

## Тема 4.3 Види нормативів та вимоги до семиборства.

(Самостійне заняття - 4 години)

### Навчально-виховна мета:

*Ознайомити* з організацією та проведення змагання з семиборства.

*Тренувати* практичні навички в ролі організаторів, суддів змагань та практичні навички як учасників змагання семиборства.

*Узагальнити* знання з вимог до проведення змагання – семиборства

*Удосконалити* навички з підтягування, легкоатлетичного бігу, плавання, метання гранати на дальність, додання смуги перешкод та стрільби.

*Вивчити* вимоги до обладнання місць, організації та проведення змагання з військово-прикладного багатоборства для допризовної молоді. Семиборство.

*Виховувати* почуття впевненості у необхідності отримання знань з організації та проведення змагань.

### Навчальні питання.

1. Підтягування на перекладині;
2. Біг на 100 м;
3. Плавання 50м;
4. Метання гранати Ф-1 на дальність;
5. Подолання смуги перешкод (загальна контрольна вправа);
6. Стрільба (МГ - 50м., або ПГ -10м.);
7. Біг на 3 км.

**Місце:** аудиторія

**Матеріальне забезпечення:** проектор, ноутбук.

**Керівництво:**

### 1. Підтягування на перекладині.

#### *Порядок виконання вправи:*

Підтягування виконується з вису на прямих руках хватом зверху, з нерухомого положення, без ривків і махових рухів ногами; положення вису фіксується 1-2сек. Під час підтягування підборіддя повинно бути вище рівня грифу перекладини.

### 2. Біг на 100 метрів.

#### *Умови проведення змагань:*

Змагання з бігу на 100м проводяться на біговій доріжці стадіону або на рівній місцевості з будь-яким покриттям. Між стартом і фінішем розмічаються доріжки для бігу кожного учасника. Ширина доріжок — 1,25м, включаючи ширину ліній, що знаходяться справа по напрямку бігу. Останні 5м дистанції (перед лінією фінішу) розмічаються уперек всієї доріжки лініями через кожен метр. Вся розмітка проводиться білими лініями шириною 5см. Ширина лінії старту входить в загальну довжину дистанції

Змагання проводяться в наступній формі одягу: солдати і сержанти — у формі одягу № 3; офіцери — в польовому обмундируванні, комір розстебнутий, поясний ремінь ослаблений, або в повсякденному обмундируванні, без кітеля, головного убору і краватки, комір розстебнутий.

Доріжки, по яких повинні бігти учасники, визначаються жеребкуванням, що проводиться напередодні дня змагань або безпосередньо перед стартом.

Старт приймається з положення стоячи. По команді стартера «**На старт**» підійти до стартової лінії, поставити одну ногу вперед, не наступаючи на лінію, іншу відставити на півкроку назад на носок. По команді «**Увага**» перенести вагу тіла на виставлену вперед і ногу, тулуб подати вперед і прийняти нерухоме положення. По команді «**РУШ**» почати біг.

Після команди «**Увага**» і до команди «**РУШ**» учасники повинні припинити всякий рух. Інтервал між цими командами може бути різним.

Учасник (група учасників), який до сигналу стартера першим почав біг, вважається таким, що стартує неправильно (фальстарт). В цьому випадку, учасників забігу повертають на старт командою «Назад» або повторним пострілом стартового пістолета.

Учаснику, що порушив правила старту, робиться попередження. Той хто одержав попередження повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він чув зроблене йому попередження. Учасник, що повторно порушив правила старту, знімається зі змагання. Кожен учасник повинен бігти по своїй доріжці. Якщо учасник перейшов під час бігу на іншу доріжку і перешкодив при цьому іншому учаснику, він знімається зі змагань. Лідирування (супровід під час бігу) не дозволяється. Лідируючий учасник знімається зі змагань. Закінчення дистанції фіксується в мить, коли учасник торкнеться уявної площини фінішу якою-небудь частиною тулуба.

Результат кожного учасника, що закінчив дистанцію, визначається по окремому секундоміру. Результат учасника, що фінішує першим, фіксується трьома секундомірами. При розбіжності показників секундомірів беруться свідчення двох секундомірів, що зафіксували однаковий час, а при розбіжності всіх трьох — свідчення середнього секундоміра (наприклад, при свідченнях 13,0 — 13,3 — 13,1 береться результат 13,1).

