

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Красноярский филиал Финуниверситета

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
Методическим советом
«05» февраля 2020 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор КФЭЖ – филиала Финуниверситета
П.В.Клачков
«06» февраля 2020 г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении спортивного мероприятия «IRON-MAN 2020», посвящённого
75-летию Победы в Великой Отечественной войне

Красноярск, 2020 г.

1. Цели и задачи спортивного мероприятия

1.1. «IRON-MAN 2020» (далее мероприятие) является комплексным спортивным мероприятием.

1.2. Основными целями и задачами является:

- развитие и популяризация массового спорта среди обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни и привлечение к регулярным занятиям спорта;
- сохранение спортивных традиций;
- выявление сильнейших в индивидуальных испытаниях.

2. Участники соревнований.

2.1 В спортивном мероприятии участвуют обучающиеся – юноши Красноярского филиала Финуниверситета. Вне зачета в некоторых видах могут принять участие девушки.

3. Сроки и место проведения «IRON-MAN»

3.1 Мероприятие пройдет в спортивном зале филиала (ул. Маерчака д.20) - 20 февраля 2020 г.

3.2 До 15 февраля 2020 г. участникам соревнований необходимо заполнить заявку (Приложение 1)

4. Требования к участникам соревнований

4.1 К соревнованиям допускаются атлеты, подавшие заявку, прошедшие регистрацию, и не имеющие ограничений по здоровью.

4.2 Организаторы не несут ответственность за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с их травмами.

4.3 К участию в соревнованиях допускаются юноши, предварительно подтвердившие своё участие заявкой до 15.02.2020. (приложение №1). Заявки высылаются на электронный адрес: nata1511@mail.ru или сдаются в каб. 115 тел. для справок +79504033014 Храмихина Наталья Владимировна

5. Программа соревнований, виды дисциплин.

№	Дисциплина	Место проведения	Время
1	Подтягивание	КФЭК	По графику
2	Отжимание	КФЭК	По графику
3	Сборка/разборка АК-74	КФЭК	По графику
4	Прыжки в длину с места	КФЭК	По графику
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	КФЭК	По графику
6	Интеллектуальная викторина	КФЭК	По графику

6. Регламент соревнований и награждение

6.1 Соревнования проходят по системе «Гран-при». По показанным в отдельном упражнении результатам между участниками распределяются занятые ими места, за которые начисляются очки (таблица №1). Далее очки суммируются после каждого упражнения, из чего формируется общая сумма, по которой и определяется победитель этапа. Очередность выступления участников соревнований определяется перед началом

первого упражнения жребием. Описание техники выполнения задний представлено в Приложении №2

Таблица №1

МЕСТО	ОЧКИ
1	8
2	7
3	6
4	5
5	4
6	3
7	2
8	1

6.2 Если два и более атлетов показали одинаковый результат, их места складываются и каждому присуждается половина суммы набранных баллов (например, атлетам делящим между собой пятое и шестое место присуждается 5,5 баллов каждому). Если по итогам турнира атлеты набирают одинаковое количество баллов, победитель определяется по количеству завоёванных каждым из них первых, вторых, третьих и так далее мест соответственно.

6.3 Победители и призеры соревнований награждаются дипломами и памятными сувенирами, участники - благодарственными письмами

6.4. Победителю турнира присваивается звание «IRONMAN 2019». Организаторами могут быть предусмотрены специальные призы.

7.Заключительные положения.

7.1 Организаторы имеют право вносить изменения и дополнения в положение, но не позднее, чем за 5 дней до начала соревнований.

7.2 Организаторы оставляют за собой право заменить одно из упражнений и сократить программу турнира.

7.3. Организаторы имеют право переносить дату и время соревнований, предупредив об этом участников не позднее 5 дней до начала соревнований.

Заявка участника
спортивного мероприятия «IRON-MAN 2019», посвящённого
дню Победы в Великой Отечественной войне

1. ФИО _____
2. Дата и место рождения _____
3. Тел.: _____ E-mail: _____
4. Возраст: _____ Рост: _____ Вес: _____
5. Разряд: _____ Результаты: _____

В судейскую коллегию турнира

Заявление

Я, _____ (группа _____), участвуя в спортивном мероприятии, всю ответственность за свои действия и риски, связанные со здоровьем вследствие участия в соревнованиях полностью беру на себя.

Я соглашаюсь с тем, что организаторы мероприятия не несут ответственности за мое здоровье.

« ____ » _____ 2019г. Подпись _____

Описание техники выполнения заданий

Подтягивания на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) — вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч.

Отжимания.

Для выполнения, необходимо принять упор лежа на полу, расположив на ширине плеч руки и направив ладони вверх. Пальцами ног, поставленными на ширину таза, опереться в пол. Делая вдох, сгибают локти, и направляют корпус к полу. Корпус образует прямую линию.

Сборка/разборка автомата АК-74.

Отделить магазин. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада или цевье, правой рукой обхватить магазин. Нажимая большим пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. Проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего перевести переводчик вниз, поставив его в положение "АВ" или "ОД"; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода.

Вынуть пенал с принадлежностями из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда; раскрыть пенал и вынуть из него протирку, ершик, отвертку и выколотку.

Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из-под упора на основании мушки и вынуть шомпол. Отделить крышку ствольной коробки.левой рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, правой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат левой рукой за шейку приклада, правой рукой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат левой рукой, правой отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в левую руку затвором кверху правой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубком газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки.

Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в левую руку, а затвор в правую и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении.левой рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

Присоединить дульный тормоз-компенсатор. Навернуть дульный тормоз-компенсатор на резьбовой выступ основания мушки до упора. Если паз дульного тормоза-компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз-компенсатор (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

Присоединить шомпол.

Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить протирку, ершик, отвертку и выколотку в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой.

Прыжки в длину с места.

Порядок проведения испытаний.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Выполняется 3 попытки (засчитывается лучший результат)

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

- лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены 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 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Интеллектуальная викторина

Участники должны выполнить 10 заданий по теме «Великая Отечественная война 1941-1945 гг.» За каждое правильно выпаленное задание начисляется 1 балл.

После выполнения всех заданий судейская комиссия подсчитывает баллы и выводит общий рейтинг участников.