

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

**Кузнецов Б.В., Попова Н.Н., Федоров В.П., Горбатенко С.А.,
Черных А.В.**

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И МЕТОДИКА
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

Учебное пособие – курс лекций

**Воронеж
2023**

ББК 75.69

Т33

Рецензент:

Костенецкий О.В., доцент, доцент кафедры социологии, политологии и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», Воронежский филиал

Володин А.М., зам. председателя ВРО ОГО ВФСО «Динамо»,
г. Воронеж

Т33

Кузнецов Б.В. Теоретические основы и методика военно-прикладных видов спорта: учеб. пособие / авт. сост: Б.В. Кузнецов, Н.Н. Попова, В.П. Федоров, С.А. Горбатенко, А.В. Черных. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 221с.

В пособии раскрываются теоретические основы и методика военно-прикладных видов спорта подготовки военнослужащих, используемые в ходе физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации, а также их реализация в процессе служебно-профессиональной деятельности слушателей и курсантов образовательных организаций МО Российской Федерации, МВД России, ФСИН России, а также личного состава и сотрудников этих структур.

Учебное пособие подготовлено с целью оказания действенной помощи магистрантам, обучающимся по направлению подготовки «Технологии ФКиС в СПД», заочная форма обучения, для проведения плановых занятий и самостоятельного освоения материалов учебной дисциплины Б1.В.04 – «Теоретические основы и методика военно-прикладных видов спорта».

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. Общие положения о военно-прикладных видах спорта. Характеристика военно-прикладных видов спорта	6
1.1. Требования основных руководящих документов о развитии военно-прикладных видах спорта	6
1.2. Постановление Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органов исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта».....	8
1.3. Правила военно-прикладного вида спорта	9
ГЛАВА 2. Участники соревнований по военно-прикладным видам спорта. Обязанности и права участников соревнований.	115
2.1. УВС ВС РФ, Постановление Правительства РФ, НФП – обязанности: командира (начальника) при организации занятий по военно-прикладным видам спорта	115
2.2. Обязанности и права участников соревнований по военно-прикладным видам спорта ..	120
ГЛАВА 3. Программы и методики проведения тренировок и соревнований по военно-прикладным видам спорта.....	121
3.1. Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс	121
3.2. Средства и методы физической подготовки военнослужащих	128
3.3. Рекомендации по проведению соревнований, военно-патриотических игр и конкурсов по военно-прикладным видам спорта	131
3.4. Методические рекомендации о порядке присвоения спортивных званий и разрядов по военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации.....	133
ГЛАВА 4. Обеспечение безопасности в ходе тренировок и соревнований по военно-прикладным видам спорта.....	140
4.1. Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом	140
4.2. Рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему.....	148
4.3. Примерные инструкции по технике безопасности на занятиях по различным видам спорта.....	152
ГЛАВА 5. Охрана природной среды в ходе тренировок и соревнований по военно-прикладным видам спорта.....	154
5.1. Основы военной экологии.....	154
5.2. Экологические проблемы военной деятельности.....	158
5.3. Экологический мониторинг. Экологическая экспертиза военных объектов.....	170
ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ....	194
ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	195
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	196

ВВЕДЕНИЕ

Многовековой опыт ведения вооруженной борьбы и боевой подготовки армии убедительно свидетельствует о том, что физическая подготовка военнослужащих, являясь составной частью системы боевого совершенствования войск, играет важную роль в повышении боеспособности воинских подразделений. Различные качества, свойства и навыки, вырабатываемые в процессе физической подготовки, оказывают весьма благоприятное влияние на успех учебно-боевой деятельности личного состава Вооруженных Сил.

Цель физической подготовки – обеспечить физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности.

Для достижения вышеуказанной цели выпускник должен уметь: обучать физическим упражнениям, приемам и действиям; проводить учебные занятия по физической подготовке, утреннюю физическую зарядку, физическую тренировку в процессе учебно-боевой деятельности;

проверять и оценивать физическую подготовленность военнослужащих, физическую подготовку подразделения.

Большое значение физического состояния военнослужащих в структуре их боеготовности вытекает из научного понимания сущности человеческой личности, основывается на анализе необходимости различных физических свойств военнослужащих для успешного ведения ими боевых действий.

Успех в решении задач во многом зависит от качества проведения занятий и методического мастерства их руководителя. Знание основ методической подготовки, умелое их применение повышают эффективность обучения и исключают возможность получения травм у военнослужащих.

Внедрение новейшей техники и оружия значительно повысило и усложнило требования к физической подготовленности военнослужащих. Поэтому физическая подготовка стала одним из важнейших разделов обучения и воспитания всего личного состава.

Основной ее задачей является воспитание физически развитых военнослужащих, способных мужественно переносить длительные физические нагрузки и психические напряжения, вызываемые применением противником ядерного оружия и других средств массового поражения, мастерски использовать боевую технику и оружие в сложной, быстро меняющейся обстановке современного общевойскового боя.

Физическая подготовка прежде всего должна быть направлена на развитие таких важнейших физических и волевых качеств, как смелость и решительность, быстрота действий, ловкость, сила и большая физическая выносливость, а также на выработку военно-прикладных навыков с учетом специфики рода войск и военной специальности. Так, личному составу мотострелковых подразделений необходимо иметь твердые навыки ускоренного передвижения шагом и бегом, передвижения на лыжах, стремительного преодоления препятствий, разрушений, завалов и зараженных участков местности.

Преодолеть заграждения и препятствия, прикрываемые огнем противника, могут только те военнослужащие, которые хорошо натренированы в беге, прыжках, лазании на стены и пролезании через различные узкие щели и пробоины, соскакивании в рвы и вылезании из них, передвижении по балкам и завалам в защитной одежде и противогазе.

Воинам-танкистам прежде всего нужны хорошая координация движений, сила и ловкость, а также навыки и сноровка в действиях внутри танка и около него.

Военнослужащие, работающие у радиолокационных, вычислительных и других подобных машин, должны обладать способностью длительное время сохранять достаточную работоспособность в условиях ограниченной подвижности.

На занятиях по физической подготовке военнослужащие обучаются быстроте передвижения шагом и бегом, экономно расходуя при этом запас сил и приспособлявая свои движения к характеру местности. Для каждого солдата не менее важно умение плавать. Плавание является обязательным военно-прикладным и жизненно необходимым

навыком, особенно для разведчиков, танкистов, десантников и саперов-понтонеров. Умение плавать позволяет военнослужащему увереннее действовать на водном рубеже.

Исключительно важное значение для разностороннего физического развития солдат имеют занятия по атлетической подготовке. Практикой доказано, что под влиянием систематического выполнения различных гимнастических упражнений в коре головного мозга создаются разнообразные условно-рефлекторные звенья. Хороший гимнаст легко и быстро выполняет любое незнакомое двигательное действие. Это объясняется тем, что в двигательных центрах коры его головного мозга имеется достаточное количество устойчивых условно-рефлекторных звеньев, из которых ему нетрудно связать новую цепь для выполнения незнакомого упражнения или действия. Именно в этом и заключается огромная ценность атлетической подготовки для боевого мастерства военнослужащих.

Систематические занятия по физической подготовке, разносторонне воздействуя на организм, способствуют не только выработке необходимых качеств и навыков, но также совершенствованию функций всех его органов, укрепляют здоровье, повышают устойчивость организма к влиянию проникающей радиации и различных неблагоприятных факторов внешней среды.

ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ О ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДАХ СПОРТА. ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА

1.1. Требования основных руководящих документов о развитии военно-прикладных видах спорта

Проблеме развития физической культуры и спорта в нашей стране отводится важная роль, с учетом специфики деятельности силовых структур, эта задача имеет свою военно-прикладную и в целом профессионально-прикладную направленность. Сотрудники силовых структур, как и значительная часть граждан страны значительную часть служебного времени отводят на физическую культуру и спорт, как важнейшего компонента личной боеготовности и боеготовности подразделений. В этой связи в нашей дисциплине мы рассмотрим ряд руководящих документов, позволяющих в рамках правовых норм осуществлять вопросы физической подготовки военнослужащего в рамках военно-профессиональной (служебно-профессиональной) деятельности. Учитывая профессиональную специфику нашей группы, основной упор в нашей лекции будет сделан не просто на руководящих документах Министерства обороны, но и непосредственно на требованиях к физической подготовке военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации.

Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 года (с изменениями и дополнениями).

Федеральный закон 1996 г. № 61-ФЗ «Об обороне».

Федеральный закон 1998 г. № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих».

Федеральный закон 1998 г. № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе».

Федеральный закон 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму».

Федеральный закон Российской Федерации 2011 г. № 342-ФЗ «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

Федеральный закон Российской Федерации от 03.07.2016 г. № 226-ФЗ «О войсках национальной гвардии Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации 1995 г. № 40-ФЗ «Об органах федеральной службы безопасности в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации 1998 г. № 28-ФЗ «О гражданской обороне».

Федеральный закон 2018 г. № 197-ФЗ «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации и о внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об учреждениях и органах, исполняющих уголовные наказания в виде лишения свободы».

Федеральный закон 2016 г. № 141-ФЗ «О службе в федеральной противопожарной службе Государственной противопожарной службы и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации».

Закон Российской Федерации 1993г. № 4730-1 «О государственной границе».

Указ Президента РФ 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Устав внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495.

Устав гарнизонной и караульной служб Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495.

Дисциплинарный устав Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 10 ноября 2007 года № 1495.

Устав военной полиции Вооруженных Сил Российской Федерации / Утвержден Указом Президента Российской Федерации от 25 марта 2015 года № 161.

Строевой Устав Вооруженных Силах Российской Федерации / Утвержден Приказом Министра обороны Российской Федерации от 11 марта 2006 года № 111.

Указ Президента Российской Федерации 1999 г. № 1237 «Положение о порядке прохождения военной службы».