Визначення переможця бігу і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. Якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію в різних забігах з однаковим результатом, то їм даються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються.

### 3.Плавання 50метрів.

Змагання по плаванню можуть проводитися як окремий вид спорту.

Змагання проводяться в штучних або природних басейнах. Якщо змагання проводяться в природних водоймищах, що мають течію, то половину дистанції учасники повинні проплисти проти течії. У місці виконання стартового стрибка глибина повинна бути не менше 1,2м. Поверхня стартового містка (стартових тумбочок) повинна бути горизонтальною або з ухилом 7° і неслизькою. Поворотні щити повинні бути рівними, без щілин, з висотою надводної частини не менше 0,3м і підводної - 1,8м. Доріжки басейну повинні бути не вужче 2,5м кожна. Вони відділяються один від одного мотузками з круглими поплавцями діаметром не більше 10см. Доріжки мають свої порядкові номери. Нумерація їх ведеться справа наліво, якщо дивитися з боку старту. Для зупинки плавців при неправильно узятому старті над водою упоперек басейну на висоті 1,5м, на відстані 15м від старту натягається шнур, який опускається у воду, коли необхідно повернути стартуваних назад. Дно басейну повинне бути чистим, рівним і не мати предметів, які можуть завдати травми учаснику.

Номери доріжок для учасників визначаються жеребкуванням безпосередньо перед стартом чергового запливу. В окремих випадках дозволяється жеребкування доріжок проводити попередньо.

Старт проводиться стрибком із стартового містка (тумбочки). Висота стартової тумбочки повинна бути не більше 0,75см від рівня води.

Стартер, перевіривши готовність суддів-секундометристів, дає попередню команду **«Учасникам зайняти місця»** або протяжний свисток. По цій команді учасники встають на визначені жеребкуванням стартові тумбочки. По команді **«На старт»** учасники повинні негайно підготуватися до узяття старту, прийнявши нерухоме положення. Переконавшись, що учасники готові до старту, стартер робить постріл або дає виконавчу команду **«РУШ»**, одночасно опускаючи піднятий над головою прапорець.

Старт вважається правильним, якщо до команди **«РУШ»** або до пострілу всі учасники зберігали нерухоме положення. Будь-який плавець, що стартує до подання стартового сигналу, повинен бути дискваліфікованим. Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, заплив продовжується, а плавець або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу. Якщо ж дискваліфікація оголошена до стартового сигналу, то останній не подається, а плавці, що залишилися, повинні бути повернені назад і старт поновлено.

*Роз'яснення:*

*«Якщо стартовий сигнал прозвучав до того, як дискваліфікація була проголошена, заплив продовжується, а плавець, або плавці повинні бути дискваліфіковані після запливу.*

*Якщо дискваліфікація оголошена до старту то дискваліфікованому плавцю оголошується дискваліфікація, а решту плавців повертають на вихідні позиції і старт поновлюється спочатку».*

Учасник повинен проплисти всю дистанцію по поверхні води. При стартовому стрибку і на поворотах допускається занурення під воду. У запливах вільним стилем при виконанні поворотів і на фініші учасник повинен торкнутися поворотного щита або стінки басейну рукою або будь-якою іншою частиною тіла.

Учасник, що опинився на чужій доріжці і перешкодив іншому учаснику, може бути дискваліфікований. Старший суддя має право надати постраждалому учаснику нову спробу цього ж дня. В цьому випадку зараховується кращий час з двох запливів;

При проходженні дистанції учасникам забороняється підтягуватися, хапаючись за доріжки, поручні сходів і інші предмети, а також відштовхуватися від них або від дна. Випадкове торкання предметів за порушення правил не вважається. Випадок, коли учасник встав на дно, але не йде по ньому, не є порушенням правил.

Проводити які-небудь дії по лідируванню (давати вказівки, супроводжувати спортсмена по борту басейну і т. п.) під час проходження дистанції не дозволяється.

За порушення правил поворотів, фінішу і проходження дистанції учасники знімаються зі змагань.

#### **Фініш і визначення результатів:**

Закінчення дистанції (фініш) фіксується в мить, коли учасник торкнеться рукою поворотного щита або стінки басейну.

Час учасника, що прийшов в своєму запливі першим, фіксується трьома секундомірами, і визначається з точністю до 0,2 сек. При розбіжності свідчень секундометристів беруться дані двох секундомірів, що зафіксували однаковий час, або свідчення середнього секундоміра при розбіжності всіх трьох. У випадку якщо час виявиться прийнятним тільки двома секундомірами, береться гірший час. Час кожного з інших фіксується окремим секундоміром.

