

Администрация губернатора Пермского края  
ГБУ «Пермский краевой учебно-методический центр военно-патриотического  
воспитания молодежи «Авангард»

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ  
и критерии судейской оценки различных видов соревнований во время  
проведения военно-спортивных патриотических мероприятий**

Пермь, 2022

**Методика проведения и критерии судейской оценки различных видов соревнований во время проведения военно-спортивных патриотических мероприятий – Пермь, 2022. – 29 с.**

Методические рекомендации адресованы педагогам, работникам образовательных учреждений общего и дополнительного образования, учреждений культуры, руководителям общественных организаций, ведущим работу по военно-патриотическому и спортивному воспитанию молодежи.

Работа обобщает опыт судейской коллегии отдела по подготовке граждан к военной службе с 2016 по 2022 годы. Во время проведения военно-патриотических и спортивных мероприятий «Спартакиада допризывной молодежи Пермского края» и «Зарница Прикамья», а также учебно-тренировочных сборов специалисты отдела выработали методику оценки спортивных и военно-тактических дисциплин.

Публикация методических рекомендаций поможет судейским коллегиям верно оценивать выполнение той или иной дисциплины во время проведения собственных военно-спортивных мероприятий. А также даст возможность качественно подготовиться к мероприятиям, которые организует и проводит ГБУ «Пермский краевой учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард».

**Редакционная коллегия:** Бурков А.А., начальник отдела по подготовке граждан к военной службе, Гуляева Е.В., главный специалист отдела по подготовке граждан к военной службе ГБУ «Пермский краевой учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард».

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1. Методические рекомендации по оценке военно-тактических дисциплин</b>	<b>4</b>
Разборка-сборка автомата Калашникова АК-74	4
Надевание ОЗК	10
Строевая подготовка	13
Снаряжение магазина	21
<b>Раздел 2. Методические рекомендации по оценке спортивных дисциплин</b>	<b>23</b>
Стрельба из пневматической винтовки	23
Плавание (эстафета)	25
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девушки)	26
Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	27
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	28
Поднимание туловища из положения лежа на спине	29

## **Раздел 1. Методические рекомендации по оценке военно-тактических дисциплин**

### **Разборка/сборка автомата Калашникова АК-74**

Упражнение выполняется в закрытом помещении (зале). Участвует команда в полном составе, выполнение упражнения осуществляется каждым участником по очереди. Соревнования лично-командные. Для выполнения упражнения используется макет массогабаритный автомата Калашникова АК-74.

#### Порядок выполнения

1. Участник занимает положение в шаге у стола и принимает строевую стойку.
2. Для начала выполнения норматива судья подает команду «К выполнению норматива приступить!», после чего запускает отсчет времени выполнения норматива на секундомере.
4. Выполнив норматив, участник подает установленный сигнал (шаг назад, подъем рук вверх и голосом «Готов!»), после чего отсчет времени останавливается, и судья вслух объявляет показанный участником результат.
5. После выполнения норматива судья проверяет:
  - переводит переводчик огня вниз и спускает курок с боевого взвода;
  - проверяет крепление магазина.
6. Подведение итогов:
  - командный зачет по сумме результатов всех участников команды;
  - личное первенство определяется по лучшему результату среди участников.

Разборку и сборку автомата производят в порядке, установленном настоящими условиями.

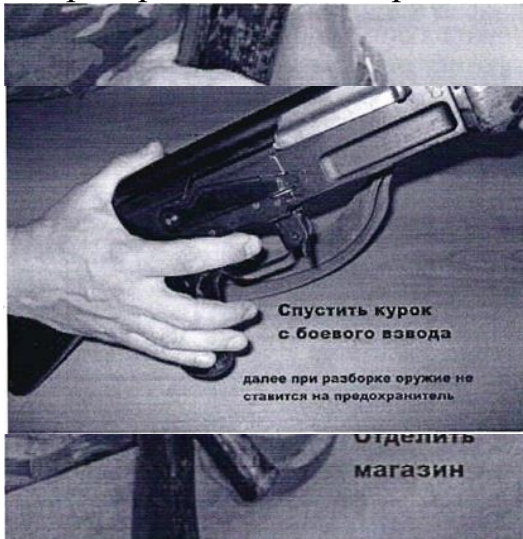
#### Порядок неполной разборки автомата

Части и механизмы необходимо класть в порядке разборки, обращаться с ними осторожно, не класть одну часть на другую и не применять излишних усилий и резких ударов.

По команде судьи «К выполнению норматива приступить!» участник производит неполную разборку автомата в установленном порядке:

1. Отделить магазин;

2. Проверить, нет ли патрона в патроннике, спустить курок с боевого взвода;



3. Вынуть пенал принадлежности;



4. Отделить шомпол;



5. Отделить крышку ствольной коробки;



6. Отделить возвратный механизм;



7. Отделить затворную раму с затвором;



8. Отделить затвор от затворной рамы;



9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой.