Постановление Правительства Российской Федерации от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органах исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта»

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 50 2000 г. «Об утверждении Руководства по профессиональному психологическому отбору в Вооруженных Силах Российской Федерации» (Изм.: Пр. МО РФ № 193 2005 г.).

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 200 2009 г. «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 255 2013 г. «О совершенствовании работы по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 325 2013 г. «Об организации в Министерстве обороны Российской Федерации обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и граждан, призванных на военные сборы».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 573 2013 г. «О развитии психологической службы Вооруженных Сил Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 533 2014 г. «О системе работы должностных лиц и органов управления по сохранению и укреплению психического здоровья в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 444 2015 г. «Об утверждении Руководства по обеспечению безопасности военной службы в Вооруженных Силах Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 576 2015 г. «Об утверждении Положения о психологической службе Вооруженных Сил Российской Федерации».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 577 2019 г. «Об утверждении Административного регламента предоставления Министерством обороны Российской Федерации государственной услуги по регистрации подведомственных опасных производственных объектов в ведомственном разделе государственного реестра опасных производственных объектов и ведению ведомственного раздела государственного реестра опасных производственных объектов».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 642 2019 г. «О внесении изменений в приказ Министра обороны Российской Федерации от 24 декабря 2015 г. № 833 «Об организации в Министерстве обороны Российской Федерации обязательного государственного страхования жизни и здоровья военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации и граждан, призванных на военные сборы».

Приказ Министра обороны Российской Федерации № 302 2021 г. «О внесении изменений в Инструкцию об организации и проведении профессионального психологического отбора в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденную приказом Министра обороны Российской Федерации от 31 октября 2019 г. № 640».

Приказ Министерства спорта РФ № 991 2017 г. «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта)»

Приказ Минспорта России от 25.08.2015 № 829 «Правила военно-прикладного вида спорта "Военно-прикладной спорт" (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23 марта 2020 г. № 236) (ред. от 25.07.2022).

Приказ Минспорта России от 10.12.2018 № 1005 «Об утверждении порядка разработки правил военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта».

1.2. Постановление Правительства РФ от 20 августа 2009г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органах исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта»

**ПЕРЕЧЕНЬ
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ И СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
И ФЕДЕРАЛЬНЫХ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ
РУКОВОДСТВО РАЗВИТИЕМ ЭТИХ ВИДОВ СПОРТА**

	Вид спорта	Федеральный орган исполнительной власти
	I. Военно-прикладные виды спорта, руководство развитием которых осуществляется одним федеральным органом исполнительной власти	
1.	Армейский рукопашный бой, гребля на шлюпках, гребно-парусное двоеборье, международное военно-спортивное многоборье, стрельба из штатного или табельного оружия	Минобороны России
	II. Служебно-прикладные виды спорта, руководство развитием которых осуществляется одним федеральным органом исполнительной власти	
2.	Многоборье спасателей МЧС России	МЧС России
3.	Служебно-прикладной спорт ФСО России	ФСО России
4.	Исключен. - Постановление Правительства РФ от 28.04.2017 N 512	
5.	Служебно-прикладной спорт	МВД России
6.	Служебно-прикладной спорт ФТС России	ФТС России
7.	Спасательный спорт	МЧС России
7(1).	Служебно-боевая стрельба	Росгвардия
8.	Исключен. - Постановление Правительства РФ от 02.09.2010 N 672	
	II(1). Военно-прикладные виды спорта, руководство развитием которых осуществляется двумя и более федеральными органами исполнительной власти	
8(1).	Военно-прикладной спорт, военно-спортивное многоборье	Минобороны России Росгвардия
	III. Служебно-прикладные виды спорта, руководство развитием которых осуществляется двумя и более федеральными органами исполнительной власти	
9.	Пожарно-спасательный спорт	МЧС России Росгвардия
10.	Служебное двоеборье	ФСБ России ФССП России ФСО России ФТС России МВД России СВР России ГУСП Росгвардия ФСИН России
11.	Служебное многоборье	ФСБ России ФСО России МВД России ГУСП
12.	Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия	ФСБ России Минюст России ФССП России

13.	Служебный биатлон	ФСИН России ФСО России ГФС России ФТС России МВД России СВР России ГУСП Росгвардия ФССП России ФСИН России ГУСП Минюст России МВД России Росгвардия
14.	Исключен. - Постановление Правительства РФ от 28.04.2017 N 512	
15.	Комплексное единоборство	Минюст России ФССП России ФСИН России Росгвардия ФСО России ФТС России ГУСП
16.	Многоборье кинологов	МВД России ФСБ России ФСИН России МЧС России Росгвардия
17.	Служебное единоборство	ФСО России ГУСП

1.3. Правила военно-прикладного вида спорта «Военно-прикладной спорт»
(утв. приказом Минспорта России от 25.08.2015 № 829) (ред. от 25.07.2022)

Утверждены
приказом Минспорта России
от 25 августа 2015 г. № 829,
с изменениями, внесенными
приказом Минспорта России
от 23 марта 2020 г. № 236

**ПРАВИЛА
ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО ВИДА СПОРТА
"ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ"
ГЛАВА 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.**

1. Введение.

1.1. Военно-спортивные соревнования проводятся с использованием военно-профессиональных приемов и действий, упражнений из программы по физической подготовке, Военно-спортивного комплекса и военно-прикладных видов спорта.

1.2. Цель военно-спортивных соревнований - воспитание у военнослужащих и граждан допризывного возраста воли и стремления к победе, совершенствование навыков выполнения разнообразных профессиональных приемов, действий и упражнений, воспитание способности переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения в условиях спортивной борьбы.

1.3. Спортивные соревнования по виду спорта "военно-прикладной спорт" проводятся в соответствии с правилами вида спорта (далее - Правила), а также Положениями о соревнованиях (далее - Положения). Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, включенных во Всероссийский реестр видов спорта в установленном порядке:

- а) для военнослужащих:
 - бег в форме 100 м;
 - бег в форме 400 м;
 - бег в форме 1 000 м;
 - бег в форме 3 000 м;
 - биатлон;
 - военизированный кросс;
 - марш-бросок 5 км;
 - марш-бросок 10 км;
 - полоса препятствий ОКУ (общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий);
 - полоса препятствий СКУ СВ (специальное контрольное упражнение для военнослужащих Сухопутных войск, морской пехоты Военно-Морского Флота);
 - полоса препятствий СКУ ТВ (специальное контрольное упражнение для военнослужащих танковых, самоходных артиллерийских, ракетных и инженерных воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей);
 - полоса препятствий ВДВ (специальное контрольное упражнение для военнослужащих Воздушно-десантных войск);
 - полоса препятствий ВМФ (специальное контрольное упражнение для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок Военно-Морского Флота);
 - полоса препятствий СКУ Г (специальное контрольное упражнение для военнослужащих воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах);
 - рывок гири - весовая категория 65 кг;
 - рывок гири - весовая категория 65+ кг;
 - рывок гири - весовая категория 75 кг;
 - рывок гири - весовая категория 85 кг;
 - рывок гири - весовая категория 95 кг;
 - рывок гири - весовая категория 95+ кг;
 - лыжная гонка в форме 5 км;
 - лыжная гонка в форме 10 км;
 - лыжный марш-бросок 5 км;
 - лыжный марш-бросок 10 км;
 - лыжный марш-бросок 20 км;
 - метание гранаты ГД (на дальность);
 - метание гранаты ГТ (на точность);
 - ныряние в длину;
 - парусные гонки;
 - перетягивание каната в форме;
 - плавание с автоматом;
 - военно-авиационное пятиборье;
 - военное многоборье (ВТ-3);
 - военное многоборье (ВТ-4);
 - корабельное пятиборье;
 - офицерское летнее четырехборье;
 - офицерское зимнее четырехборье;
 - парашютное двоеборье;
 - упражнение на СКГ (стационарное колесо гимнастическое);
 - упражнение на лопинге;

- упражнение на ПГК (подвижное гимнастическое колесо);
- скоростное маневрирование на легковом автомобиле;
- скоростное маневрирование на грузовом автомобиле;

б) для учащихся общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации, суворовцев, нахимовцев и кадетов средних общеобразовательных учреждений Министерства просвещения Российской Федерации (далее - граждане допризывного возраста):

- военизированный кросс;
- полоса препятствий ОКУ;
- метание гранаты ГД (на дальность);
- метание гранаты ГТ (на точность);
- ныряние в длину;
- парусные гонки;
- перетягивание каната в форме;
- плавание с автоматом;
- военное многоборье (ВТ-3);
- военное многоборье (ВТ-4);
- офицерское летнее четырехборье;
- офицерское зимнее четырехборье.

2. Участники соревнований.

2.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, признающие настоящие Правила, умеющие плавать, получившие разрешение врача и соответствующие возрастным и квалификационным требованиям.

2.2. Соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

мужчины - 18 лет и старше;

граждане допризывного возраста: старшие юноши (17 лет), юноши (15 - 16 лет).

2.3. Необходимое количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год участия в соревнованиях.

3. Характер военно-спортивных соревнований.

3.1. Соревнования по военно-прикладному спорту подразделяются на командные, лично - командные и личные.

3.2. В командных соревнованиях определяются места, занятые командами участвующих спортивных организаций.

3.3. В лично-командных соревнованиях определяются одновременно места, занятые участниками в спортивной дисциплине и места, занятые сборными командами участвующих спортивных организаций.

3.4. В личных соревнованиях определяются места и результаты спортсменов в спортивной дисциплине.

3.5. Характер, программа и условия проведения спортивных соревнований, в каждом отдельном случае, определяются Положением о соревнованиях.

4. Положение о соревнованиях

4.1. Положение о соревнованиях не должно противоречить Правилам соревнований.

