УТВЕРЖДАЮ
Заместитель министра
просвещения
Республики Башкортостан

_____ И.В. Косолапова
«___» _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО Центр патриотического
воспитания и допризывной подготовки
молодёжи Республики Башкортостан
имени Героя Российской Федерации
Сафина Алмаза Минигалеевича

_____ М.А. Таран
«___» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Федерации профсоюзов
Республики Башкортостан

_____ Г.Ф. Мирошниченко
«___» _____ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Генеральный директор
АНО ДО «Парк «Патриот»
им. Героя РФ Серафимова М.В.»

_____ А.Р. Салимгареев
«___» _____ 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
Республиканская спартакиада
по военно-прикладным видам спорта
среди работающей молодёжи Республики Башкортостан

г. Уфа, 2026 г.

1. Общие положения

1.1 Республиканская спартакиада по военно-прикладным видам спорта среди работающей молодёжи проводится Министерством просвещения Республики Башкортостан совместно с Федерацией профсоюзов Республики Башкортостан, ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича и Учебно-методическим центром военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

1.2. Настоящее положение определяет порядок и условия проведения спартакиады по военно-прикладным видам спорта среди работающей молодёжи (далее - Спартакиада).

1.3. Общее руководство Спартакиадой осуществляется Министерством просвещения Республики Башкортостан.

1.4. Организация и проведение возлагаются на Федерацию профсоюзов Республики Башкортостан и Учебно-методический центр военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

2. Цели и задачи

2.1. Основной целью Спартакиады является: гражданско-патриотическое воспитание работающей молодёжи Республики Башкортостан.

2.2. Задачи Спартакиады:

- вовлечение работающей молодёжи в занятия военно-прикладными видами спорта, укрепление здоровья;
- воспитание у работающей молодёжи высоких морально-психологических ценностей;
- воспитание чувства взаимовыручки и товарищеской поддержки.

3. Сроки и место проведения

3.1. Спартакиада проводится 4 мая 2026 года на базе Учебно-методического центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича» по адресу: Республика Башкортостан, Уфимский муниципальный район, Сельское поселение Юматовский сельсовет, Парк «Патриот». Координаты: https://yandex.ru/maps/-/CCUWeXf6WC.

Регистрация участников с 10.00 до 11.00 часов, начало мероприятия в 11.00 часов.

4. Руководство Спартакиады

4.1. Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет организационный комитет, (далее – Оргкомитет). В состав Оргкомитета включаются представители Министерства просвещения Республики Башкортостан, Федерации профсоюзов Республики Башкортостан и Учебно-методического центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича».

4.2. Полномочия Оргкомитета:

- имеет право разрабатывать нормативные документы по проведению Спартакиады;
- имеет право изменять сроки и место проведения Спартакиады, с оповещением участников не менее чем за неделю до его начала;
- оставляет за собой право сокращать, изменять в сторону упрощения, исключать отдельные блоки соревновательной программы;
- формирует Главную судейскую коллегию;
- принимает заявки на участие в Спартакиаде;
- готовит программу для команд по дням их участия в Спартакиаде, отталкиваясь от поступивших заявок;
- контролирует ход подготовки и проведения Спартакиады;
- привлекает специалистов, необходимых для реализации программы Спартакиады;
- организует размещение участников Спартакиады;
- обеспечивает содержательное соответствие программы соревнований данному Положению;
- обеспечивает освещение работы Спартакиады в средствах массовой информации;
- организует проведение торжественных церемоний открытия и закрытия Спартакиады;
- готовит аналитический отчет об итогах проведения Спартакиады.

5. Программа соревнований

В программу соревнований включаются:

1. Стрельба в лазерном тире;
2. Соревнования по управлению БПЛА на симуляторе;
3. Неполная разборка и сборка после неполной разборки АК-74, снаряжение магазина АК-74 патронами;
4. Надевание ОЗК и противогаза;
5. Соревнования по физической подготовке;

6. Перетягивание каната (вне общего зачёта).

6. Участники Спартакиады

6.1. В Спартакиаде принимают участие официально трудоустроенная молодёжь на предприятиях Республики Башкортостан в возрасте от 18 до 35 лет.