Якщо свідчення секундомірів розходяться із записом порядку приходу учасників до фінішу, то особисті місця визначаються згідно порядку приходу, зафіксованому суддями на фініші, а результати, що викликають сумнів, встановлюються за свідченнями секундомірів, що визначили результат учасника, що прийшов на фініш першим.

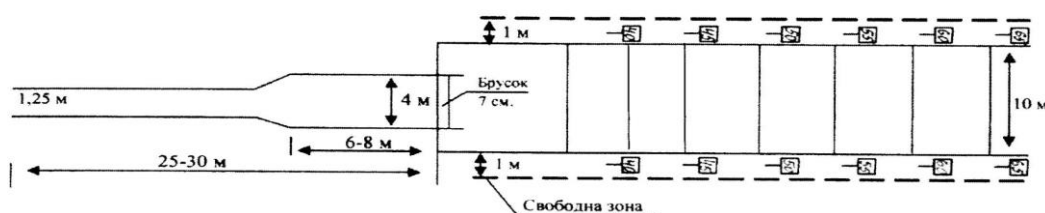
Визначення переможця і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. У випадку якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію з однаковим часом, їм даються однакові місця, на які вони претендують, а подальші місця не зрушуються. За призові місця призначається повторний заплив.

#### **4. Метання гранати Ф-1 на дальність.**

**Умови проведення змагань:**

Метання гранат на дальність проводиться з розгону або з місця учбовими гранатами Ф-1 без запобіжного важеля. Маса гранати - 600г. Гранати надаються учаснику суддівською колегією на місці метання.

Форма одягу 4 (польова) з автоматом в руці. Дозволяється розстібнути комір і ослабити поясний ремінь. Головний убір знімати не дозволяється. Можна використовувати ремінь автомата, не відстібаючи його від зброї.



Метання проводиться від планки або лінії завдовжки 4м і шириною 7см по коридору

вширшки 1 Ом. Планка устатковується у рівень з ґрунтом доріжки для розгону і забарвлюється в білий колір. По кінцях її встановлюються кольорові прапорці або покажчики.

Коридор розмічається паралельними білими лініями, які проводяться через 5м. По обох кінцях ліній встановлюються покажчики з цифрами, що показують відстань лінії від планки. Ширина бічних ліній не входить в межі коридору.

Доріжка для розгону повинна бути щільною. Ширина доріжки не менше 1,25м, довжина - 25 - 30м. На останніх 6 - 8м перед планкою доріжка розширюється до 4м.

### **Визначення результатів:**

Кидок зараховується після команди старшого судді «Є», яку він вимовляє у тому випадку, коли граната впала у межах коридору, і якщо учасник не порушив правил метання і після кидка прийняв стійке положення. Команду «Є» суддя супроводжує підняттям прапорця вгору, що є сигналом для суддів-вимірників і дає їм право відзначити результат.

При порушенні правил метання старший суддя вимовляє команду «Немає» і одночасно проводить відмашку прапорцем, опущеним вниз.

Спроба вважається невдалою, якщо учасник:

- ◆ у момент кидка або після нього торкнеться якою-небудь частиною тіла, обмундирування або автомата ґрунту за планкою;
- ◆ наступить на планку або зачепить її зверху;
- ◆ випустить (навіть випадково) під час розгону (розмахування) гранату, яка впаде попереду планки. Випадкове падіння гранати в секторі для метання (до планки) помилкою не вважається;
- ◆ вийде через планку вперед після кидка до команди «Є». Кидок не зараховується також, якщо граната впала поза коридором.

Слід, залишений гранатою на ґрунті при падінні її в коридорі, відмічається кілочком з номером. Кілочок ставиться в найближчу до планки точку сліду.

Вимірювання проводиться рулеткою від кілочка по лінії, перпендикулярній планці.

При вимірюванні нульова відмітка рулетки прикладається до кілочка. Результат визначається з точністю до 1см.

Вимірюється і записується в протокол тільки результат кращого кидка. Вимірювання проводиться після здійснення всіх трьох кидків.

У разі рівності результату у двох і більше учасників їм даються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються. Учасникам, що показали однакові результати і що претендує на звання переможця змагань, надається додатково по 3 кидка.