4.2. Положение должно содержать указания и сведения:

о спортивных дисциплинах;

название, сроки и место проведения, проводящая организация;

руководство и организация;

характер соревнований и система их проведения;

цели и задачи;

условия финансирования;

команды и участники (возраст, пол, классификация);

оценка системы результатов;

медико-санитарное обеспечение;

требования по безопасности;
информационно-техническое обеспечение;
порядок подачи заявок;
условия приема участников соревнований;
порядок награждения победителей и призеров соревнований;
программа и условия проведения соревнований, порядок и условия предоставления и допуска материальной части;

порядок подачи протестов и их рассмотрения.

4.3. Положение не должно дублировать Правила соревнований.

4.4. Положение о чемпионатах, кубках и первенствах Вооруженных Сил должно быть разослано в военные округа, на флота не менее чем за 3 месяца до начала соревнований, для других соревнований - не позже 2 месяцев.

4.5. Изменение в Положение может вносить только организация, утвердившая его. Обо всех изменениях участники должны быть оповещены не позднее, чем за 30 дней до начала соревнований.

5. Организационный комитет.

5.1. Для подготовки и проведения соревнований приказом соответствующего командира (начальника) создается организационный комитет, состав которого определяется в зависимости от статуса соревнований и количества участников.

5.2. Организационный комитет решает следующие задачи:

подготовка и оборудование мест соревнований, обеспечение судейским инвентарем;
оповещение участников соревнований;
обеспечение участников соревнований равноценными судами и инвентарем в соответствии с Положением о соревнованиях;
обеспечение проведения парусных гонок судейскими и спасательными судами;
организация медицинского обслуживания;
обеспечение безопасности участников, судей и зрителей во время соревнований;
составление списка местных судей - кандидатов в состав судейской коллегии;
составление программы соревнований по дням;
организация пропаганды и информации о соревнованиях;
обеспечение встречи, размещения и отправки участников и судей;
обеспечение транспортом участников и судей в период проведения соревнований;
организация питания участников и судей;
назначение председателя комиссии по допуску к соревнованиям (мандатной комиссии) и организация ее работы;
проведение торжественных мероприятий открытия и закрытия соревнований;
подготовка и проведение культурной программы для участников;
обеспечение работы секретариата (выделение компьютерной техники и канцелярских принадлежностей).

5.3. Организационный комитет должен передать Главному судье соревнований все сведения о готовности спортивных объектов и технических служб к проведению спортивного соревнования.

6. Допуск к участию в соревнованиях.

6.1. Допуск спортсменов к участию в соревнованиях осуществляет комиссия по допуску в составе председателя, секретаря и врача соревнований путем проверки соответствия представленных документов требованиям Правил и Положения.

6.2. К спортивным соревнованиям допускаются военнослужащие и граждане допризывного возраста, прошедшие соответствующую подготовку, имеющие полис обязательного медицинского страхования и разрешение врача. Страховые полисы оформляются в медицинских учреждениях, которые имеют на это соответствующее разрешение.

6.3. В одних и тех же спортивных соревнованиях спортсмен может выступать только в одной возрастной группе участников.

6.4. Перечень документов, представляемых в комиссию по допуску, определяется Положением о соревнованиях. Обязательными документами являются:

утвержденная командиром (начальником) заявка ([Приложение № 4](#)) на участие в конкретных соревнованиях с персональным разрешением врача каждому спортсмену и указанием обязанностей в команде (представитель команды, капитан команды, рулевой и т.д.);

паспорт гражданина Российской Федерации, или документ его заменяющий, на каждого спортсмена;

карточка участника соревнований.

6.5. Основанием для включения спортсменов в списки участников соревнований является протокол комиссии по допуску ([Приложение № 5](#)).

7. Обязанности и права участников соревнований

7.1. Участник соревнований обязан:

знать Положение о соревнованиях и Правила их проведения, строго их выполнять; прибывать на соревнования в указанное время с необходимым снаряжением, иметь при себе военный билет (удостоверение личности) или другой документ, удостоверяющий личность;

выступать в опрятной форме одежды, соответствующей Правилам соревнований по данному виду спорта или спортивной дисциплины;

находиться в отведенном для участников месте и соблюдать установленный для соревнований распорядок;

вести честную спортивную борьбу;

немедленно выполнять указания официальных лиц и судей.

7.2. Участнику запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания.

7.3. Участник соревнований имеет право:

обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются выполнения упражнения, во всех других случаях обращаться в судейскую коллегию с устным или письменным заявлением через начальника (капитана) команды.

8. Представители команд.

8.1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя, который несет полную ответственность за участников во время соревнований. Обязанности представителя в его отсутствие выполняет капитан команды.

8.2. Представитель команды обязан:

знать Правила спортивной дисциплины, Положение и Программу соревнований;

своевременно пройти комиссию по допуску к соревнованиям;

обеспечить своевременную явку участников на соревнования и на построения к парадом открытия и закрытия соревнований;

строго соблюдать дисциплину, общепризнанную и спортивную этику, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам соревнований, судьям и зрителям;

участвовать в жеребьевке, присутствовать на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Отсутствие представителя команды на жеребьевке не является основанием для протеста.

8.3. Представителю запрещается вмешиваться в работу судей и других официальных лиц, проводящих соревнования. Представитель команды имеет право подать протест главному судье в случае несогласия с решением судейской коллегии.

8.4. Представитель, не справляющийся со своими обязанностями, может быть отстранен от представительства главным судьей соревнований. В этом случае исполнение его обязанностей возлагается на тренера или капитана команды.

ГЛАВА 2. СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ.

9. Судейская коллегия назначается командиром (начальником), организующим соревнования. На судейскую коллегию возлагается подготовка и проведение соревнований в

соответствии с Положением о соревнованиях и настоящими Правилами, определение результатов и подведение итогов соревнований.

10. Назначение спортивных судей в судейские коллегии осуществляется в соответствии с квалификационными [требованиями](#) к спортивным судьям по виду спорта "военно-прикладной спорт".

11. Состав судейской коллегии.

11.1. Для руководства проведением соревнований руководящий орган по физической культуре и спорту Вооруженных Сил назначает главную судейскую коллегию (далее - ГСК). Окончательное формирование всей судейской коллегии производит главный судья совместно с председателем организационного комитета по проведению соревнований.

11.2. В соответствии с проводимой спортивной дисциплиной в состав главной судейской коллегии входят:

- главный судья;
- главный секретарь;
- заместитель главного секретаря;
- заместитель главного судьи.

11.3. В состав судейской коллегии при проведении соревнований по различным спортивным дисциплинам (за исключением парусных гонок) входят:

- судья-информатор;
- старший судья по видам;
- судья по видам;
- секретарь по видам;
- старший судья на старте;
- судья на старте;
- судья помощник стартера;
- судья-стартер по фальстартам;
- помощник стартера на фальстартовом шнуре;
- старший судья на финише;
- судья на финише;
- судья-фиксатор на финише;
- судья порядка прихода;
- секретарь судьи порядка прихода;
- судья-секретарь;
- судья-контролер;
- старший судья-секундометрист;
- судья-секундометрист;
- судья на повороте;
- судья на дистанции;
- судья на контрольном пункте;
- судья при участниках;
- старший судья по метанию гранат;
- судья по метанию гранат;
- судья-счетчик;
- старший судья по оружию и снаряжению;
- судья по оружию и снаряжению;
- старший судья по трассам;
- судья по трассам;
- судья линии огня;
- судья линии мишеней;
- секторный судья линии огня;
- секторный судья линии мишеней;
- судья по подготовке мишеней;

старший судья КОР (комиссии определения результатов);
судья КОР (комиссии определения результатов);
судья-показчик;
судья на помосте;
судья-секретарь на дублирующем протоколе.

11.4. Количественный состав судейской коллегии определяется в зависимости от статуса соревнований и количества участников ([Таблица № 2](#), приложение № 28).

11.5. Судейская коллегия в своей работе руководствуется настоящими Правилами вида спорта и Положением соревнованиях, определяет результаты, занятые места и оформляет протоколы.

11.6. Судьи, проводящие соревнования, не могут одновременно быть участниками или представителями команд.

11.7. Все члены судейской коллегии обязаны знать и точно выполнять настоящие Правила и требования Положения, создавать всем участникам соревнований равные условия, в спорных ситуациях принимать решения, основанные на принципах честной спортивной борьбы.

11.8. В распоряжение судейской коллегии организатор соревнований выделяет комендантскую команду во главе с комендантом соревнований.

12. Общие обязанности судей.

12.1. Спортивный судья - физическое лицо, уполномоченное организаторами спортивных соревнований для обеспечения соблюдения Правил и условий проведения соревнований, прошедший специальную подготовку и получивший соответствующую квалификационную категорию.

12.2. Судья обязан:

а) ознакомиться с Положением данного соревнования, твердо знать и неуклонно выполнять Правила соревнований, быть организованным, дисциплинированным и беспристрастным;

б) явиться в назначенный срок на место проведения соревнований, чтобы пройти инструктаж, получить необходимый инвентарь, документацию, проверить рабочее место и быть готовым к выполнению своих обязанностей;

в) сообщать Главному судье о любом случае нарушения участниками Правил соревнований и норм поведения, а также о любых несчастных случаях и происшествиях;

г) знать правила организации движения на трассах соревнований.

12.3. Судье запрещается:

а) покидать место проведения соревнований без разрешения старшего судьи бригады, в которую он входит, или Главного судьи;

б) быть участником данных соревнований, представителем или тренером выступающей команды.

13. Технический инспектор соревнований.

13.1. Технический инспектор назначается руководящим органом по физической культуре и спорту Вооруженных Сил и отчитывается только перед ним. Инспектор назначается из числа квалифицированных судей, имеющих достаточный опыт судейской работы.

13.2. Технический инспектор соревнований осуществляет контроль хода проведения соревнований, за строгим соблюдением Правил и Положения всеми участниками соревнований и судьями. Все замечания и рекомендации по их предупреждению и устранению он обязан сообщать только главному судье.