6.2. Состав команды – 6 человек (3 мужчины и 3 женщины). Команда должна иметь единообразную форму с головным убором и эмблемой (нашивкой), информирующей о принадлежности участника к команде. Для предоставления в мандатную комиссию обязательно иметь при себе документы, подтверждающие личность.

Для участия допускаются 12 команд, которые первыми прислали заявку на участие!

6.3. Все участники делегации должны иметь при себе паспорт и медицинский страховой полис, согласие на обработку персональных данных, согласие на фото/видеосъёмку, обработку и публикацию фото- и видеоматериалов (приложение №1) для представления в Оргкомитет конкурса.

Заявки (приложение №2) для участия в Спартакиаде подаются в формате **Word до 27 апреля 2026 года 18.00 часов,** в Оргкомитет – на электронный адрес ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича: – cpvrb@mail.ru.

Оригинал заявки необходимо привезти с собой.

Описание видов конкурсов и соревнований – Приложение 3.

Оргкомитет конкурса не несет ответственности за членов делегаций, находящихся вне мест, предусмотренных программой конкурса.

Участники делегации несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

За нарушения, связанные с неспортивным поведением, нарушением распорядка дня, нарушением дисциплины при проведении соревнований, команда снимается с соревнований.

7. Награждение победителей

Определение победителей по отдельным видам соревнований производится в соответствии с условиями их проведения. Команды, занявшие призовые места в комплексном зачете, награждаются дипломами и памятными призами.

8. Финансовые расходы

Расходы по проведению спартакиады несет Министерство просвещения Республики Башкортостан, ГАУ ДО Центр патриотического

воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича.

Оплата расходов, связанных с проездом и питанием участников, осуществляется за счет направляющих организаций. Питание участников осуществляется по предварительной заявке.

9. Контактная информация

По возникшим вопросам обращаться в Оргкомитет по адресу: г. Уфа, ул. Гоголя, 34, ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича, контактный телефон: 292-16-86, e-mail: cpvrb@mail.ru.

Приложение 1

Согласие на обработку персональных данных

Я,_____

(ФИО полностью),

проживающий(ая) по адресу:

_____

_____

_____, паспорт: серия _____ № _____, выдан (кем и когда)

_____

_____

_____, телефон: _____, электронная почта

_____

Настоящим даю свое согласие на обработку в Учебно-методическом центре военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича персональных данных включая, но не ограничиваясь перечисленными ниже категориями персональных данных к которым относятся:

- данные паспорта;
- данные медицинской карты;
- полис ОМС (ДМС);
- адрес проживания, контактные телефоны, e-mail;
- страховой полис.

Я даю согласие на использование персональных данных в целях:

- обеспечения учебно-воспитательного процесса;
- медицинского обслуживания;
- ведения статистики и контроля за посещением занятий;
- обеспечения безопасности в период нахождения на территории УМЦ «Авангард»;
- обеспечения организации иной деятельности, экскурсий, спортивных соревнований, и иных знаковых мероприятий;
- размещения фотоизображения, в том числе полученного в результате процесса монтажа с привлечением третьих лиц, на официальном сайте и социальной сети ВКонтакте, на информационных плакатах, брошюрах, карточках и других бумажных носителях Учебно-методического центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича в рамках освящения образовательного процесса, иной деятельности, экскурсий, спортивных соревнований и иных знаковых мероприятий;
- видеосъемки, монтажа, в том числе с привлечением третьих лиц, и размещения видеоматериалов на официальном сайте и социальной сети ВКонтакте, на информационных плакатах, брошюрах, карточках и других бумажных Учебно-методического центра военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича в рамках освящения образовательного процесса, иной деятельности, экскурсий, спортивных соревнований и иных знаковых мероприятий;

УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении персональных данных участников, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам - медицинским учреждениям, отделениям полиции и т.д.), обезличивание, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством РФ.