### **5.Подолання смуги перешкод (ЗКВ).**

Змагання на смугі перешкод включаються в програму військового триборства (ВТ-1), а також проводяться як окремий вид спорту.

Устаткування смуг перешкод і порядок виконання вправ проводяться відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України (ЗСУ-97) і справжніх Правил змагань.

Ями для приземлення скакуються і розпушуються. Натягнення муфти і болти змащуються, підтягаються.

На змаганнях в подоланні перешкод застосовується тільки парний старт. По команді судді-стартера «**На старт**» учасники чергового забігу займають вихідне положення відповідно до умов даної вправи. По команді «**Увага**» і до команди «**РУШ**» учасники повинні припинити всякий рух. Команда «**РУШ**» проводиться пострілом із стартового пістолета або голосом, супроводжуваним різким опусканням прапорця.

Учасник, який до сигналу стартера першим почав виконувати вправу, вважається таким, що зробив неправильний старт (фальстарт). В цьому випадку учасники забігу повертаються повторним пострілом або командою «**Назад**».

Стартер робить попередження учаснику, що порушив правила старту. Учасник, що одержав попередження, повинен підняти вгору руку на підтвердження того, що він чув

зроблене йому попередження.

Учасник, що одержав попередження і потім що знову порушив правила старту, знімається із змагань.

Учаснику дозволяється бігти тільки по своїй доріжці або ділянці (напрямку) смуги перешкод. За порушення цього правила, учасник знімається зі змагань. Якщо учасник пробіг будь-який відрізок чужої доріжки (ділянки смуги) і при цьому перешкодив іншому учаснику, останньому з дозволу головного судді може бути даний повторний старт цього ж дня. В цьому випадку учаснику зараховується кращий з двох показаних їм результатів.

Прийоми подолання перешкод, метання гранат, а також спеціальні прийоми і дії дозволяється здійснювати, любим способом, якщо їх виконання не обумовлене в описі вправи.

Для подолання кожної перешкоди учаснику надається не більш трьох спроб. У разі порушення правил подолання перешкод учасник знімається із змагань.

Учасник змагань, що загубив (що кинув) зброю, патронний (снарядний) ящик, будь-який предмет обмундирування (кашкет, поясний ремінь, чобіт і т. п.), зобов'язаний повернутися назад і підняти загублене, після чого продовжувати виконувати вправу.

Якщо зброя загублена (кинута) до або під час подолання перешкод, учасник повертається для повторного виконання цього прийому.

При проведенні змагань забороняється всяке лідирування учасника (супровід попереду або збоку) і надання йому будь-якої сторонньої допомоги. При порушенні цього правила, учасник знімається із змагань.

При поломці перешкод, що відбулася не з вини учасника, йому дозволяється повторний старт цього ж дня.

**Метання всіх гранат обов'язково, навіть у разі враження цілі.** Враження цілі гранатою зараховується тільки при прямому попаданні. При непопаданні в ціль гранатами, передбаченими умовами виконання вправи, спортивний розряд присвоюється на один нижче фактично виконаного.

#### **Умови виконання вправи.**

**Виконується без зброї. Дистанція 400 метрів.**

**Вихідне положення** - стоячи в траншеї:

1. Метнути гранату масою 600 г із траншеї на 20 м. по цегляній стінці (проломах) або по площадці (2,6м x їм) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше трьох гранат) до поразки цілі; за непопадання гранати до результату на фініші додається 5 сек.
2. Вискочити з траншеї і пробігти 100 м по доріжці у напрямку лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів шириною 2,5 м.
3. Пробігти по проходам лабіринту.
4. Перелізти через паркан висотою 2 м. будь-яким способом.
5. Вилізти по вертикальній драбині на другій відрізок зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибнувши через розрив та зіскочити на землю з положення стоячи на кінці останнього відрізка балки.
6. Подолати три сходинки зруйнованої драбини з обов'язковим торканням ногами (ногою) землі між сходинками, пробігти під четвертою сходинкою.
7. Пролізти у пролом цегляної стінки.
8. Добігти до траншеї, зіскочити в неї та пройти ходом сполучення до колодязя.
9. Вискочити з колодязя та стрибком подолати цегляну стінку.
10. Вибігти по нахиленій драбині на четверту сходинку та збігти по сходинках, зруйнованої драбини.
11. Вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого мосту, пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці.
12. Перестрибну ти рів шириною 2 м, пробігти 20 м. оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці.

