

Положение

о проведении Кадетской спартакиады им. святого преподобного Илии Муромца

1. Общие положения

- 1.1. Кадетская спартакиада имени святого преподобного Илии Муромца (далее – Спартакиада) проводится: Отделом по делам молодежи Екатеринбургской епархии, Молодежной казачьей организацией Свердловской области, приходом в честь Владимирской иконы Пресвятой Богородицы на Семи Ключах г. Екатеринбурга, НКО ХКО «Хутор Благовещенский», АНО СК «Старт», ОМО «Русское будущее».
- 1.2. Настоящее положение определяет цели, задачи, порядок организации и проведения Спартакиады, сроки проведения и содержание.

2. Цели и задачи

2.1. Целями Спартакиады считаются:

- популяризация спортивного образа жизни и лазерного биатлона;
- создание системы взаимодействия и поддержки лидеров детских, подростковых и молодёжных патриотических организаций;
- знакомство участников с историей своего Отечества через житие преподобного Илии Муромца и ратные подвиги русского воинства.

2.2. В ходе проведения Спартакиады решаются следующие задачи:

- развитие и укрепление дружеских связей между подрастающим поколением;
- приобщение учащихся к активным формам досуга;
- популяризация идей здорового образа жизни.

3. Место и сроки проведения

3.1. Спартакиада состоится 24 декабря 2017 г.

- Сбор участников, регистрация: 11.00-11.30.
- Пристрелка, просмотр трассы: 11.30-12.00.
- Торжественное открытие соревнований: 12.00-12.15.
- Беседа о преподобном Илие Муромце: 12.15-12.45.
- Проведение соревнований: 12.45-15.45.
- Обед, подведение итогов, награждение: 15.45-16.15.

3.2. Место проведения Спартакиады: территория Прихода в честь Владимирской иконы Пресвятой Богородицы на Семи Ключах г. Екатеринбурга (ул. Шувакишская, 3). Автобус 13, маршрутное такси 06, 014, 021: ост. Ангарская; маршрутное такси 024, 08: ост. Хладокомбинат №3, трамваи 7, 10, 12, 13, 24: ост. 7 Ключей (конечная).

Контактный телефон для справок и заявок: +79002084442 (Шмелев Никита Олегович)

4. Организаторы мероприятия

4.1. Организаторами Спартакиады являются:

- Отдел по делам молодежи Екатеринбургской епархии;
- Приход в честь Владимирской иконы Пресвятой Богородицы на Семи Ключах г. Екатеринбурга;
- Молодежная казачья организация Свердловской области;
- НКО ХКО «Хутор Благовещенский»;
- АНО СК «Старт»;
- ОМО «Русское будущее».

5. Участники и требования

Военно-патриотические и дворовые клубы, кадетские классы, команды образовательных учреждений и церковно-приходских школ в двух возрастных категориях:

младшая – 10-14 лет;

старшая – 15-18 лет.

Команда, участвующая в забеге, состоит из четырех человек. Мужские и женские отдельно.

Руководителю необходимо предоставить список команд на регистрацию, выделив в списке капитана (заявка составляется в свободной форме).

6. Программа Спартакиады

6.1. Торжественное построение и открытые спартакиады

Торжественное открытие Спартакиады проводится в ангаре.

6.2. Беседа о преподобном Илие Муромце

Отделом по делам молодежи Екатеринбургской епархии проводится беседа о преподобном Илие Муромце.

6.3. Лазерный биатлон в формате «Лазерная пулля»

Командная гонка состоит из четырех кругов дистанции с полосой препятствий. Общая протяженность дистанции – 1600 метров (четыре круга по 400 м). На каждом круге надо преодолеть от четырех до шести этапов-препятствий. В конце каждого круга – стрельба на огневом рубеже по мишениям.

Интервал времени между стартами команд – 4 минуты.

Командная отсечка времени - по последнему участнику на финише после преодоления всех кругов.

Капитан команды бежит каждый новый круг в цветной бандане на голове, соответствующей цвету дистанции. Бандана меняется на огневом рубеже.

Круг № 1. Полоса препятствий – Силовая гимнастика.

Дистанция 400 метров (красная разметка). На капитане бандана красного цвета.

Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.

- бег 350 м;
- на шведской стенке поднятие ног из вертикального положения в горизонтальное положение – 5 раз;
- на турнике – перекладине сделать подъем – переворот – 1 раз;
- отжимание на руках в положении лежа лицом вниз – 10 раз;
- силовые упражнения с блинами: вес блина от пяти до десяти кг;
- сгибание рук с блинами из положения стоя – 10 раз;
- толчок блина вверх от груди на вытянутые руки 10 раз;
- приседания с блинами - 10 раз;
- бег 50 м;
- стрельба по мишениям.