13.3. По окончании соревнований технический инспектор в 10-дневный срок должен представить справку-отчет о проведенных соревнованиях. В справке должно быть указано: участвовавшие команды, оценка проведенных соревнований, недостатки и положительные стороны, выводы и предложения, оценка работы всей судейской коллегии.

14. Главный судья.

14.1. Главный судья руководит судейской коллегией и отвечает за проведение соревнований в соответствии с данными Правилами и Положением о соревнованиях.

14.2. Главный судья обязан:

а) изучить до начала соревнований Положение об их проведении, уточнить программу соревнований и допуск участников, особенности данных соревнований и подсчет командного первенства;

б) получить утвержденный акт готовности дистанций и спортивных объектов к проведению соревнования, проверить соответствие оборудования тира, мест хранения оружия и сооружений на берегу и воде требованиям безопасности, Правилам и Положению о соревновании, внести свои замечания и предложения в акт готовности и принять решение о возможности проведения этих соревнований;

в) проверить наличие судейского инвентаря, надежность работы средств связи;

г) провести до начала соревнований совместное заседание судейской коллегии и жеребьевку с представителями команд и руководителями обслуживающего персонала;

д) распределить судей по бригадам, назначить ответственных за отдельные участки работы;

и) провести семинар для судей;

к) проводить ежедневно по окончании каждого этапа соревнований совместные заседания судейской коллегии с представителями команд;

л) обеспечивать оперативное принятие решений Апелляционной комиссии на поступающие протесты;

м) ставить в известность обо всех изменениях всех заинтересованных лиц и участников соревнований;

н) сдать отчет и всю судейскую документацию в организацию, проводящую соревнования, в трехдневный срок по окончании соревнований.

14.3. Главный судья имеет право:

а) внести изменения в программу соревнований по согласованию с проводящей организацией и представителями команд;

б) отменить соревнования, отложить их начало, прекратить начавшееся соревнование или устроить перерыв в случаях, если:

место соревнований или оборудование дистанции не соответствует правилам соревнований;

метеорологические условия или другие причины угрожают безопасности участников;

отсутствует медицинское обеспечение;

отсутствует спасательная служба на воде;

в) налагать дисциплинарные взыскания, делать замечания, предупреждения, снимать с заезда, дисквалифицировать участников данных соревнований, допустивших нарушение Правил соревнований, дисциплины или этических норм;

г) отстранять от участия в соревнованиях спортсменов, не соответствующих требованиям Положения соревнований по возрасту, квалификации, в результате допущенной ошибки или преднамеренной дезинформации;

д) отстранять от работы на соревнованиях тренеров, представителей, совершивших грубые нарушения дисциплины;

и) отменить решение любого судьи, если он убедился, что ранее вынесенное решение ошибочно;

к) производить в ходе соревнований перемещения судей и отстранять их от работы, если они совершили грубые ошибки или не справляются с возложенными на них обязанностями;

л) принимать решения по другим вопросам, возникающим в ходе соревнований, руководствуясь нормативными актами в области физической культуры и спорта, а также общепринятыми в спорте принципами и традициями;

м) возлагать свои обязанности по объективным причинам на заместителя главного судьи.

15. Заместитель главного судьи.

15.1. Заместитель Главного судьи:

а) возглавляет комиссию по допуску, если иное лицо не назначено проводящей организацией;

б) отвечает за организацию и проведение торжественных и протокольных церемоний;

в) контролирует работу радиосвязи и радиотрансляции;

г) готовит совместно с Главным судьей и Главным секретарем отчет о проведении соревнований;

д) выполняет в отсутствие Главного судьи его обязанности, пользуется всеми его правами;

и) обеспечивает организацию, руководство и контроль работы судейских бригад;

к) контролирует правильность оборудования дистанции, стартовых и финишных зон, обеспеченность судейских служб инвентарем, необходимой техникой и средствами связи;

л) докладывает ежедневно Главному судье о ходе соревнований, дает оценку работе каждого судьи.

16. Главный секретарь.

16.1. Главный секретарь руководит работой секретариата и отвечает за своевременную подготовку и оформление всей документации, относящейся к проведению соревнований, за правильностью подсчета личных и командных результатов.

16.2. Главный секретарь обязан:

а) разработать план работы секретариата, подобрать состав секретариата и распределить обязанности;

б) изучить Положение о проведении соревнования;

в) уточнить с Главным судьей и представителем проводящей организации особенности данных соревнований, подсчет командного первенства;

г) организовать работу комиссии по допуску;

д) согласовать с Главным судьей программу соревнований;

и) провести жеребьевку;

к) подготовить таблицы для подсчета очков командного первенства;

л) составить заявки на канцелярские принадлежности, оборудование и инвентарь для работы;

м) подготовить тексты для дипломов, грамот, программ, технических результатов и т.п.;

н) организовать регистрацию явки официальных представителей на заседания;

е) обеспечить судейские бригады необходимыми бланками и формами для проведения соревнований;

п) обеспечить данными для ежедневного выпуска программ соревнований и технических результатов для выдачи их судьям, представителям участвующих организаций, прессе, радио, телевидению, официальным лицам;

з) принимать от представителей заявления о замене участников и протесты с визой главного судьи, вносить изменения в официальную документацию;

ж) готовить итоговые технические результаты и другие материалы для выдачи представителям участвующих организаций и корреспондентам;

т) составить общий технический отчет о проведенных соревнованиях.

17. Заместитель главного секретаря.

17.1. Заместитель главного секретаря обязан:

а) принимать участие в работе комиссии по допуску при приеме заявок и допуске участников к соревнованиям, контролировать правильность оформления представленных документов;

б) получить от комиссии по допуску данные для отчета Главного судьи (количество участвующих команд, мужчин, юношей и другое) и подготовить отчет главного судьи о работе комиссии;

в) подготовить проведение жеребьевки;

г) составить списки участников соревнований по забегам (гонкам, заплывам, сменам и т.д.);

д) обеспечить ведение протоколов заседаний судейской коллегии;

обеспечить судейские бригады программой и материалами, необходимыми для их работы;

и) ежедневно регистрировать работу судей и ведет учет их работы;

к) регистрировать все материалы, поступающие по ходу соревнований (финишные записки, замены в записях и заявках, письменные протесты и т.д.).

18. Старший судья по видам.

Старший судья по видам обязан:

б) проверить готовность объектов к проведению, соревнований;

г) заблаговременно проинструктировать бригады судей;

д) назначить судей для проведения пристрелок;

е) контролировать работу судей на участках во время выполнения условий спортивной дисциплины;

ж) в случае возникновения спорных вопросов принимать по ним решения или передавать их на рассмотрение Главному судье соревнований;

з) после окончания соревнований провести разбор работы бригады судей;

и) передать главному судье соревнований справку с оценкой работы судей на виде.

19. Судья по видам.

Подчиняется старшему судье по видам. Руководит работой судей в указанной спортивной дисциплине, распределяет среди них обязанности.

20. Секретарь по видам.

Секретарь по видам обязан: вести регистрацию участников, готовить стартовые и итоговые протоколы соревнований по отдельным спортивным дисциплинам, после утверждения итогов обеспечить ввод результатов в единую компьютерную систему и передать результаты в секретариат соревнований.

21. Судья - счетчик.

Судья-счетчик обязан: вести регистрацию кругов (отрезков, количество раз), которые полностью пробежали (проплыли) спортсмены. Один из счетчиков кругов (отрезков) должен отвечать за показ на табло количества оставшихся кругов. О начале последнего круга подавать сигнал гонгом каждому спортсмену.

При судействе соревнований по стрельбе судья-счетчик учитывает количество выстрелов, произведенных стрелком. Докладывает о всех нарушениях, допущенных спортсменами при стрельбе старшему судье линии огня.

22. Старший судья КОР, судьи КОР.

22.1. Старший судья КОР подчиняется заместителю главного судьи по виду и отвечает за прием отстрелянных мишеней от судей линии мишеней, правильность определения технических результатов стрельбы и мест, занятых участниками в личном и командном зачете.

22.2. Старший судья КОР обязан:

а) совместно с главным секретарем проверить мишени и приборы для определения достоинства пробойн и составить акт об их пригодности;

б) совместно с судьями КОР проверить шифровку мишеней;

в) получить перед стрельбой от старшего судьи линии огня комплекты карточек результатов;

г) провести инструктаж судей КОР по правилам и способам определения достоинства пробоин, правилам записей на мишенях и в карточках результатов, обеспечить судей КОР необходимыми измерительными приборами и канцелярскими принадлежностями;

д) не допускать при работе КОР присутствия лиц, не входящих в ее состав, за исключением главного судьи, его первого заместителя, главного секретаря (или его заместителя), заместителя главного судьи по виду стрельбы, судей-информаторов и представителя организации, проводящей соревнование;

е) совместно с двумя судьями КОР определять достоинство спорных пробоин и делать на мишенях соответствующие записи;

ж) проверять результаты подсчета очков, на мишенях и в карточках (с учетом налагаемых штрафов);

з) оперативно представлять судье-информатору текущие результаты стрельбы;

и) определять личные и командные места и проверять мишени спортсменов, занявших первые десять мест в личном зачете и первые три места в командном зачете, а также рекордные мишени;

к) заверить своей подписью оформленные карточки результатов стрельбы;

л) сверить результаты стрельбы с информацией и результаты сверки заверить подписью с указанием времени сверки. Если спортивная дисциплина выполняется более одного дня, то такая сверка должна проводиться каждый день;

м) после определения личных и командных мест в упражнении и сверки с информацией передать старшему секретарю карточки КОР (сохранив мишени), сдать полученные приборы для определения достоинства пробоин.

22.2. Судьи КОР подчиняются старшему судье КОР и работают на порученных им участках.

23. Судьи линии огня.

23.1. Старший судья линии огня подчиняется старшему судье по виду и координирует работу судей линии огня, отвечает за выполнение участниками правил соревнований и мер безопасности на линии огня.

