды учащихся), занявшие 1 - 3 места в каждой возрастной группе отдельно по зимнему и летнему многоборью, награждаются медалями золотого, серебряного и бронзового достоинства (стоимостью не более 5 рублей) соответственно занятым местам и дипломами первой, второй, третьей степени.

36. Участвующие организации, занявшие 1 - 3 места в общекомандном зачете и в командном первенстве в каждой возрастной группе отдельно по зимнему и летнему многоборью, награждаются дипломами первой, второй, третьей степени.

37. Участвующие организации, ставшие победителями в общекомандном зачете и в командном первенстве в каждой возрастной группе отдельно по зимнему и летнему многоборью, награждаются памятными кубками (стоимостью не более 50 рублей).

Участники команды ставшие победителями в общекомандном зачете по зимнему и летнему многоборью награждаются ценными (денежными) призами (25 рублей).

Участники ставшие победителями в личном зачете в каждой возрастной группе отдельно по зимнему и летнему многоборью награждаются ценными (денежными) призами.

## ГЛАВА 7 УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ СПАРТАКИАДЫ

38. Финансирование областных финальных соревнований Спартакиады осуществляется за счет средств управления спорта и туризма облисполкома и учреждения "Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов".

39. При проведении областных финальных соревнований Спартакиады расходы учреждения «Гродненский государственный областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» включают в себя оплату:

✓ оплату по проведению учебно-тренировочных сборов и командирование команды на республиканские соревнования по летнему многоборью;

Расходы Управления спорта и туризма облисполкома включают в себя оплату:

✓ питание и размещение судей;  
✓ обслуживающего и медицинского персонала;  
✓ услуги спортсооружений;  
✓ приобретение дипломов, медалей командам - победителям и командам - призерам в общекомандном зачете и в возрастных группах финала Спартакиады отдельно по зимнему и летнему многоборью;

✓ награждение ценными (денежными) призами участников команд-победителей и победителям в личном зачете в каждой возрастной группе финала Спартакиады отдельно по зимнему и летнему многоборью;

✓ оплату по проведению учебно-тренировочных сборов и командирование команды на республиканские соревнования по зимнему многоборью;

40. Расходы участвующих организаций включают в себя оплату проезда участников, руководителей (представителей) и тренеров команд к месту проведения соревнования и обратно, суточные в пути и размещение. питание руководителей (представителей) команд и участников в дни соревнований;

## ГЛАВА 8. ПРОТЕСТЫ

41. Руководитель (представитель) команды участвующей организации может опротестовать результаты соревнований Спартакиады 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.

42. В этом случае, 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.

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

## **ГЛАВА 9**

### **ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СПАРТАКИАДЫ ЗИМНЕЕ МНОГОБОРЬЕ «ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА»**

**28 января 2019 г. г. Лида**

Состав команды: 4 учащихся (младшая возрастная группа - 2 человека, старшая возрастная группа - 2 человека) 1 тренер (представитель).

#### **Программа соревнований (соревнования проводятся в один день)**

- ✓ работа мандатной комиссии до 10.30;
- ✓ стрельба из пневматической винтовки;
- ✓ подтягивание на высокой перекладине,
- ✓ лыжные гонки 5 км (в случае отсутствия или недостаточного количества снежного покрова соревнования в лыжных гонках заменяются соревнованиями в легкоатлетическом кроссе на 3 км).

Победитель в личном первенстве определяется в многоборье по наибольшей сумме очков, набранной участником в соревновательных упражнениях в соответствии с 60-балльной таблицей оценки результатов.

В случае равенства очков у двух и более участников победитель определяется по лучшему результату, показанному в стрельбе, далее - лыжных гонках (кроссе), затем - в подтягивании на высокой перекладине.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды в соревновательных упражнениях в соответствии с 60-балльной таблицей оценки результатов.

В случае равенства суммы очков у двух и более команд предпочтение отдается команде, имеющей лучшую сумму очков в стрельбе, далее - лыжных гонках (кроссе), затем - в подтягивании на высокой перекладине.