Порядок сборки автомата после неполной разборки:

По команде судьи «К выполнению норматива приступить!» участник производит сборку автомата после неполной разборки в установленном порядке:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой;
2. Присоединить затвор к затворной раме;
3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке;
4. Присоединить возвратный механизм;
5. Присоединить крышку ствольной коробки;
6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель;
7. Присоединить шомпол;
8. Вложить пенал в гнездо приклада;
9. Присоединить магазин к автомату.

*Ошибки, за которые начисляются штрафные секунды за каждое нарушение:*

За допущенные ошибки к общему результату участника добавляется штрафное время.

- не произведена проверка патрона в патроннике, спуск курка с боевого взвода произведён не в положении автомата под углом 45 – 60° от поверхности стола – 60 сек;
- не соблюдается последовательность при разборке и сборке автомата – 60 сек;



- отделение затвора от затворной рамы произведено одной рукой, бросание затвора на стол (землю) – 20 сек;
- отделяемые части разложены не в порядке их отделения или разложены внахлест друг на друга – 20 сек;
- автомат уложен на стол рукояткой затворной рамы вверх – 20 сек;
- падение со стола отделяемых частей автомата на пол (землю) – 20 сек;
- при разборке и сборке автомата применены излишние усилия и резкие удары – 20 сек;
- при сборке автомата не произведён спуск курка с боевого взвода и автомат не поставлен на предохранитель – 20сек;
- при сборке автомата магазин присоединен к автомату не полностью, без фиксации – 20сек.

## Надевание общевойскового защитного комплекта

Выполнение норматива осуществляется на время. В соревнованиях принимают участие все участники команды.

Соревнование – лично-командное. Личный результат определяется по наименьшему времени. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

### *Форма одежды:*

1. Обязательное наличие поясного ремня, либо шлёвок на поясе брюк/штанов.
2. Обязательное наличие обуви.
3. Обязательное наличие личного противогаза.
4. Допускается использовать вместо штатных перчаток (трехпалых рукавиц), плотные хозяйственные перчатки черного или синего цвета.

### *Порядок выполнения:*

1. Участники команды выстраиваются слева направо по списку у каждого комплекта ОЗК.
2. Самостоятельно проверяют и готовят комплект ОЗК.
3. По готовности участников команды судья подает команду «Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть, ГАЗЫ!», после чего начинается отсчет времени.
4. Выполнив норматив, подать установленный сигнал (шаг вперед, хлопок руками над головой) после чего отсчет времени останавливается.
5. По окончании выполнения норматива участник команды прекращает какие-либо действия и движения до проверки на наличие ошибок судьей этапа.
6. После проверки судьей и его команды «Отбой» снять ОЗК, при этом расстелить защитный плащ и положить на него защитные чулки, перчатки, поясной ремень и противогаз, уложенный в сумку.
7. В протокол фиксируется время выполнения норматива с учетом штрафного времени.

### *Исходное положение:*

1. Строевая стойка.
2. ОЗК, свернутый в скатку перед собой, при этом:
  - края защитных чулок и перчаток не загибаются;
  - обе тесьмы защитных чулок между собой не завязаны;
  - на защитных чулках хлястики не застегнуты;
  - защитные чулки, перчатки, хлястики, тесьма заправлены в капюшон и не должны быть видны и выступать за пределы капюшона.

Сумка для противогаза расположена при помощи плечевого ремня на левом боку с фиксацией на линии пояса, клапан застегнут на одну пуговицу (кнопку), плечевой ремень поверх поясного ремня и регулируется сумка под рост человека, возможна жесткая фиксация сумки на талии при помощи тесьмы для пояса.

### *Порядок надевания ОЗК*

1. Развернуть комплект ОЗК.

2. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на поясном ремне.

3. Перевести противогаз в боевое положение (достать из сумки и надеть противогаз, совершить выдох (выполняет норматив №1).

4. Надеть защитные перчатки.

5. Надеть защитный плащ в рукава, оставляя противогазовую сумку под защитным плащом.

6. Застегнуть полы защитного плаща на все шесть шпеньков.

7. Петли на низках рукавов защитного плаща надеть на большие пальцы рук поверх защитных перчаток.

8. Надеть капюшон защитного плаща на голову.

*Ошибки, за которые начисляются штрафные секунды (20 секунд) за каждое нарушение:*

1. Нарушение порядка надевания ОЗК.

2. Края защитных чулок и перчаток загнуты перед надеванием (каждый в отдельности).

3. Обе тесьмы защитных чулок между собой завязаны перед надеванием.

4. Надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками.

4. Переворачивание хлястика на защитном чулке.

5. Закрепление тесьмы защитных чулок на тесьме для пояса противогаза (необходимо закрепление узлом на поясе, либо на бретельке пояса).

6. Не застегнутые шпеньки (каждый в отдельности).

7. Неправильное надевание защитных чулок (перепутаны правый и левый, каждый в отдельности).

8. При надевании противогаза обучаемый не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох

9. Шлем – маска надета с перекосом или перекручена соединительная трубка.

10. Петли защитного плаща не надеты на большие пальцы.

11. Защитные перчатки не заправлены в рукава защитного плаща или края защитных перчаток торчат из рукава плаща.

12. Не надет капюшон или не надет полностью (на пол головы).

13. При надетом противогазе и застегнутом защитном плаще фильтрующая поглощающая коробка находится под защитным плащом.

14. При надетом противогазе и застегнутом защитном плаще выступает снаряжение.

*Ошибки, за которые начисляются штрафные секунды (10 секунд).*

1. За отсутствие личного противогаза.

2. За подсказки в виде жестов или голосом.

*Ошибки, за которые выставляется худшее время выполнения норматива среди всех участников, плюс 20 секунд .*

1. При надевании повреждены средства защиты (чулки, перчатки, плащ, шлем-маска противогаза)

2. Допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при выполнении норматива №1 (надевание противогаза):

-допущено образование таких складок или перекосов, при которых наружный воздух может проникнуть под шлем – маску;

- не обеспечена герметичность соединения противогазовой коробки с лицевой частью.

## Строевая подготовка

Участвует команда в полном составе. Соревнования командные.

### Общие положения

Строевой смотр проводится в целях определения степени одиночной строевой выучки участников соревнований и строевого слаживания команды.

Порядок проверки и оценки строевой подготовки.

1. Построение команды.
2. Встреча судьи, проводящего смотр и выполнение воинского приветствия.
3. Осмотр внешнего вида и проверка знаний положений Строевого Устава ВС РФ.
4. Проверка одиночной строевой подготовки.
5. Проверка строевой слаженности.
6. Подведение итогов строевого смотра.
7. Строевая подготовка проверяется и оценивается в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – Строевой устав и общевоинские уставы соответственно).
8. Роль судьи выполняет руководитель команды либо назначенное лицо.
9. Рекомендация: движение шагом осуществлять с темпом 110-120 шагов в минуту.

### I. Порядок проведения строевого смотра

#### 1. Построение участников.

Команда по росту и по списку в соответствии с ведомостью для проверки выводятся на строевой плац (спортивный зал) в колонну по одному. По прибытии к месту проверки они перестраиваются в развернутый одношереножный строй.



#### 2. Встреча судьи, проводящего смотр и выполнение воинского приветствия.

1. Капитан команды (КК) выходит из строя в четырех шагах перед серединой команды.

Подает команды:

«Становись», «Равняйся, Смирно», «Вольно», «Заправиться».

2. Затем подав команду: «Смирно, равнение на середину», капитан команды прикладывает руку к головному убору, подходит строевым шагом к судье, проводящему смотр, останавливается перед ним в двух-трех шагах и докладывает «Товарищ судья. Команда \_\_\_\_\_ в количестве \_\_\_ человек для строевого смотра построена. Капитан команды \_\_\_\_\_».

3. После доклада капитан команды делает правой ногой шаг в сторону и не приставляя левую ногу делает несколько шагов вперед, становится за судьей в одном-двух шагах и поворачивается лицом к строю не опуская руку от головного убора.

4. Судья здоровается с личным составом команды, и команда отвечает на приветствие («Здравия желаем, товарищ судья»).

5. Судья разрешает дать команду «ВОЛЬНО», капитан команды подает команду «ВОЛЬНО» и команда выполняет ее.

6. После команды судьи «Стать в строй!» капитан команды становится в строй кратчайшим путем.

3. Проверка одиночной строевой подготовки.

3.1. Проверка одиночной строевой подготовки участников включает:

1) осмотр внешнего вида;

2) проверку знания положений Строевого Устава ВС РФ всеми участниками команды;

3) выполнение строевых приемов без оружия.

3.2. Осмотр внешнего вида.

Судья подходит к строю и начиная с капитана команды поочередно становится в шаг напротив каждого участника команды и осматривает их внешний вид.

Требования к внешнему виду участников:

а) Одежда – в едином стиле (парадная, полевая, классика) не спортивная;

б) Обувь – ботинки с высоким берцем или туфли на каблуке (классика), не спортивная;

в) Стрижка волос, ношение юношами короткой аккуратной прически, бритое лицо, у девушек волосы убраны (хвост, косички).