23.2. Старший судья линии огня обязан:

а) совместно со старшими судьями линии мишеней и под руководством старшего судьи по виду организовать и провести шифровку мишеней;

б) совместно со старшим судьей по виду, старшим судьей линии мишеней проверить готовность тира и стрельбища;

в) перед началом соревнований получить в секретариате и передать соответствующим судьям поименные списки смен, карточки стрельбы, бланки справок с линии огня, справок оценки работы судей;

г) провести инструктаж судей линии огня, линии мишеней, а перед стартом провести сверку технических средств измерения;

д) проверять точность работы мишенных установок;

е) в случаях нарушения правил и мер безопасности принимать решения о наложении наказаний или передавать эти вопросы для решения заместителю главного судьи;

ж) передавать судье линии мишеней письменную информацию о наложенных на Участников наказаниях (штрафах);

з) немедленно рассматривать поданные протесты и принимать по ним решения или передавать их главному судье соревнований;

и) по окончании соревнований представить главному судье справку с оценкой работы судей линии огня и судей линии мишеней.

24. Судья линии мишеней.

24.1. Судья линии мишеней подчиняется старшему судье линии огня и отвечает за сохранность полученных им в секретариате пробных, зачетных мишеней и правильность определения технических результатов стрельбы.

24.2. Судья линии мишеней обязан:

- а) до начала соревнования проверить состояние мишенных установок, экранов, средств связи;
- б) получить в секретариате необходимые для работы канцелярские принадлежности;
- в) совместно со старшим судьей линии огня и при участии судей линии огня провести шифровку мишеней;
- г) лично убедиться в отсутствии людей и животных вне укрытия в районе мишеней, дать сигнал о готовности линии мишеней;
- д) выдавать мишени и принимать отстрелянные мишени;
- е) организовать своевременную замену, заклейку или переклейку мишеней и экранов;
- ж) в ходе стрельбы, в случае возникновения неисправностей мишенного оборудования или выявления нарушения настоящих Правил, принимать необходимые меры и докладывать об этом старшему судье линии огня;
- з) в ходе стрельбы фиксировать промахи, сдвоенные пробоины, а также пробоины, принадлежащие Участникам, стрелявшим не по своим мишеням, фиксировать пробоины, подлежащие аннулированию, и делать об этом соответствующие записи на мишенях;
- и) совместно с главным секретарем проверить мишени и приборы для определения достоинства пробоин и составить акт об их пригодности;
- к) проверить шифровку мишеней;
- л) перед началом соревнования получить от старшего судьи линии огня комплекты карточек результатов, подготовленные секретариатом;
- м) совместно с двумя судьями на линии мишеней определять достоинство спорных пробоин и делать на мишенях соответствующие записи;
- н) проверять результаты подсчета очков на мишенях и в карточках;
- о) оперативно представлять судье-информатору текущие результаты стрельбы;
- п) заверить своей подписью оформленные карточки результатов стрельбы;
- р) после определения личных и командных мест в соревновании передать главному секретарю карточки результатов стрельбы (сохранив мишени), сдать полученные приборы для определения достоинства пробоин.

25. Секторный судья линии огня.

25.1. Секторный судья линии огня (один на 5 - 10 огневых позиций при стрельбе по неподвижным мишеням) подчиняется старшему судье линии огня и выполняет его указания.

25.2. Секторный судья линии огня обязан:

- а) под руководством старших судей линии огня и линии мишеней принять участие в шифровке мишеней;
- б) организовать работу контролеров, обеспечив их бланками документации и канцелярскими принадлежностями, а при стрельбе по неподвижным мишеням - зрительными трубами;
- в) проверять по стартовым протоколам фамилии и стартовые номера спортсменов;
- г) проверить готовность своего сектора к выполнению упражнения и доложить об этом старшему судье линии огня;
- д) давать и при необходимости дублировать установленные команды, подаваемые старшим судьей линии огня;
- е) контролировать соблюдение спортсменами Правил соревнований и мер безопасности;
- ж) самостоятельно принимать решения в случаях нарушения Правил соревнований и при возникновении задержек и сообщать об этом старшему судье линии огня;
- з) все замечания и решения по нарушениям Правил соревнований, мер безопасности и наложенным штрафам записывать в справку и демонстрационную карточку;
- и) проверять правильность заполнения контролерами демонстрационных карточек;
- к) проверить оружие спортсмена, окончившего выполнять упражнения, и убедиться в том, что оно разряжено;

л) по окончании смены сдать старшему судье линии огня демонстрационные карточки своего сектора.

26. Секторный судья линии мишеней.

26.1. Секторный судья линии мишеней (один на 5 - 10 щитов при стрельбе по неподвижным мишеням) подчиняется старшему судье линии мишеней и отвечает за своевременность и правильность замены мишеней и за сохранность полученных мишеней.

26.2. Секторный судья линии мишеней обязан:

а) принимать участие в подготовке и шифровке мишеней;
б) получить мишени и проверить наличие и правильность их шифровки;
в) при стрельбе из пневматического оружия по неподвижным мишеням, если мишени меняет сам спортсмен, заблаговременно разложить комплекты мишеней по столикам на стрелковых местах своего сектора;

г) передавать показчикам указания судей линии огня;

д) при наличии в мишени сдвоенной пробоины, а также при неполном количестве пробоин или при лишней пробоине пригласить старшего судью линии мишеней и, не снимая мишень со щита, решить спорные вопросы, после чего сделать на мишени соответствующую запись, заверенную подписями судей, принимавших решение;

е) после отстрела каждой серии собрать зачетные мишени и, проверив наличие в них положенного по Правилам количества пробоин, сдать их старшему судье линии мишеней;

ж) сдать старшему судье линии мишеней все пробные мишени каждого спортсмена;

и) в случае необходимости оперативно зашифровать новую мишень, заверив своей подписью, и сообщить об этом старшему судье линии мишеней, который сообщает в КОР.

27. Судья при участниках.

27.1. Судья при участниках обязан:

а) контролировать явку участников на старт согласно протоколу соревнований и проверять экипировку участников;

б) фиксировать в стартовом протоколе нарушения, добиваться их устранения, и направлять участников к месту старта;

в) при необходимости проверять через начальника (представителя) команды документы участника;

г) своевременно доводить до сведения представителей и участников соревнований информацию о решениях ГСК соревнований.

28. Судьи стартовой бригады.

28.1. Стартовая бригада возглавляется старшим судьей на старте (стартера) и включает судей на старте и необходимое количества технического персонала согласно [Таблице № 3](#), приложения № 29 настоящих Правил.

28.2. Обязанность старшего судьи - дать старт так, чтобы никто из участников не начал бег до стартового сигнала, а помощников стартера - дать повторный сигнал для остановки и возвращения участников при нарушении ими правил старта, если это не было сделано основным стартером.

28.3. Старший судья обязан:

а) удостовериться перед каждым стартом о готовности судей на финише и хронометристов;

б) следить за правильностью положения участников на старте;

в) подать стартовые команды и сигналы для начала упражнения выстрелом из пистолета, флажком или голосом.

28.4. При подаче команд стартер должен стоять в таком месте, откуда ему лучше всего видны все стартующие, и так, чтобы он был хорошо виден судьями-хронометристами.

28.5. Если какой-либо из участников принял старт раньше стартового сигнала, старший судья или любой из его помощников должен дать повторный сигнал для остановки и возвращения участников.

28.6. Старший судья единолично решает все вопросы, связанные со стартом, за исключением остановки бега помощником стартера при фальстарте. Его решение может быть отменено только главным судьей (или его заместителем), если они находились непосредственно около старта и приняли это решение тут же на месте.

28.7. Помощник стартера, судья на старте обязаны:

а) помогать в организации работы на старте, следить за правильным положением участников на старте, дать сигнал (выстрелом или голосом) в случае преждевременного старта (фальстарта) кого-либо из участников, если его не дал старший судья;

б) проверять явку участников очередного забега, делать отметку о явке в стартовом протоколе, до старта сообщать на финиш о неявке участников;

в) следить за правильностью положения участника на старте и в случае обнаружения каких-либо нарушений немедленно сигнализировать об этом старшему судье;

г) заносить в стартовый протокол все замечания и решения стартера о нарушении участниками правил соревнований;

д) заблаговременно готовить и проверять имеющееся на старте необходимое оборудование и инвентарь, а в случае его отсутствия принимать меры к своевременной доставке его на место старта;

ж) в ходе соревнований или сразу же после последнего старта очередного вида программы передать подписанный членами стартовой бригады протокол главному секретарю соревнований.

29. Судьи по фальстартам.

29.1. Судья-стартер по фальстартам помогает стартеру следить за правильным положением спортсменов на старте, дает сигнал (выстрелом или голосом) в случае преждевременного старта какого-либо из участников, если его не дал стартер.

29.2. При плавании помощник стартера на фальстартовом шнуре сбрасывает в воду шнур, в тех случаях, когда стартер или судья-стартер по фальстартам подал сигнал фальстарта.

30. Судьи финишной бригады.

30.1. Финишная бригада возглавляется старшим судьей на финише и включает судей на финише и необходимое количество технического персонала согласно [Таблице № 3](#), приложения № 29 настоящих Правил.

30.2. Старший судья финишной бригады:

а) распределяет функции судей финишной бригады;

б) руководит работой финишной бригады, взаимодействует с обслуживающим персоналом;

в) после пересечения последним спортсменом финишной линии утверждает порядок прихода участников, фиксирует сообщения судей на дистанции, контролирует составление финишной записи данного забега;

г) сверяет в случае необходимости порядок прихода с данными фотофиниша, подписывает и направляет записку в секретариат и судьям.

30.3. Обязанности судей финишной бригады:

а) определить порядок прихода участников на финиш;

б) оформить протокол прихода участников;

в) передать протокол прихода участников судьям секундометристам.