### **ЛЕТНЕЕ МНОГОБОРЬЕ «ЗАЩИТНИК ОТЕЧЕСТВА»**

**2-4 мая 2019 года г. Гродно**

Состав команд: 4 учащихся (младшая возрастная группа - 2 человека, старшая возрастная группа - 2 человека) 1 тренер (представитель).



## **Программа соревнований (соревнования проводятся за три дня)**

**1 - день** - работа мандатной комиссии до 10.30;

стрельба из пневматической винтовки, метание гранаты,

**2 - день** - подтягивание на высокой перекладине, бег 100 м., плавание,

**3 - день** - бег 3000 м.;

Победитель в личном первенстве определяется в многоборье по наибольшей сумме очков, набранной участником в соревновательных упражнениях в соответствии с 60-балльной таблицей оценки результатов.

В случае равенства очков у двух и более участников победитель определяется по лучшему результату, показанному в стрельбе, далее - в беге на 3000 м, подтягивании на высокой перекладине, метании гранаты, плавании, беге на 100 м.

Командное первенство определяется по сумме очков, набранных всеми участниками команды в соревновательных упражнениях в соответствии с 60-балльной таблицей оценки результатов.

В случае равенства суммы очков у двух и более команд предпочтение отдается команде, имеющей лучшую сумму очков в стрельбе, далее - в беге на 3000 м, подтягивании на высокой перекладине, метании гранаты, плавании, беге на 100 м.

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник отдела образования, спорта и туризма  
\_\_\_\_\_ райисполкома

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.  
М.П

**ЗАЯВКА**

на участие в областной спартакиаде по программе (зимнего/летнего) многоборья "Защитник Отечества" среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь от \_\_\_\_\_ района

Фамилия, имя, отчество	Число, месяц, год рождения	Место жительства (адрес)	Населенный пункт, учреждение образования
<b>Младшая возрастная группа</b>			
<b>Старшая возрастная группа</b>			
<b>- представитель</b>			

Представитель команды \_\_\_\_\_, моб. тел. № \_\_\_\_\_  
(подпись)

**ОТЧЕТ**

о проведении областной спартакиады по программе зимнего (летнего) многоборья "Защитник Отечества" среди юношей допризывного и призывного возраста Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь

По сведениям отделов образования, спорта и туризма городских, районных исполнительных комитетов в \_\_\_\_\_ учреждениях общего среднего образования, находящихся на территории области обучается юношей допризывного и призывного возраста \_\_\_\_\_ чел. Из них отнесены к подготовительной медицинской группе \_\_\_\_\_ человек, к специальной медицинской группе \_\_\_\_\_ человек, к группе ЛФК \_\_\_\_\_ человек.

Физкультурно-спортивные мероприятия среди юношей допризывного и призывного возраста по зимним (летним) вида спорта проведены в \_\_\_\_\_ учреждениях общего среднего образования, в которых приняли участие \_\_\_\_\_ человек;

В районных, городских, зональных Спартакиадах среди юношей допризывного и призывного возраста приняли участие \_\_\_\_\_ команд с общим количеством участников \_\_\_\_\_ человек.

Начальник отдела образования, спорта и туризма райисполкома

**НА КАЖДОГО УЧАСТНИКА СПАРТАКИАДЫ ДОЛЖНА БЫТЬ  
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА**

К постановлению  
Министерства здравоохранения  
Республики Беларусь  
09.07.2010 № 92

Наименование организации \_\_\_\_\_

Форма 1 здр/у-10

**МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА  
о состоянии здоровья**

Дана \_\_\_\_\_  
(фамилия, собственное имя, отчество)

Дата рождения \_\_\_\_\_ Пол: мужской/женский (подчеркнуть)  
(число, месяц, год)

Место жительства \_\_\_\_\_

Цель выдачи справки \_\_\_\_\_

Перенесенные заболевания (иные анамнестические сведения) \_\_\_\_\_

Дополнительные медицинские сведения (результаты медицинских осмотров, обследований, сведения о прививках и прочее) \_\_\_\_\_

Заключение \_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

Дата выдачи справки \_\_\_\_\_

Срок действия справки \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

Руководитель организации  
(заведующий структурным  
подразделением,  
председатель комиссии) \_\_\_\_\_  
(подпись)  
М.П.