Мне известно, что согласие действует бессрочно с момента предоставления мной данных и может быть отозвано мной путем подачи письменного заявления в УМЦ «Авангард» с указанием данных, определенных статьей 14 Федерального закона №152-ФЗ «О персональных данных» по адресу: 452155, Республика Башкортостан, Уфимский муниципальный район, Юматовский сельсовет, парк Патриот, здание1.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по собственной воле и в своих интересах.

Дата: «___» _____ 20__ г. _____
_____

(подпись) (расшифровка подписи)

Согласие на фото/видеосъёмку, обработку и публикацию фото- и видеоматериалов

Я, _____,
(*ФИО*, дата рождения)

даю свое согласие на фото- и видеосъемку себя в Учебно-методическом центре военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Военно-патриотический парк Республики Башкортостан «Патриот» имени Героя Российской Федерации Серафимова Максима Владимировича» (УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.») и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича.

Я даю согласие на использование фото- и видеоматериалов в следующих целях:

- публикация на официальном сайте, в сети Интернет, на официальных страницах в социальных сетях УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и Министерства просвещения Республики Башкортостан и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича;
- публикация на стендах УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича;
- размещение в отчетных и рекламных фото и видеоматериалах, печатной продукции АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и Министерства просвещения Республики Башкортостан и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича;
- размещение фотоматериалов в статьях СМИ, подготовленными для публикации АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и Министерством просвещения Республики Башкортостан и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича;
- размещение на выставках и презентациях АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и Министерством просвещения Республики Башкортостан и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевича;
- в рамках функционирования системы видеонаблюдения, установленного в зданиях и на территории УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.».

Я информирован(а), что УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» гарантирует обработку фото- и видеоматериалов в целях, соответствующих деятельности АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.».

Я даю согласие на обработку УМЦ «Авангард» АНО ДО «Парк «Патриот» им. Героя РФ Серафимова М.В.» и ГАУ ДО Центр патриотического воспитания и допризывной подготовки молодёжи Республики Башкортостан имени Героя Российской Федерации Сафина Алмаза Минигалеевичафото и видеоматериалов, то есть совершение, в том числе, следующих действий: обработку (включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение, обновление, изменение), использование, обезличивание, блокирование, уничтожение персональных данных, при этом общее описание вышеуказанных способов обработки приведено в Федеральном законе от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных», а также на передачу такой информации третьим лицам, в случаях, установленных нормативными документами вышестоящих органов и законодательством.

Настоящее согласие может быть отозвано в любой момент по соглашению сторон. В случае неправомерного использования предоставленных данных соглашение отзывается письменным заявлением.

По моему письменному запросу я имею право на получение информации, касающейся обработки персональных данных (в соответствии с п.4 ст.14 Федерального закона от 27.06.2006 № 152-ФЗ).

Дата: «___» _____ 20__ г. _____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Приложение 2

Рекомендованная форма заявки

на участие в Республиканской спартакиаде по военно-прикладным видам спорта среди работающей молодёжи

_____

(название команды)

Администрация направляющей организации:

_____

(наименование организации)

Руководитель команды:

Ф.И.О. полностью	Дата рождения	Паспортные данные (№, серия)	Место работы	Должность	Контактный телефон, e-mail

Капитан команды: _____

(ФИО полностью, должность)

Направляем для участия в Спартакиаде команду из ___ человек в составе:

	Ф.И.О. участника (полностью)	Дата рождения	Паспортные данные (№, серия, кем выдан, дата выдачи)	Адрес фактического проживания	ИНН СНИЛС	Допуск и печать врача к соревнованиям
.	(капитан)					
.						
.						
.						

Всего допущено к участию в Спартакиаде ____ человек.

_____ (подпись, ФИО и штамп врача)

Подпись руководителя команды _____

Подпись капитана команды _____«___» _____ 2026 года

Руководитель/заместитель руководителя организации _____/_____

Подпись ФИО

ЗАПРЕЩЕНО:

- спички, зажигалки, иные источники открытого огня, сигареты, любые курительные смеси, вэйпы, снюс, электронные сигареты.
- продукты питания и напитки;
- все разновидности петард и другого пиротехнического оборудования;
- травмоопасные игрушки;
- предметы самообороны (электрошоковые, газовые приспособления, и т.д.);
- алкоголь;
- запрещенные к обороту на территории РФ вещества;
- энергетические напитки;
- ножи и другие колюще-режущие предметы (за исключением предметов для шитья и личной гигиены);
- печатная/аудио/видео продукция, содержащая пропаганду аморального поведения и насилия.
- кипятильники, иные электронагревательные приборы.