г) Подгонка обмундирования, обуви, их исправность и аккуратность заправки;

д) Правильность нашивки погон и петлиц, соблюдение правил ношения орденов и медалей (орденских лент и лент медалей на планках), воинских наградных значков, размещение эмблем, звездочек и нашивок на погонах, соблюдение правил ношения отдельных предметов военной формы одежды.

3.3. Проверка знания положений Строевого Устава ВС РФ.

Одновременно с осмотром внешнего вида проверяется наличие личного состава, усвоение участниками положений 1-16 статей Строевого Устава ВС РФ.

3.4. Выполнение строевых приемов без оружия.

1. По окончании осмотра внешнего вида проводится проведение одиночной подготовки, выполняются строевые приемы и действия без оружия.

2. Капитан команды по команде судьи «Приступить к выполнению одиночной строевой подготовки» выходит из строя, и становится перед серединой команды.

3. Капитан команды выводит из строя поочередно двух человек, которые будут выполнять строевые приемы согласно перечню строевых приемов (каждый строевой прием должен быть выполнен не менее двух раз):

а) выход из строя;

б) повороты на месте;

в) движение строевым шагом;

г) повороты в движении;

д) выполнение воинского приветствия в движении вне строя;

е) обозначение шага на месте;

ж) выполнение команды «Стой»;

з) подход к начальнику вне строя и отход от него;

к) возвращение в строй.

4. Проверка строевой слаженности.

4.1. Проверка строевой слаженности включает:

1. Действия в развернутом и походном строях, перестроения на месте и в движении;
2. Выполнение воинского приветствия в строю в движении;
3. Исполнение строевой песни.

4.2. Действия в развернутом и походном строях, перестроения на месте и в движении.

Выполняют строевые приемы согласно перечню строевых приемов (каждый строевой прием должен быть выполнен не менее двух раз):

- а) размыкание и смыкание отделения на месте;
- б) перестроение отделения на месте из одной шеренги в две и обратно;
- в) перестроение отделения на месте из одной шеренги в две;
- г) смыкание отделения (выполняются в двухшереножном строю);

После чего капитан команды встает в строй и приступает к выполнению приемов в составе команды.

- д) повороты на месте (выполняются в двухшереножном строю);
- е) строевой шаг (выполняется в колонну по два);
- ж) повороты в движении (выполняется в колонну по два);
- з) перемена направления движения колонны.

4.3. Выполнение воинского приветствия в строю в движении.

За 10-15 шагов до судьи капитан команды командует, и все участники команды переходят на строевой шаг, а по другой команде одновременно поворачивают голову в сторону судьи и прекращают движение руками. Капитан команды, повернув голову, прикладывает руку к головному убору.

По прохождении командой судьи, проводящего смотр, капитан команды командует и опускает руку от головного убора, а все остальные участники команды ставят голову прямо и возобновляют движение руками.

4.4. Исполнение строевой песни.

Когда команда подойдет на необходимую дистанцию капитан команды командует и по этой команде команда начинает движение с песней походным шагом.

II. Порядок оценки строевой подготовки.

Общая оценка строевой подготовки команды складывается из оценок за:

1. Правильность подачи команд и сигналов капитаном команды.
2. Одиночную подготовку.
3. Строевую слаженность команды.
4. Знание Строевого Устава ВС РФ.

1. Правильность подачи команд и сигналов капитаном команды.

При проверке оценивается не только согласованность и четкость действий личного состава, но и правильность подачи команд и сигналов капитаном команды.

«Отлично», если команды поданы в соответствии с требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво.

«Хорошо», если команды поданы в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением.

«Удовлетворительно», если команды поданы в основном в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом были допущены две ошибки.

«Неудовлетворительно», если какой-либо прием был не выполнен согласно перечню строевых приемов или если при подаче команд были допущены три ошибки и более.

## 2. Определение оценок за одиночную строевую подготовку.

1. Оценка одиночной подготовки осуществляется в соответствии с требованиями Строевого устава и согласно перечню строевых приемов.

### 2. Встреча судьи, проводящего смотр и выполнение воинского приветствия.

Отмечается четкость ответов команды на приветствие судьи, дисциплина, строя и поворот головы участников, соблюдение установленных Уставом интервалов и дистанций между участниками.

### 3. Оценка за внешний вид определяется:

«удовлетворительно», если участник аккуратно заправлен, имеет аккуратную прическу и все предметы военной формы одежды строго соответствуют правилам их ношения.

«неудовлетворительно», если участник в чем-либо нарушил правила ношения военной формы одежды и этот недостаток нельзя устранить на месте, находясь в строю.

### 4. Техника выполнения каждого строевого приема оценивается:

«отлично», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, четко, уверенно, красиво.

«хорошо», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно четко, с напряжением.