31. Бригада секундометристов.

31.1. Бригада секундометристов возглавляется старшим судьей-секундометристом и включает одного или несколько судей-секундометристов. Старший судья-секундометрист распределяет обязанности между судьями-секундометристами (порядок "приема" участников), использует запасной секундомер для контроля времени.

31.2. Старший судья-секундометрист:

- а) проверяет пригодность (исправность) хронометров;
- б) дает сигнал старшему судье на старте о готовности к приему участников;
- в) сообщает секретарю финиша время, показанное хронометрами, и подписывает судейскую записку.

31.3. Судьи-секундометристы находятся на продолжении линии финиша или на учебной башне так, чтобы можно было хорошо видеть старт и финиш.

31.3.1. Секундомеры пускаются в момент появления огня или дыма из пистолета стартера или в момент начала опускания флага и останавливаются после выполнения участниками упражнения.

31.3.2. Показания секундомеров старший судья-секундометрист записывает в протокол финиша.

31.3.3. Судьи-секундометристы сообщают показания своего секундомера (без обсуждения показания с другими судьями-секундометристами) старшему судье-секундометристу, а по его указанию представляют ему секундомер.

31.3.4. В случае расхождения мнений в оценке показания секундомера решающее слово принадлежит старшему судье-секундометристу.

31.3.5. После записи времени судья-секундометрист имеет право поставить стрелки на ноль только с разрешения старшего судьи-секундометриста.

31.4. В случае ошибки в записи результатов в протоколе (финише) его не стирают, а зачеркивают одной чертой и рядом записывается правильный результат и заверяется подписью старшего судьи-секундометриста.

31.5. По окончании вида программы соревнований старший судья-секундометрист передает оформленные и подписанные протоколы финиша (хронометража) главному секретарю соревнований.

32. Старший судья по оружию и снаряжению.

32.1. Старший судья по оружию и снаряжению подчиняется главному судье соревнований и его первому заместителю и руководит работой судей на своем участке.

32.2. Он обязан:

а) получить от организации, проводящей соревнование, комплект приборов, инструментов и приспособлений для проверки оружия, одежды и другого снаряжения участников;

б) до начала выполнения упражнения и во время соревнований в установленное время организовать проверку соответствия оружия, одежды и другого подлежащего контролю снаряжения спортсменов требованиям настоящих Правил и сделать об этом запись в экземплярах стартовых протоколов, полученных в секретариате;

в) по требованию старшего судьи линии огня проверять оружие спортсменов непосредственно на линии огня. Проверять оружие и снаряжение спортсменов на старте и после финиша при проведении спортивных соревнований по военизированной кроссу, марш-броску 5 км, марш-броску 10 км, марш-броску на лыжах, плавании с автоматом и т.д.;

г) назначать на огневой рубеж судью по оружию для оказания помощи секторному или старшему судье линии огня в определении причины задержек стрельбы или оказывать такую помощь самостоятельно;

д) по окончании выполнения упражнения возвратит в секретариат экземпляр стартовых протоколов с соответствующими записями.

32.3. Судьи по оружию и снаряжению подчиняются старшему судье по оружию и снаряжению и работают на порученных им участках.

33. Старший судья по трассам.

33.1. Старший судья по трассам подчиняется главному судье соревнований и его заместителю. Он обязан:

- а) выбрать и точно измерить трассу (дистанцию);

б) оборудовать дистанцию необходимыми указателями (флажками, препятствиями и т.д.);

в) распределить и расставить на дистанции судей-контролеров и снять их после окончания соревнований;

г) совместно с заместителем главного судьи соревнований проверить дистанцию перед началом соревнований, составить акт и схему оборудованного маршрута;

д) перед началом старта доложить главному судье о готовности трассы (дистанции) к соревнованиям.

34. Судья по трассам подчиняется старшему судье по трассам и отвечает за подготовку соревнований на отдельных трассах (дистанциях).

34.1. Судья на помосте.

Подчиняется главному судье соревнований.

Он обязан:

а) фиксировать правильно выполненные подъемы и вести счет;

б) технически неправильно выполненные подъемы не засчитывать и давать команду "не считать";

в) при других ошибках спортсмена выносить предупреждение, показывая желтую карточку;

г) при грубом нарушении правил спортсменом, а также неоднократных ошибках и предупреждениях останавливать спортсмена командой "стоп", показывая красную карточку;

д) сообщать окончательный результат участника;

и) фиксировать результат в протоколе или судейской записке.

34.2. Судья-секретарь на дублирующем протоколе.

Подчиняется заместителю главного судьи соревнований.

Он обязан вести в соответствии с объявлениями судьи-информатора дублирующий протокол в зоне разминки по установленной форме рабочего протокола.

35. Секретариат.

35.1 Секретариат возглавляет Главный секретарь. В зависимости от статуса соревнований и количества участников секретариат состоит из 4 - 6 судей-секретарей.

35.2. Главной задачей секретариата является оперативное оформление и ведение всей технической документации соревнований, начиная с приема именных заявок и заканчивая отчетом о соревнованиях.

35.3. Главному секретарю подчинен аппарат секретариата, определенный Главным судьей. Главный секретарь распределяет обязанности среди судей-секретарей и подчиненных ему работников.

35.4. На крупных соревнованиях в составе секретариата создается информационное бюро. В этом случае выдача информации, программ и результатов соревнований, а также объявлений судейской коллегии производится через информационное бюро. Функции секретариата заканчиваются на подаче результатов заездов оператору множительной техники.

35.5. Секретариат должен быть обеспечен связью со стартом, финишем и Главным судьей.

35.6. Секретариат вывешивает программы, протоколы результатов заездов, официальные решения и объявления в местах, отведенных для участников, выдает старшему судье по награждению результаты победителей и призеров финальных соревнований.

35.7. Группа награждения назначается из числа работников Секретариата и выполняет следующие обязанности:

а) получает от представителя проводящей организации все необходимое для проведения награждения участников согласно Положению о соревновании;

б) заполняет грамоты или дипломы для награждения победителей и призеров;

в) согласовывает с заместителем главного судьи церемонию проведения награждения;

г) готовит работников технического персонала к церемонии награждения и ее проведению.

36. Судьи на дистанции.

36.1. Судьи на дистанции (судья-контролер, судья на повороте, судья на дистанции, судья на контрольном пункте) обязаны:

а) следить за наличием и установкой оборудования на своем участке, принимать меры к устранению недостатков;

б) следить за правильностью прохождения участниками дистанции;

в) фиксировать факты нарушения правил в протоколе и сигнализировать об этом поднятым флагом или другим, заранее обусловленным способом, старшему судье на финише, по окончании вида письменно сообщать о нарушениях старшему судье по виду;

г) сообщать о готовности участников и оборудования на дистанции;

д) при несчастном случае принимать меры по оказанию практической помощи.

36.2. Судьи на дистанции размещаются так, чтобы видеть участников соревнований от старта до финиша.

37. Судья-информатор.

37.1. Судья-информатор своевременно информирует участников, зрителей, тренеров и представителей прессы о ходе и результатах соревнований.

37.2. Судья-информатор обязан:

а) знать Положение о соревнованиях, командные и личные спортивные достижения участников по всем видам программы соревнований;

б) вести информацию во время соревнований, своевременно сообщать о лучших результатах и ходе спортивной борьбы;

в) объявлять распоряжения и указания судейской коллегии по ходу соревнований;

г) готовить дикторские тексты для торжественных церемониалов и согласовывать их с главной судейской коллегией.

38. Протесты и порядок их рассмотрения.

38.1. Протест в судейскую коллегию подается начальником (представителем) команды в письменной форме. Протест должен быть обоснован и представлен не позже, чем через час после окончания соревнования. В протесте указываются пункты настоящих Правил и Положения о соревновании, которые были нарушены участниками соревнований или судьями.

38.2. Главная судейская коллегия должна рассмотреть протест, принять по нему решение и довести до заявителя в возможно короткий срок, но не позже 24 часов с момента его подачи и обязательно до утверждения результатов соревнований. Решение главного судьи соревнований по протестам является окончательным и пересмотру не подлежит.

38.3. По вопросам технических результатов стрельбы могут подаваться и рассматриваться только протесты, связанные с арифметическими ошибками или ошибочными записями в демонстрационных таблицах.

38.4. Решение старшего судьи КОР по определению количества и достоинства пробоин является окончательным и опротестованию не подлежит.

ГЛАВА 3. ОРГАНИЗАЦИЯ СУДЕЙСТВА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПАРУСНЫХ ГОНОК.

39. Права и обязанности судей при проведении парусных гонок.

39.1. При проведении соревнований по парусным гонкам в состав ГСК входят:

главный судья (председатель гоночного комитета);

технический инспектор;

главный секретарь;

заместитель главного секретаря;

заместитель главного судьи;

главный меритель.

39.2. Для организации соревнований по парусным гонкам назначается гоночный комитет, на который возлагается непосредственное проведение гонок в соответствии с

настоящими правилами. Гоночный комитет работает в сроки проведения соревнования, указанные в Положении.

39.3. В состав гоночного комитета входят мерительный комитет, протестовый комитет и при необходимости - бригада ампаиров. Председатель гоночного комитета имеет статус главного судьи соревнования; председатель протестового комитета и председатель мерительного комитета (главный меритель) имеют статус заместителя главного судьи соревнования.

39.4. Решение о назначении председателей комитетов, главного секретаря, состава протестового комитета и список ампаиров, проводящая организация должна поместить на доске официальных объявлений не позднее 18.00 дня начала прибытия участников согласно положению о соревновании.

39.5. Извещение о назначении наблюдателей согласно со списком наблюдателей должно быть опубликовано протестовым комитетом не позднее, чем за 2 часа до сигнала "Предупреждение" гонки, в которой наблюдатели будут исполнять обязанности.

40. Гоночный комитет.