\_\_\_\_\_  
(инициалы, фамилия)

## **Выписка из Правил проведения соревнований по легкой атлетике.**

Бег на 100 м с высокого старта проводится по прямой дорожке. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке.

Участник, допустивший два фальстарта, снимается с этого вида программы, продолжая выступать в других видах соревнований.

Бег на 3000 м проводится по дорожке стадиона. Количество участников в одном забеге 10-20 человек.

Метание гранаты весом 700 граммов выполняется в секторе для метания с шириной коридора 15 метров. Разрешено выполнять 3 зачетных броска. Способ метания - "из-за спины через плечо". На выполнение каждой попытки после команды "Можно!" участник должен затратить не более 1 минуты.

Участники обязаны пользоваться спортивным инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Участникам запрещено забинтовывать два или несколько пальцев вместе, бинтовать ладони, кроме как по показанию врача.

Плавание на 50 метров выполняется любым стилем, разрешено комбинировать способы плавания.

Судейская коллегия несет ответственность за безопасность участников в ходе соревнований и должна принять необходимые меры для оказания помощи на воде.

Если один или несколько участников стартуют преждевременно, то все участники заплыва возвращаются и старт повторяется. Участник или участники, допустившие фальстарт во втором заплыве, дисквалифицируются, но заплыв не возвращается.

Участник, ставший на дно бассейна, не снимается с соревнований, если он не передвигается (идет) по дну.

Участник должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды.

Плавание под водой разрешается не более чем на 15 м от стартовой стенки и от любого поворотного щита.

## **Выписка из Правил проведения соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.**

Соревнования по стрельбе проводятся в тирах, на стрельбищах в соответствии с действующими правилами соревнований по стрельбе.

Упражнение (Ш-ВП) - стрельба из пневматической винтовки выполняется из положения стоя с руки без использования ружейного ремня и без упора. Винтовка удерживается двумя руками, правым плечом, правой частью груди и щекой, прижатой к прикладу. Левая рука может быть прижата к туловищу.

Для участника "левши" определение "правый-левый" зеркально меняются при выполнении упражнения.

Участнику предоставляется по 1,5 минуты на каждый зачетный выстрел.

Количество пробных выстрелов - 5, зачетных - 5. Общее время на стрельбу (вместе с подготовкой) - 15 минут. Участникам не разрешается использовать услуги

корректоров. Мишени располагаются на расстоянии 10 м, мишень № 8 образца 1988 г.

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

К выполнению упражнения допускаются юноши, прошедшие инструктаж о соблюдении мер безопасности при выполнении упражнения по стрельбе из пневматической винтовки, что отражается в рапорте судейской коллегии о проведении инструктажа.

### **Условия выполнения соревновательных упражнений по подтягиванию на перекладине**

Подтягивание на высокой перекладине 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.

Лыжные гонки на 5 км проводятся по пересеченной местности.

Подготовка лыжной трассы (протяженность, ширина, наличие спусков, подъемов, поворотов, оборудование места старта и финиша) осуществляется в соответствии с действующими правилами проведения соревнований по лыжным гонкам.

Вид старта (одиночный, парный, групповой, общий) определяется на заседании судейской коллегии.

При температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  судейская коллегия совместно с представителями команд должна решить вопрос о возможности и условиях проведения лыжных гонок (сокращение дистанции, перенос старта во времени, отмена и т.д.).