«удовлетворительно», если прием выполнен в основном в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом была допущена одна ошибка.

«неудовлетворительно», если прием не выполнен или при его выполнении были допущены две ошибки и более.

5. Оценка одиночной строевой подготовки команды складывается из индивидуальных оценок, полученных участниками, и определяется по сумме баллов.

## 3. Определение оценок за строевую слаженность.

1. Строевая слаженность команды оценивается в соответствии с требованиями Строевого устава и согласно перечню строевых приемов.

### 2. Техника выполнения каждого строевого приема оценивается:

«отлично», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, согласованно, четко, уверенно, красиво.

«хорошо», если прием выполнен в соответствии с требованиями Строевого устава, но недостаточно согласованно, четко, с напряжением.

«удовлетворительно», если прием выполнен в основном в соответствии с требованиями Строевого устава, но при этом была допущена ошибка одним из участников.

«неудовлетворительно», если прием не выполнен или при его выполнении были допущены ошибки двумя и более участниками.

3. При выполнении воинского приветствия в строю в движении учитываются: действия капитана команды, соблюдение установленных дистанций и интервалов,



равнение в шеренгах и колоннах, четкость строевого шага, соблюдение его размера и темпа движения, строевая подтянутость, осанка участников, положение головных уборов, правильность поворота головы в сторону судьи, проводящего строевой смотр.

4. При прохождении команды с исполнением строевой песни учитываются: выбор песни, ее идейная направленность, художественная ценность, актуальность тематики: уровень исполнения, правильность мелодии, слитность звучания, отчетливость дикции, подготовленность запевал, соблюдение равнения, темпа движения и дисциплины строя.

4. Ошибки, за которые начисляются штрафные баллы.

1. В случае построения команды не по росту и не в соответствии со списком, указанным в ведомости, назначаются 10 штрафных баллов.

2. В случае нарушения порядка проведения строевого смотра, а также порядка выполнения перечня строевых приемов назначаются 10 штрафных баллов.

3. В случае если команда не выполнила, какой-либо строевой прием, команду и действие, то данный строевой прием не оценивается.

4. За подсказки в виде жестов или голосом.

5. Нарушения порядка встречи судьи, проводящего смотр и выполнение воинского приветствия.

5. Общая оценка за строевую подготовку.

Общая оценка за строевую подготовку команды складывается из оценок: за правильность подачи команд и сигналов капитаном команды, за одиночную подготовку, за строевую слаженность и за количество начисленных штрафных баллов и определяется по сумме баллов.

III. Наиболее характерные ошибки при выполнении строевых приемов, команд и действий.

Приемы, команды, действие	Ошибки
Выполнение команды «Равняйся»	Не все, кроме правофлангового, не поворачивают голову направо (правое ухо не выше левого, подбородок не приподнят). По команде не все, кроме левофлангового, голову не поворачивают налево (левое ухо не выше правого, подбородок не приподнят).
Строевая стойка	Носки обуви развернуты не по линии фронта и не на ширину ступни. Кисти рук не посередине бедер, держатся ладонями назад. Грудь не приподнята, живот не подобран. Корпус не подан вперед, положение головы неправильное. Руки согнуты в локтях.
Выполнение команды «Вольно»	Участник не стал свободно, ослабив в колене правую или левую ногу, сошел с места, ослабил внимание, изменил положение рук, разговаривает в строю.
Выполнение команды «Заправиться»	Недостатки во внешнем виде не устранены. Участник без разрешения вышел из строя. Разговаривает в строю без разрешения.
Повороты на месте	После поворота не сохраняется правильное положение корпуса или ног. Ноги в коленях согнуты. Руки не прижаты к бедрам. Нога приставляется не кратчайшим путем. Поворот произведен не на 90 (45) или 180 градусов.