40.1. На гоночный комитет возлагается непосредственное проведение гонок в соответствии с правилами и подсчет результатов.

40.2. Руководство гоночного комитета.

40.2.1. Во время соревнования гоночным комитетом и входящими в него комитетами руководят:

- председатель гоночного комитета;
- председатель протестового комитета;
- председатели гоночных комитетов дистанций;
- председатель мерительного комитета;
- главный секретарь.

40.2.2. Руководители комитетов должны проинструктировать судей своих групп, убедиться в том, что они знают правила соревнований, положение о соревновании, гоночную инструкцию и свои непосредственные обязанности.

40.3. Состав гоночного комитета

Квалификация и численный состав гоночного комитета должны обеспечивать четкое проведение гонок.

40.3.1. При проведении парусных гонок в состав гоночного комитета входят:

- старший арбитр;
- арбитр;
- судья-меритель;
- судья при участниках;
- старший судья на старте;
- судья-помощник стартера;
- судья на старте;
- судья выравнивающий;
- старший судья на финише;
- судья на финише;
- судья-секретарь;
- главный хронометрист;
- старший судья-секундометрист;
- судья-секундометрист;
- судья установщик дистанции;
- судья установщик стартовой линии;
- судья установщик финишной линии;
- старший судья на знаках;
- судья на знаках;
- судьи-наблюдатели на воде;

судья на отзывах;
судья на створе;
судьи на зрительных сигналах;
судьи на звуковых сигналах;
судья-информатор.

В соревнованиях небольшого масштаба состав гоночного комитета может быть уменьшен за счет исполнения одним судьей нескольких обязанностей.

41. Судьи стартовой бригады.

41.1. Судьи стартовой бригады.

Работой судей на старте руководит старший судья на старте.

41.1.1. Судьи на старте обязаны:

а) по указанию председателя гоночного комитета устанавливать стартовую линию;
б) вести контроль времени и проводить стартовую процедуру;
в) заполнять "Стартовый протокол", учитывать суда, маневрирующие в районе старта, фиксировать преждевременное пересечение судами линии старта, отмечать нарушение судами настоящих правил, определять суда, исправившие ошибку, и устанавливать суда, не исправившие ее;

г) регулярно определять и фиксировать скорость и направление ветра, температуру воздуха и воды, состояние акватории, течение, облачность.

41.1.2. Судья-стартер находится в створе стартовой линии и в момент сигнала "Старт открыт" или за 1 минуту до него, лично определяет положение судов относительно стартовой линии, подает команду о производстве сигнала индивидуального или общего отзыва.

41.1.3. По окончании процедуры старта старший судья на старте совместно с секретарем окончательно оформляют "Стартовый протокол".

42. Судьи финишной бригады.

Работой судей на финише руководит старший судья на финише.

42.1. Судьи на финише:

а) по указанию председателя гоночного комитета устанавливают финишную линию;

б) сигнализируют о пересечении судами финишной линии (свистком);

в) заполняют "Финишный протокол", фиксируя номер судна, время ее финиша и заявленные протесты (сигнал о принятом сигнале протеста подается отماشкой красным флагом);

г) регулярно определяют и фиксируют скорость и направление ветра, температуру воздуха и воды, состояние акватории, течение, облачность.

42.2. Судья на финише находится в створе финишной линии и лично определяет порядок и правильность финиша судов.

42.3. По окончании процедуры финиша старший судья на финише совместно с секретарем окончательно оформляют «Финишный протокол».

43. Бригада судей на дистанции.

43.1. Бригада судей на дистанции состоит из судей, находящихся на катерах гоночного комитета или других пунктах наблюдения, указанных председателем гоночного комитета. На каждом катере или пункте назначается старший судья.

43.1.1. В состав судейской бригады включаются: старший судья на знаке дистанции (на каждом знаке), судья на знаке дистанции (на каждом знаке); судьи на зрительных и звуковых сигналах (не менее двух).

43.2. Судьи на дистанции:

а) устанавливают знаки дистанции, наблюдают за правильностью их расположения, принимают меры для возвращения их в исходное положение в случае смещения или осуществляют их замену;

б) наблюдают за соревнующимися судами, фиксируют порядок и время прохождения знаков судами в соответствующем бланке и указывают в примечании номера судов, не прошедших знак;

в) оказывают, если возможно, помощь судам, потерпевшим аварию;

г) подают рапорт на имя председателя гоночного комитета при обстоятельствах, в которых возможен протест гоночного комитета против яхты.

44. Мерительный комитет.

44.1. Работой мерительного комитета руководит председатель мерительного комитета (главный меритель), который на чемпионатах ВМФ и выше должен иметь квалификацию спортивного судьи всероссийской категории. Целью обмера парусных судов является обеспечение равенства условий для всех участников соревнования и содействие безопасности плавания.

44.2. В обязанности мерительного комитета входит:

а) проверка актов технического состояния судов, заявленных на соревнование;

б) контроль наличия на судах оборудования и снабжения, обеспечивающего безопасность плавания;

в) проверка судов, заявленных на соревнование, и соответствия характеристик и размеров судов данным документам;

в) проверка правильности несения номеров на парусах;

г) подача в комиссию по допуску списка парусных судов, прошедших до начала гонок контрольный обмер (проверку);

д) составление заключений по протестам и требованиям исправить результат, связанным с обмером судов;

е) контрольная проверка и контрольный обмер в соответствии с положением о соревновании или гоночной инструкцией;

44.3. По окончании соревнования председатель мерительного комитета составляет отчет о работе, проведенной мерительным комитетом, и прикладывает его к отчету председателя гоночного комитета.

45. Протестовый комитет.

45.1. Протестовый комитет назначается организацией, проводящей соревнования или гоночным комитетом. Протестовый комитет обязан рассматривать все протесты и требования, выносить по ним решения, исправлять результат и решать другие вопросы, возникающие в соответствии с правилами.

45.2. Если гоночной инструкцией или инструкцией по контрольному обмеру предусмотрен выборочный контроль парусных судов или выборочный обмер судов, то протестовый комитет определяет такие яхты по жребию. Результаты жеребьевки передают гоночному или мерительному комитету перед финишем первой яхты.

45.3. Протестовый комитет назначается из наиболее опытных и квалифицированных спортивных судей, участвующих в судействе соревнования. Протестовый комитет состоит из Главного судьи и назначаемых им не менее чем двух членов и секретаря. Протестовые комитеты чемпионата и первенства Вооруженных Сил, решения которых не подлежат апелляции, должны состоять из председателя, не менее чем четырех членов и секретаря.

45.4. Для судейства командных гонок, если они обслуживаются арбитрами (ампайрами), проводящая организация должна назначить бригаду арбитров (ампайров), руководимую главным арбитром (ампайром). Арбитры (ампайры) не входят в состав гоночного комитета, но могут входить в состав протестового комитета.

45.5. Протестовый комитет принимает решение по любому протесту или спорному вопросу, возникшему на соревновании.

45.6. Отсутствие заинтересованных лиц на рассмотрении спорного вопроса или протеста не является основанием для переноса рассматриваемого инцидента.

45.7. Протестовый комитет при рассмотрении вопросов заслушивает судей, имеющих отношение к инциденту и представителя команды, принимает решение, которое оформляется письменно и оглашается на последующем совместном заседании представителей и судейской коллегии. При подаче протеста любой член протестового комитета, прямо вовлеченный в спор (например, стартер или арбитр), должен быть заменен на другого запасного члена комиссии.

45.8. Неофициальные видеоматериалы могут быть рассмотрены по поводу спорных вопросов по решению протестового комитета. Решение протестового комитета оформляется письменно и передается заинтересованным сторонам.

45.9. Решение протестового комитета является окончательным и пересмотру не подлежит.

46. Технический персонал.

46.1. Для проведения соревнований на должном уровне в распоряжение судейской коллегии выделяется технический персонал, указанный в [Таблице № 3](#) приложения № 29 настоящих Правил.

46.2. Технический персонал работает под руководством коменданта соревнований и заместителя главного судьи.

47. Комендант соревнований.

Комендант соревнований во время проведения соревнований подчиняется главному судье и его заместителю. Он готовит и содержит места проведения соревнований в соответствии с требованиями Правил.

47.1. Комендант обязан:

- а) обеспечить своевременную подготовку мест соревнований и их оформление;
- б) обеспечить работу связи и усилительной звуковой аппаратуры;
- в) иметь в резерве необходимое количество оборудования и инвентаря;
- г) выделить места для судейской коллегии, оборудовать стенды, экраны для вывешивания технических результатов соревнований;
- д) составлять акт промера дистанций и представлять его заместителю главного судьи;
- е) своевременно подготовить и оформить места проведения соревнований и торжественных церемоний;
- е) обеспечить безопасность и порядок во время соревнований с организацией, при необходимости, пропускного режима;
- ж) обеспечить исправное состояние трибун и размещение на них зрителей и участников;
- з) обеспечить судейским инвентарем и оборудованием, средствами связи;
- и) обеспечить оборудование и уборку помещений и прилегающих к ним территорий для участников и судей;
- к) обеспечить соблюдение графика движения транспорта для отправки и возврата участников соревнований;
- л) организовать обеспечение рабочих мест судей и технического персонала необходимой мебелью, инвентарем, средствами защиты от ветра и дождя.

ГЛАВА 4. ПРОГРАММА И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТА.

§ 1. БЕГ В ФОРМЕ 100 м, БЕГ В ФОРМЕ 400 м.

1. Условия проведения соревнований.

1.1. Соревнования по бегу в форме 100 м и бегу в форме 400 м проводятся на беговой дорожке стадиона или ровной местности с любым покрытием.

1.2. Между стартом и финишем размечаются дорожки для бега каждого участника. Ширина дорожек - 1,25 м, включая ширину линий. Последние 5 м дистанции (перед линией финиша) размечаются поперек всей дорожки линиями через каждый метр. Вся размет-

ка производится белыми линиями шириной 5 см. Ширина линий входит в общую длину дистанции.