**Таблица оценки результатов в многоборье "Защитник Отечества"**

Очки	Стрельба	Подтягивания	Лыжная гонка 5 км	Плавание (с)	Бег 100 м (с)	Метание гранаты	Бег 3000 м
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<b>60</b>	50	60	14.00,0	24,5	10,7	62	8.26,0
<b>59</b>		59	14.05,0	24,6			8.29,0
<b>58</b>	49	58	14.10,0	24,7	10,8	61	8.32,0
<b>57</b>	48	57	14.15,0	24,8			8.35,0
<b>56</b>	47	56	14.20,0	24,9	10,9	60	8.39,0
<b>55</b>	46	55	14.30,0	25,0			8.42,0
<b>54</b>	45	54	14.40,0	25,1	11,0	59	8.45,0
<b>53</b>		53	14.50,0	25,2			8.49,0
<b>52</b>	44	52	15.00,0	25,3	11,1	58	8.53,0
<b>51</b>	43	51	15.10,0	25,4			8.56,0
<b>50</b>	42	50	15.25,0	25,5	11,2	57	9.00,0
<b>49</b>	41	49	15.40,0	25,8			9.06,0
<b>48</b>	40	48	15.55,0	26,1	11,3	56	9.12,0
<b>47</b>		47	16.10,0	26,4			9.18,0
<b>46</b>	39	46	16.25,0	26,7	11,4	55	9.24,0
<b>45</b>	38	45	16.40,0	27,0			9.30,0
<b>44</b>	37	44	16.55,0	27,3	11,5	54	9.36,0
<b>43</b>	36	43	17.10,0	27,6			9.42,0
<b>42</b>	35	42	17.25,0	27,9	11,6	53	9.48,0
<b>41</b>		41	17.40,0	28,2			9.54,0
<b>40</b>	34	40	17.55,0	28,5	11,7	52	10.00,0
<b>39</b>	33	39	18.10,0	29,0			10.06,0
<b>38</b>	32	38	18.25,0	29,5	11,8	51	10.12,0
<b>37</b>	31	37	18.40,0	30,0			10.18,0
<b>36</b>	30	36	18.55,0	30,5	11,9	50	10.24,0
<b>35</b>		35	19.10,0	31,0			10.30,0
<b>34</b>	29	34	19.25,0	31,5	12,0	49	10.36,0
<b>33</b>	28	33	19.40,0	32,0			10.42,0
<b>32</b>	27	32	19.55,0	32,5	12,1	48	10.48,0
<b>31</b>	26	31	20.10,0	33,0			10.54,0
<b>30</b>	25	30	20.25,0	33,5	12,2	47	11.00,0
<b>29</b>		29	20.40,0	34,0			11.06,0
<b>28</b>	24	28	20.55,0	34,5	12,3	46	11.12,0
<b>27</b>	23	27	21.10,0	35,0			11.18,0
<b>26</b>	22	26	21.25,0	35,5	12,4	45	11.24,0
<b>25</b>	21	25	21.40,0	36,0			11.30,0
<b>24</b>	20	24	21.55,0	36,5	12,5	44	11.36,0
<b>23</b>		23	22.10,0	37,0			11.42,0

<b>22</b>	19	22	22.25,0	37,5	12,6	43	11.48,0
<b>21</b>	18	21	22.40,0	38,0			11.54,0
<b>20</b>	17	20	22.55,0	38,5	12,7	42	12.00,0
<b>19</b>		19	23.10,0	39,0			12.06,0
<b>18</b>	16	18	23.25,0	39,5	12,8	41	12.12,0
<b>17</b>	15	17	23.40,0	40,0			12.18,0
<b>16</b>	14	16	23.55,0	40,5	12,9	40	12.24,0
<b>15</b>		15	24.10,0	41,0			12.30,0
<b>14</b>	13	14	24.25,0	41,5	13,0	39	12.36,0
<b>13</b>	12	13	24.40,0	42,0			12.42,0
<b>12</b>	11	12	24.55,0	42,5	13,1	38	12.48,0
<b>11</b>		11	25.10,0	43,0			12.54,0
<b>10</b>	10	10	25.25,0	43,5	13,3	37	13.00,0
<b>9</b>	9	9	25.40,0	44,0			13.06,0
<b>8</b>	8	8	25.55,0	44,5	13,4	36	13.12,0
<b>7</b>	7	7	26.10,0	45,0			13.18,0
<b>6</b>	6	6	26.25,0	45,5	13,5	35	13.24,0
<b>5</b>	5	5	26.40,0	46,0	13,6	34	13.30,0
<b>4</b>	4	4	26.55,0	46,5	13,7	33	13.36,0
<b>3</b>	3	3	27.10,0	47,0	13,8	32	13.42,0
<b>2</b>	2	2	27.25,0	47,5	13,9	31	13.48,0
<b>1</b>	1	1	28.00,0	48,0	14,0	30	14.00,0