Приемы, команды, действие	Ошибки
	<p>Повороты отделения выполняются не одновременно всеми участниками с соблюдением равнения по командам и правилам, указанным в ст. 30, 38 и 54 настоящего Устава. После поворота отделения в двухшереножном строю направо (налево) командир отделения не сделал полшага вправо (влево), а при повороте кругом - шаг вперед.</p> <p>При повороте двухшереножного строя кругом военнослужащий неполного ряда не перешел во впереди стоящую шеренгу.</p>
Строевой шаг	<p>Корпус отведен назад. Нет координации в движении рук и ног. Голова опущена в низ. Движение руками около корпуса производится не от плеча, а за счет сгибания в локтях. Подъем ноги от земли значительно ниже 15 см. размер шага меньше (больше) 70-80 см. Нога заносится за ногу. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе, не выдержан темп движения.</p>
Обозначение шага (бега) на месте	<p>Подъем ноги производится значительно ниже 15 см от земли. Нога ставится на землю не передней части ступни, а на всю ступню (при беге не на переднюю часть ступни). Движение руками не в такт шага (бега). Корпус не держится прямо. Движение рук вперед производится значительно ниже (выше) установленной высоты, а при движении назад – не до отказа в плечевом суставе.</p>
Выполнение команды «Стой»	<p>После остановки не принято положение «смирно». После подачи исполнительной команды не сделан еще один шаг.</p>
Перемена направления движения колонны	<p>Не подана команда «Отделение, правое (левое) плечо вперед - МАРШ»; направляющий участник не заходит налево (направо) до команды «ПРЯМО», остальные не следуют за ним;</p> <p>«Отделение, за мной - МАРШ (бегом - МАРШ)»; отделение следует за командиром.</p>
Перемещение вправо (влево) и вперед (назад)	<p>При перемещении вправо, влево и назад отдельного военнослужащего движение руками не производится.</p>
Повороты в движении	<p>Поворот в движении выполнен несвоевременно. Поворот направо (налево), пол-оборота направо (налево), проводится не на носке левой (правой) ноги. Поворот кругом проводится не на носках обеих ног.</p> <p>Повороты отделения выполняются не одновременно всеми участниками с соблюдением равнения.</p> <p>Движение руками при повороте выполняются не в такт шага.</p>
Выполнение воинского приветствия и возвращение в строй	<p>Выход из строя или возвращение в строй производится походным шагом. Выход осуществляется не на указанное количество шагов. После выхода не выполнен поворот лицом к строю. При выходе из второй шеренги наложена не левая, а правая рука на плече впереди стоящего участника. Нет ответа «Есть» после полученного приказа. Участник, стоящий лицом к строю, услышав свое звание или звание и фамилию, не повернулся лицом к судье (старшему) и не ответил «Я», по команде «Стать в строй» не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нарушается положение строевой стойки.</p>

Приемы, команды, действие	Ошибки
<p>Подход к начальнику вне строя и отход от него</p>	<p>Участник при подходе не перешел на строевой шаг за пять-шесть шагов от судьи (старшего). При отходе не сделал три-четыре шага строевым. Неправильное содержание доклада. Не одновременно с представлением ноги прикладывается рука к головному убору. Нет ответа «Есть» после получения приказа. Участник, услышав свое звание или звание и фамилию, не повернулся лицом к судье (старшему) и не сказал «Я», получив приказание не приложил или неправильно приложил руку к головному убору. Нарушается положение строевой стойки.</p>
<p>Выполнение воинского приветствия в движении вне строя</p>	<p>Для выполнения воинского приветствия в движении вне строя без головного убора не за три-четыре шага до судьи (старшего) одновременно с постановкой ноги не прекратил движение руками, не повернул голову в его сторону и, продолжая движение, не смотрел ему в лицо. Пройдя судью (старшего), голову не поставил прямо и не продолжил движение руками.</p> <p>При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю не повернул голову и не приложил правую руку к головному убору, левую руку не держал неподвижно у бедра; пройдя судью (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову не поставил прямо, а правую руку не опустил.</p>
<p>Размыкание и смыкание отделения на месте</p>	<p>По исполнительной команде не все участники, за исключением того, от которого производится размыкание, повернулись в указанную сторону, одновременно с приставлением ноги не поворачивают голову в сторону фронта строя и идут не учащенным полшагом (бегом), не смотрят через плечо на идущего сзади; после остановки идущего сзади не каждый сделал установленное количество шагов, сколько было указано в команде, и не повернулся налево (направо).</p> <p>При размыкании от середины не указывается, кто средний. Участник, названный средним, услышав свою фамилию, не отвечает: «Я» и не вытянул вперед левую руку и не опустил ее.</p> <p>При выравнивании отделения установленный при размыкании интервал не сохраняется.</p> <p>Для смыкания отделения на месте. По исполнительной команде не все участники, за исключением того, к которому назначено смыкание, поворачиваются в сторону смыкания, после чего не учащенным полшагом (бегом) подошли на установленный для сомкнутого строя интервал и по мере подхода не самостоятельно остановились и не повернулись налево (направо).</p>
<p>Перестроение отделения на месте из одной шеренги в две и обратно</p>	<p>Не произведен расчет на первый и второй.</p> <p>По исполнительной команде вторые номера не сделали с левой ноги шаг назад, не приставляя правой ноги, не сделали шаг вправо, и не встал в затылок за первым номером, не приставили левую ногу.</p> <p>Для перестроения отделения на месте из сомкнутого двухшереножного строя в одношереножный строй отделение не разомкнуто на один шаг.</p> <p>По исполнительной команде вторые номера не вышли на линию первых, не сделали с левой ноги шаг влево, не приставляя правой ноги, не сделали шаг вперед, и не приставили левую ногу.</p>