#### **Визначення результатів :**

Час кожного учасника фіксується по окремому секундоміру з точністю до 0,1 с.

Особиста першість визначається за результатами кожного учасника.

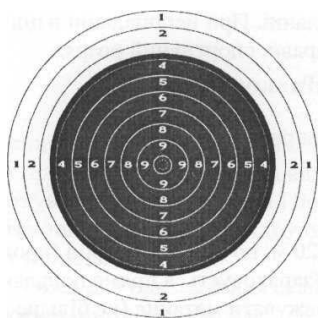
При рівних результатах у двох або більш учасників краще місце присуджується тому хто стартував раніше. Якщо два учасники показали однакові результати в одному забігу, їм присуджуються однакові місця. Подальші місця при цьому не зрушуються.

Мішень №7 50 м

## 6. Стрільба МГ- 50метрів.

Мішень №7

50м



Вправа МГ-2 - стрільба лежачи з руки

### Умови виконання:

Ціль - мішень №7 з чорним колом;

Відстань до цілі - 50 метрів;

Кількість набоїв - 13 (3пробних, 10 залікових);

Час на стрільбу - 20 хвилин (пробні і залікові).

### Визначення результатів стрільби:

Особиста першість у вправах, що виконуються по мішенях з габаритними колами, визначається по найбільшій сумі вибитих очок, а при їх рівності:

- По більшій кількості «десяток», «дев'яток», «вісімок» і т.д.;
- По найменшому віддаленню від центру гіршої пробоїни в мішені.

## 7.Біг на 3 кілометр.

На першість оперативного командування і вище біг проводиться по доріжці стадіону, | на змаганнях меншого масштабу, біг може проводитися на рівній місцевості, з поворотом на половині дистанції. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

Дистанція бігу вимірюється металевою мірною стрічкою або металевим тросом завдовжки 50м. Дистанція бігу розмічається кольоровими прапорцями або стрічками кольорового паперу. Повороти позначаються гірляндами з прапорців, покажчиками поворотів і кілометражу. На дистанції бігу на 3 км, за 500м до фінішу, встановлюється покажчик «До фінішу 500 м». На старті і фініші обладнуються стартовий і фінішний коридори.

На дистанції бігу розставляються судді-контролери для спостереження за правильністю проходження учасниками дистанції. Кількість контрольних постів і повинна забезпечувати надійний контроль за правильністю проходження її учасниками забігу.

Змагання проводяться в наступній формі одягу: солдати і сержанти - у формі одягу №3; офіцери - в польовому або повсякденному обмундируванні, комір розстібнутий, поясний ремінь ослаблений. Якщо учасники стартують в сорочках, наявність погон на них обов'язкова.

Учасникам дозволяється знімати головний убір і тримати його в руці тільки під час бігу і при фінішуванні.

Число учасників в бігу на 1км не повинне перевищувати 10 чоловік, на 2км - 20 чоловік, а на 3км - 30 чоловік. Інтервал між груповими стартадами повинен бути не менше 3 хв. на 1км, 3-4 хв. - на 2км і 5 - 6 хв. - на 3км. Розстановка учасників на старті проводиться згідно жеребкуванню в одну або декілька шеренг. Кількість учасників в шеренгах визначає суддівська колегія.

До початку бігу подається команда «**На старт**». Сигнал до початку бігу дається пострілом із стартового пістолета або командою «**РУШ**», супроводжуваної різким опусканням прапора.

При бігу учасники не повинні заважати один одному. Учасник, що біжить попереду, не повинен штовхати того, хто обганяє, або затримувати його руками. За порушення цього правила учасник знімається зі змагань. Учасник забігу, що зійшов з дистанції, , зобов'язаний

зняти свій нагрудний номер і повідомити про це найближчому судді-контролеру, а після прибуття на фініш - судді на фініші.

**Фініш і визначення результатів:**

Закінчення дистанції фіксується в мить, коли учасник торкнеться уявної площини фінішу якою-небудь частиною тулуба.

Час учасників фіксується без зупинки секундоміра (по «ковзаючій» стрілці) з точністю до 1сек.

Визначення переможця бігу і зайнятих особистих місць проводиться по показаних результатах. Якщо два або декілька учасників закінчать дистанцію в різних забігах з однаковим результатом, то їм даються однакові місця. Подальші місця при цьому незрушуються.