Описание видов конкурсов и соревнований

1. Стрельба в лазерном тире

Участвуют все члены команды.

Для соревнования используются имитаторы АК-74 с интегрированным инфракрасным излучателем, обеспечивающим поражение электронных мишеней, с имитацией отдачи и звука.

Стрельба индивидуальная по электронным мишеням. Стрельба по электронной мишени, имитирующей спортивную мишень на расстоянии 100м. Прицел механический. Количество выстрелов - 6 зачетных. Положение для стрельбы - с упора стоя. Первенство лично-командное. Победителем считается член команды (команда), набравший(ая) наибольшее количество очков.

2. Соревнования по управлению БПЛА на симуляторе

«СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» предназначен для формирования навыков управления БВС в программном симуляторе.

По прибытии в учебный кабинет для выполнения задания «СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» все участники команды располагаются за ноутбуками. Задание «СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» состоит из двух частей: тренировки и основного полета.

Выполнение задания: - инструктаж – 5 минут, мастер-класс – 5 минут, тренировка – 10 минут, выполнение основного полета по 10 минут, подведение итогов – 5 минут. В выполнении конкурсного задания «СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» принимают участие все участники команды.

Перед выполнением командой основного полета участники должны выбрать режим гонки в симуляторе, после чего откроется доступ к трассе гонок. Цель набрать минимальное время путем скоростного пилотирования БВС в программном симуляторе.

Конкурсное задание «СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» выполняется на ноутбуке с подключенным пультом управления и установленным симулятором «Liftoff». Полет БВС в симуляторе «Liftoff» выполняется в режиме ACRO, т.е. без стабилизации. Тренировки и основные полеты осуществляются в виртуальной трассе с отработкой применения БВС с FPV-оборудованием для преодоления препятствий (через контрольные точки). Управление БВС в симуляторе для выполнения конкурсного задания «СИМУЛЯТОР ПОЛЕТА» осуществляется с использованием пульта управления TBS TANGO2

По окончанию выполнения командой основного полета инструктор фиксирует в ведомости набранное время каждым участником команды, а результаты сохраняются в таблице зачетных полетов в симуляторе.

3. Неполная разборка и сборка после неполной разборки АК-74, снаряжение магазина АК-74 патронами

Соревнование проводится в виде эстафеты и состоит из двух этапов:

1. этап - «Неполная разборка и сборка после неполной разборки АК-74»

Порядок разборки: отделить «магазин»; проверить, нет ли патрона в патроннике (снять автомат с предохранителя, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода при положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола); вынуть пенал с принадлежностями, отвернуть дульный тормоз-компенсатор; отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с газовым поршнем и затвором; вынуть затвор из затворной рамы; отсоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Сборка осуществляется в обратном порядке (после присоединения крышки ствольной коробки спустить курок с боевого взвода в положении автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола и поставить автомат на предохранитель).

Каждому участнику фиксируется время разборки и сборки автомата. Первенство лично-командное.

2. *этап - «Снаряжение магазина АК-74 патронами».*

Каждому участнику фиксируется время снаряжения «магазина». Первенство лично-командное.

4. Надевание противогаза и ОЗК

Противогазы в «походном» положении. Участники команды по команде инструктора **«Газы»** надевают противогазы.

Порядок надевания противогаза:

1. Участник задерживает дыхание, закрывает глаза. Снимает головной убор (при наличии).

2. Вынимает противогаз из сумки.

3. Берет шлем-маску обеими руками за утолщение края у нижней части так, чтобы большие пальцы ладони были снаружи и вниз, а остальные внутри ее, внутренней стороной к маске.

4. Прикладывает нижнюю часть шлем-маски под подбородок и резким движением рук вверх и назад натягивает ее на голову так, чтобы не было складок, а очковый узел располагался против глаз.