Приемы, команды, действие	Ошибки
<p>Выполнение воинского приветствия в строю в движении</p>	<p>За 10-15 шагов до судьи командир отделения не подал команду: «Отделение, СМИРНО, равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)». По команде «СМИРНО» все участники не перешли на строевой шаг, а по команде «Равнение на-ПРАВО (на-ЛЕВО)» не одновременно повернули голову в сторону судьи и не прекратили движение руками. Командир отделения не повернул голову и не приложил руку к головному убору.</p> <p>По прохождении судьи или по команде «Вольно» командир отделения не подал команду: «ВОЛЬНО» - и не отпустил руку.</p> <p>На приветствие судьи или при объявлении благодарности участники отвечают не громко, не ясно, не согласованно. В движении все участники начинают ответ с не постановки левой ноги на землю, не произносят последующие слова на каждый шаг «Служим Российской Федерации».</p>
<p>Исполнение строевой песни</p>	<p>По исполнительной команде отделение не начинает движение с песней походным шагом.</p>

## Снаряжение магазина АК-74

Участвует команда в полном составе. Соревнования лично-командные.

Каждому участнику фиксируется время снаряжения магазина АК-74 патронами. 30

Контрольное (максимальное) время на одного человека – 90 секунд.

Снарядить магазин патронами по команде судьи на этапе, после завершения снаряжения присоединить магазин к автомату, положить на стол и сделать шаг назад, подняв руку вверх для фиксации времени. После судья проверяет правильность снаряжения.

Личный результат определяется по наименьшему времени. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

*Порядок выполнения:*

1. Участники команды выстраиваются слева направо по списку у каждого стола.
2. Самостоятельно проверяют и готовят магазин.
3. По готовности участников команды судья подает команду «К выполнению норматива, ПРИСТУПИТЬ!», после чего начинается отсчет времени.
4. Выполнив норматив, подать установленный сигнал (шаг назад, подъем рук вверх и голосом «ГОТОВ!») после чего отсчет времени останавливается.
5. По окончании выполнения норматива участник команды прекращает какие-либо действия и движения до проверки на наличие ошибок судьей этапа.
6. После проверки судьей и его команды «Отбой» покидают этап.
7. В протокол фиксируется время выполнения норматива с учетом штрафного времени.

*Исходное положение:*

1. Строевая стойка в шаге от стола с подложкой.
2. Автомат АК-74 и магазин расположены на столе.
3. Учебные патроны лежат на столе россыпью (патроны расположены хаотично, запрещено размещать патроны пулями в одном направлении, в один или несколько рядов, по два, три и более патронов).

Правильно



## Неправильно



### *Порядок снаряжения магазина*

1. Магазин взять в левую (правую) руку подавателем вверх и выпуклой стороной от себя. Нижний край магазина упереть в стол или себе в ногу;

2. А в правую (левую) руку – патроны пулями к мизинцу так, чтобы дно гильзы немного возвышалось над большим и указательным пальцами;

3. Удерживая магазин с небольшим наклоном вправо (влево), нажимом большого пальца левой (правой) руки вкладывать патроны по одному под загибы боковых стенок дном гильзы к задней стенке магазина.

4. Участник снаряжает магазин и присоединяет его к оружию.



### *Ошибки за которые начисляются штрафные секунды:*

- не уложился в контрольное время (за каждый оставшийся патрон) - штраф 10 сек.;

- уронил патрон мимо подстилки (стола) - штраф 10 сек.;

- перекошенный патрон - штраф 10 сек.

## Раздел 2. Методические рекомендации по оценке спортивных дисциплин

### Стрельба из пневматической винтовки

Соревнования – лично-командные. В соревнованиях принимают участие все участники команды. Личный результат определяется по количеству выбитых очков. Командный результат определяется по сумме результатов всех участников команды.

Стрельба осуществляется из пневматических винтовок МР - 535 с диоптрическим прицелом, предоставленных судейской коллегией. Использование своего оружия допускается.

Расстояние – 10 м.

Положение – стоя без упора.

Количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.

Оценивается:

- личный результат – по наибольшему количеству набранных очков, при равенстве очков учитывается качество стрельбы (количество выбитых 10, 9, 8 и т.д.);
- командный результат – по наибольшей выбитой командой сумме очков, при равенстве очков учитывается критерий стрельбы участников команды (лучший личный результат стрельбы участников команды 1, 2, 3 и т.д. занятое место).

Перед соревнованием с каждой командой проводится инструктаж.

*Участник обязан:*

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

*Участникам запрещается:*

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;
- участник зарядил оружие без команды судьи;
- участник произвел выстрел без команды судьи;
- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

*В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:*

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;

- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала – «Огонь!»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним;
- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пульк должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.