Круг № 2. Полоса препятствий - Спортивный туризм.

Дистанция 400 метров (зеленая разметка). На капитане бандана зеленого цвета.

Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.

- бег 350 м;

- покорение «горы» (восхождение на гору и спуск с нее) 80 м;
- веревочная переправа «Вертикаль» на высоте 1,5 м (ноги на веревке, руки вверху на веревке) – 10 м;
- веревочная переправа «Бабочка» на высоте 1,5 м (ноги на веревке внизу, руки вверху на веревке) – 10 м;
- переправа «Брод» (ходьба на деревянных ходулях) 20 м;
- переправа «Тарзанка» - (пролететь на веревке через «пропасть») 5 м;
- подъем и спуск по веревочной лестнице на высоту 4 м;
- преодоление «болотной трясины» (на веревочной горизонтальной лестнице на высоте 70 см встать ногой в каждую ячейку лестницы) – 20 м;
- бег 50 м;
- стрельба по мишениям.

Круг № 3. Военно-прикладная полоса препятствий.

Дистанция 400 метров (синяя разметка). На капитане бандана синего цвета.

Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.

- бег 100 м;
- прохождение «болота по кочкам» (на трех деревянных каблуках пройти 6 м, переставляя один за другим);
- прохождение по «канату над пропастью» (пройти по шатким деревянным брусьям) 8 м;
- преодоление «расщелины, завала и лаза» (комплекс препятствий на специальной пирамиде высотой 1,5 м);
- испытание «невесомости» (на диске здоровья прокрутиться в одну и в другую сторону по 3 раза);
- «взлет-посадка» (прыжки двумя ногами через 10 барьеров высотой 50см) 20 м;
- «пластун – попрыгун» (проползти под одним барьером высотой 50 см, а потом перепрыгнуть через другой, всего 10 барьеров) – 20 м;
- «лабиринт-слалом» (прохождение лабиринта из сигнальных конусов) 40 м;
- переноска «раненого на носилках» 40 м;
- бег 300 м;

- стрельба по мишеням.

Круг № 4. Полоса препятствий – «Зимние забавы».

Дистанция 400 метров (желтая разметка). На капитане бандана желтого цвета.

Важно! Вся команда должна целиком преодолеть этап-препятствие, только после этого команда допускается до следующего этапа-препятствия.

- бег 300 м;

- гонки на санях «Санная упряжка» (один участник везет за веревку другого, сидящего на тележке (санках) участника) 30 м;

- «скелебобс» = скелетон + бобслей (один участник лежит на тележке (санках) головой вперед, лицом вниз, другой участник сзади за ноги толкает вперед лежащего участника) 30м;

- «лыжные гонки» (передвижение по траве (по снегу) на деревянных лыжах с ременным креплением без палок) 60 м;

- «хоккей с мячом» (с помощью клюшки обвести пять «игроков» и забить мяч в ворота;

- бег 100 м;

- стрельба по мишеням;

- бег 50 м до финиша.

Важно!

Возможны случаи простоя одной команды в ожидании прохождения этапа (когда одна команда догнала другую). В этом случае препятствия начинает проходить первой та команда, чей капитан первым пришел к препятствию. Старший судья этапа фиксирует время простоя ожидающей команды в протокол. Время ожидания после финиша вычитается из общего времени команды.

Огневой рубеж. Правила стрельбы:

После прохождения каждого круга всем участникам команды предстоит отстреляться на огневом рубеже. Номера команд с 1 по 10 соответствует номеру огневого рубежа. Команды с 11 по 20, а также с 21 по 30 стреляют с 1 по 10 мишеням. Стрельба производится из лазерной винтовки по электронным биатлонным мишеням из положения «стоя» на расстоянии 30 м. Даётся пять основных и три дополнительных патрона. За восемь выстрелов надо поразить (засветить) все пять биатлонных мишеней. Сколько осталось не пораженных мишеней (не засвеченных), столько бежать штрафных кругов (от места стрельбы до мишени и обратно).

Важно!

На огневом рубеже судья по стрельбе выдает капитану команды бандану того цвета, который соответствует цвету следующего круга дистанции.

6.4. Обед

После завершения последней командой преодоления препятствий, для участников Спартакиады организуется бесплатный обед.

6.5. Определение победителей. Награждение.

Награждение проходит на торжественном построении в ангаре.

Команда-победитель определяется по наименьшему времени прохождения трассы.

Все команды, принявшие участие, награждаются грамотами за участие. Команды, занявшие первое, второе, третье место, награждаются грамотами и ценностями подарками.