5. Устраняет перекос и складки, если они образовались при надевании шлем-маски, делает полный выдох, открывает глаза и возобновляет дыхание.

Время отсчитывается от подачи команды до момента выполнения участником игры выдоха.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

- при надевании противогаза участник не закрыл глаза и не затаил дыхание или после надевания не сделал полный выдох;
- шлем-маска надета с перекосом;

Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:

- допущено образование таких складок или перекосов, при которых

наружный воздух может проникать под шлем-маску;

- не герметично присоединена горловина фильтрующе-поглощающей коробки к шлем-маске.

Подаётся команда:

«Плащ в рукава, чулки, перчатки надеть. Газы»:

1. Распустив плащ, накинуть на плечи, надеть противогаз.
2. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики и подвязать тесьму к поясному ремню.
3. Надеть перчатки.
4. Плащ в рукава надеть.
5. Капюшон на голову надеть.
6. Борта плаща застегнуть.
7. Петли на большие пальцы надеть.

Ошибки, снижающие оценку на один балл:

- незначительный перекос шлем-маски;
- тесемки на чулках отвязываются одним движение руки;
- надевание защитных чулок производилось с застегнутыми хлястиками;
- неправильно застегнуты борта плаща или не полностью надеты чулки;
- не соблюдалась последовательность выполнения норматива;
- не застегнут один шпенек.

Ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно»:

- при надевании повреждены средства защиты;
- допущены ошибки, определяющие оценку «неудовлетворительно» при надевании противогаза;
- средства защиты надеты так, что пропускают воздух из атмосферы;
- поглощающая коробка откручивается движением одной руки.

5. Соревнования по физической подготовке

Участвует вся команда. Юношам необходимо выполнить упражнение «Подтягивание», девушкам – «Отжимание». Результат каждой команды определяется путем суммирования количества раз правильно выполненного упражнения у юношей и девушек. Победителем становится команда, набравшая наибольшее количество баллов (Максимальный балл – наибольшее количество раз правильно выполненных упражнений).

Подтягивание на перекладине – упражнение выполняется по команде «К снаряду» из положения «вис», хват сверху (большим пальцем снизу) на ширине плеч, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги вместе, выпрямлены в коленных суставах. Необходимо выполнить подтягивание силой, не поднимая, не отводя назад, не сгибая ног, таким образом, чтобы подбородок оказался выше перекладины, после чего опуститься вниз, полностью выпрямить руки в локтевых суставах, произвести фиксацию в положении вис без раскачиваний, по команде судьи (счет количества выполненных (засчитанных) подтягиваний) продолжить подтягивание. Попытка не будет засчитана, если участник выполняет упражнение с

нарушением вышеперечисленных правил, в том числе финальная попытка при соскоке без фиксации в положение виса на выпрямленных в локтевых суставах руках и команды судьи о засчитанном количестве подтягиваний.

Отжимание происходит до полного и одновременного выпрямления рук. Затем следует вернуться в исходное положение и зафиксировать грудь на поверхности или контактной платформе не менее чем на 0,5 сек. При этом линия тела и ног должна оставаться прямой, локти не должны расходиться более чем на 45 градусов.

Прыжки в длину "С места": классическая техника, которая выполняется в качестве отдельного упражнения. Для выполнения участник встает на стартовую линию, поднимает руки и приподнимается на носки, прогибая поясницу, опускает и отводит руки назад. Далее ставит ноги на полную стопу, сгибает колени и тазобедренный сустав, резко выбрасывает руки вперед, подтягивает таз вперед, разгибает колени и взрывным движением отрывает стопы от земли. В полете подтягивает колени к груди, а тело вытягивает в прямую линию. Чтобы приземлиться - опускает руки и выводит стопы вперед.

Бег на 100м.

6. Перетягивание каната (вне общего зачёта)

Команды стартуют с заранее отмеченных зон на поле. Зона победы располагается в центре поля. Цель — переместить центральную линию маркера (или отметку) на свою сторону поля.

Выигрывает команда, которая перетащит маркер на свою половину поля, преодолев при этом центральную линию.