## Плавание (эстафета) на 60 м

Испытание проводится в бассейне. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). От команды участвует 4 человека.

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Методические рекомендации с видеоматериалом о выполнении упражнения «Плавание» размещены на официальном сайте [gto.ru](http://gto.ru) в разделе «Как выполнять».

Подведение итогов: первенство – командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды.

## Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Упражнение выполняется в спортивном зале. Упражнения осуществляются каждой участницей по очереди. Соревнования лично–командные.

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 руководителем команды вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

*Участнице запрещено:*

– задерживаться с принятием стартового исходного положения после команды «Начинайте!»;

– во время отдыха нарушать исходное положение;

– создавать упоры для ног;

– касаться бёдрами пола;

– разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45 градусов;

– делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;

– останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания;

– касаться пола грудью более 1 сек.

*Участница имеет право:*

– выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;

– отдыхать в исходном положении.

Каждое правильно выполненное сгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой судьей после фиксации на 1 секунду исходного положения. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных сгибаний–разгибаний рук судьей.

По окончании выполнения упражнения судья подает команду «Стоп!» и объявляет вслух показанный участницей результат.

*Ошибки, в результате которых упражнение 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;

– разновременное разгибание рук.

Методические рекомендации с видеоматериалом о выполнении «сгибания-разгибания рук в упоре лежа» размещены на официальном сайте [gto.ru](http://gto.ru) в разделе «Как выполнять».

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды. Личное первенство определяется по лучшему результату среди участников.

## Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши)

Упражнение выполняется в спортивном зале или на открытой площадке. Участвуют все юноши команды в полном составе, выполнение упражнения осуществляется каждым участником по очереди. Соревнования лично-командные.

*Техника выполнения испытания:*

– подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе;

– из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды;

– испытание выполняется на максимальное количество раз, доступное участнику;

– засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

– нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

– нарушение техники выполнения испытания;

– подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

– фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

– подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

– явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Участник имеет право:

– использовать опору или помощь тренера/руководителя команды для принятия стартового исходного положения;

– изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;

– выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины. После фиксации участником исходного положения (не менее 1 секунды), судья немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Судья имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал исходное положение не менее, чем на 1 секунду. По окончании выполнения упражнения судья подает команду «Стоп!» и объявляет вслух показанный участником результат.

Методические рекомендации с видеоматериалом о выполнении «Подтягивания из вися на высокой перекладине» размещены на официальном сайте [tegt.ru](http://tegt.ru) в разделе «Как выполнять».

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды. Личное первенство определяется по лучшему результату среди участников.

## **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Участник имеет право:*

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Методические рекомендации с видеоматериалом о выполнении упражнения «Прыжок в длину с разбега» размещены на официальном сайте gto.ru в разделе «Как выполнять».

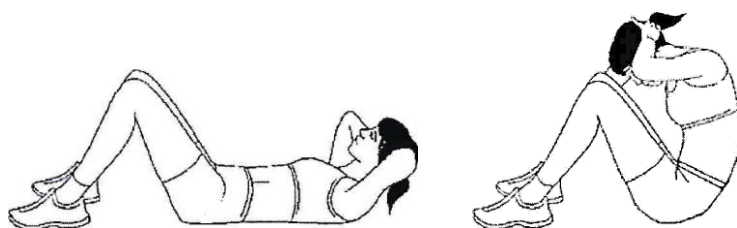
Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды. Личное первенство определяется по лучшему результату среди участников.

## Поднимание туловища из положения лежа на спине

Упражнение выполняется в спортивном зале. Участвует команда в полном составе, выполнение упражнения осуществляется каждым участником по очереди. Соревнования лично-командные.

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.

Упражнение выполняется парно. Один из участников выполняет упражнение, другой, его помощник, удерживает ноги за ступни и (или) голени.



Участник начинает выполнение упражнения после команды руководителя «Начинайте!». Каждое правильно выполненное поднимание туловища отмечается командой «Есть!», подаваемой руководителем команды после фиксации не менее, чем на 1 секунду исходного положения. Команда «Есть!» является одновременно разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счёта засчитанных подниманий туловища руководителем команды.

По окончании выполнения упражнения, то есть истечении 1 минуты, руководитель команды подает команду «Стоп!» и объявляет вслух показанный участником результат.

*Ошибки, в результате которых упражнение 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.

Методические рекомендации с видеоматериалом о выполнении упражнения «Поднимание туловища из положения лежа на спине» размещены на официальном сайте [gto.ru](http://gto.ru) в разделе «Как выполнять».

Подведение итогов: первенство – лично-командное, командный зачет по сумме результатов всех участников команды. Личное первенство определяется по лучшему результату среди участников.