1.3. Дистанция бега измеряется металлической мерной лентой (рулеткой) или металлическим канатом (тросом) длиной 50 м.

1.4. Форма одежды для соревнований: военная - [№ 2В](#) или [№ 3В](#), согласно Приложению № 26.

1.5. Дорожки, по которым должны бежать участники, определяются жеребьевкой, проводимой накануне дня соревнований или непосредственно перед стартом.

2. Старт.

2.1. Перед стартом каждого забега производится представление его участников. При представлении участника спортсмен должен сделать шаг вперед.

2.2. Старт принимается из положения стоя. По команде стартера «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище подать вперед и принять неподвижное положение. По команде «Марш» начать бег.

2.3. Сигнал к началу бега дается выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш», сопровождаемой резким опусканием стартового флага.

2.4. После команды «Внимание» и до команды «Марш» участники должны прекратить всякое движение. Интервал между этими командами может быть различным.

2.5. Участник (группа участников), который до сигнала стартера первым начал бег, считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае участников забега возвращают на старт командами «Стой», «Назад» или повторным выстрелом стартового пистолета.

2.6. Участнику, нарушившему правила старта, делается предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал сделанное ему предупреждение. Участник, вторично нарушивший правила старта, снимается с соревнования.

3. Прохождение дистанции.

3.1. Каждый участник должен бежать по своей дорожке.

3.2. Если участник перешел во время бега на другую дорожку и помешал при этом другому участнику, то он снимается с соревнований.

3.3. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

3.4. В беге на 400 м разрешается групповой старт, но не более чем шести человек.

4. Финиш.

4.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

4.2. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на линию, то время и порядок прихода сохраняются, в случае если он затем самостоятельно пересечет плоскость финиша.

5. Определение результатов.

5.1. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется по отдельному секундомеру.

5.2. Определение победителя бега и занятых личных мест производится по показанным результатам.

5.3. Если два или несколько участников закончат дистанцию в разных забегах с одинаковым результатом, то преимущество имеет участник, стартовавший раньше, а если участники стартовали в одном забеге, то занятые места определяются порядком касания участниками плоскости финиша.

§ 2. БЕГ В ФОРМЕ 1000 м, БЕГ В ФОРМЕ 3000 м.

1. Условия проведения соревнований.

1.1. На чемпионатах военного округа и выше бег проводится по дорожкам стадиона, на спортивных соревнованиях иного статуса бег может проводиться на ровной местности, с поворотом на половине дистанции. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

1.2. Дистанция бега может измеряться металлической мерной лентой (рулеткой) или металлическим канатом (тросом) длиной 50 м. или специальным велосипедным колесом со счетчиком метража.

1.3. Дистанция бега размечается цветными флажками или другими средствами расцветивания. Повороты обозначаются гирляндами из флажков, указателями поворотов и километража. На дистанции бега 3 км за 500 м до финиша устанавливается указатель "До финиша 500 м". На старте и финише оборудуются стартовый и финишный коридоры.

1.4. На дистанции бега расставляются судьи-контролеры для наблюдения за правильностью прохождения участниками дистанции. Количество судей должно обеспечивать надежный контроль правильного прохождения дистанции участниками забега.

1.5. Форма одежды для соревнований: военная - [№ 3В](#) или [№ 4В](#), согласно Приложению № 26. При выполнении упражнения в форме одежды [№ 4В](#) участникам разрешается снимать головной убор и держать его в руке только во время бега и при финишировании.

2. Старт.

2.1. Старт принимается из положения стоя. Число участников забега на 1 км не должно превышать 10, а на 3 км - 30 человек (при беге по стадиону - 20 человек).

2.2. При беге с поворотом на середине дистанции интервал между групповыми стартами должен быть не менее 3 - мин на 1 км и 5-6 мин - на 3 км.

2.3. Расстановка участников на старте проводится согласно жеребьевке в одну или несколько шеренг. Количество участников в шеренгах определяет судейская коллегия.

2.4. До начала бега подаются команды "На старт". Сигнал к началу бега дается выстрелом из стартового пистолета или командой "Марш", сопровождаемой резким опусканием флага.

2.5. После команды "На старт" и до команды "Марш" участники должны прекратить всякое движение. Интервал между этими командами может быть различным.

2.6. Участник (группа участников), который до сигнала стартера первым начал бег, считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае участников забега возвращают на старт командами "Стой", "Назад" или повторным выстрелом стартового пистолета.

2.7. Участнику, нарушившему правила старта, делается предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал сделанное ему предупреждение. Участник, вторично нарушивший правила старта, снимается с соревнования.

3. Прохождение дистанции.

3.1. При беге участники не должны мешать друг другу. Участник не должен толкать обгоняющего или задерживать его руками, за нарушение этого он снимается с соревнования.

3.2. Участник забега, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и сообщить об этом ближайшему судье-контролеру, а по прибытии на финиш - судье на финише.

3.3. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

4. Финиш.

4.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

4.2. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на линию, то время и порядок прихода сохраняются, в случае если он затем самостоятельно пересечет плоскость финиша.

5. Определение результатов.

5.1. Время участникам фиксируется без остановки секундомера (по "скользящей" стрелке) с точностью до 1 с.

5.2. Определение победителя бега и занятых личных мест производится по показанным результатам. Если два или несколько участников закончат дистанцию в разных забегах с одинаковым результатом, то им даются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 3. БИАТЛОН.

1. Виды программ.

1.1. Гонка 5 км.

1.2. Гонка патрулей 10 км.

2. Участники соревнований.

2.1. К соревнованиям допускаются военнослужащие мужчины и женщины, достигшие 18 лет, включенные в заявку и имеющие разрешение врача.

3. Форма одежды и снаряжение.

3.1. Форма одежды участников соревнований военная [№ 4В](#) (Приложение № 26). Для женщин разрешается использование лыжной шапочки.

3.2. На гонках разрешается применение лыж, лыжных креплений и палок только армейского образца, принятых на вооружение в Минобороны России.

3.3. Участники соревнований, имеющие лыжи и лыжный инвентарь с признаками модернизации, к соревнованиям не допускаются.

3.4. Каждый участник соревнований должен иметь при себе автомат Калашникова (далее - АК) с пристегнутым магазином.

4. Общие положения.

4.1. Участие в соревнованиях начинается с момента регистрации (сдачи документов в комиссию по допуску). Время прибытия команд для участия в соревнованиях указывается в Положении.

4.2. Перед началом и ежедневно в период соревнований проводятся совместные совещания ГСК и представителей команд.

4.2.1. На совещаниях уточняется распорядок дня, время тренировок, место нахождения главного судьи, секретариата и врача во время соревнований, место расположения информационных щитов, время и место жеребьевки, а также иные вопросы, связанные с проведением соревнований (открытие и закрытие соревнований, результаты и график выступлений, рассмотрение протестов и т.д.).

4.3. Условия соревнований (техническая информация) должны быть доведены до сведения участников не менее чем за один день до начала гонки.

Техническая информация включает:

- схему дистанции;
- описание дистанции, с указанием опасных зон;
- предполагаемый прогноз погоды (температура, ветер, осадки);
- программу дня соревнований: представление участников, проверка снаряжения, начало соревнований и заключительная церемония.

4.4. Перед началом соревнований для всех участников команд может производиться показ или демонстрационное прохождение дистанции. Одновременно дается разъяснение по возникшим вопросам и проводится инструктаж по безопасному прохождению дистанции. В ходе демонстрации дистанции даются пояснения, касающиеся условий старта и финиша, действий участников и т.п.

5. Расписание стартов, принцип и порядок жеребьевки.

5.1. Расписание стартов, принцип и порядок жеребьевки устанавливаются главным судьей в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях, а также количеством заявленных команд.

5.2. Очередность старта команд (участников) определяется жеребьевкой, результаты которой заносятся в протокол.

5.3. Жеребьевка проводится в присутствии представителей команд. Опоздание или неявка представителя на жеребьевку не может служить основанием для протестов по ее результатам.

5.4. По окончании жеребьевки составляются протоколы старта, которые должны быть вывешены на месте проведения соревнований и на старте.

6. Старт.

6.1. К месту старта команды прибывают в соответствии со стартовым протоколом.

6.2. Команды (участники), опоздавшие к старту, к соревнованию допускаются, но стартовое время остается согласно протоколу.

6.3. К моменту подачи сигнала на месте старта должны находиться только стартовые участники и судьи.

6.4. Площадка старта оборудуется в удобном для участников, судей и зрителей месте.

6.5. Старт закрывается по указанию главного судьи. После закрытия старта опоздавшие участники на дистанцию не допускаются.

7. Финиш.

7.1. Финишем считается момент пересечения финишной линии участником, а в командных соревнованиях - момент пересечения линии финиша последним зачетным участником команды.

7.2. Финишная площадка оборудуется недалеко от старта в удобном для участников, судей и зрителей месте.

8. Хронометраж.

8.1. Время преодоления командами (участниками) дистанции определяется с помощью секундомеров и фиксируется в протоколе финиша.

8.2. Включение секундомеров производится в момент подачи сигнала старшим судьей на старте.

8.3. Секундомеры на старте и финише должны быть включены одновременно.

8.4. Применение дублирующих секундомеров обязательно.

8.5. Регистрация времени старта и финиша забегов участников осуществляется по однократно запущенным секундомерам.

8.6. Допускается регистрация времени старта и финиша нескольких команд по однократно запущенным секундомерам.

9. Порядок прохождения дистанций.

9.1. Команды (участники), принявшие старт, обязаны пройти всю дистанцию соревнований в последовательности указанной в Условиях прохождения дистанции (технической информации).

9.2. Техническая информация должна быть доведена до сведения участников не менее чем за день до начала гонки.

Техническая информация включает:

- схему дистанции;

- описание дистанции, с указанием опасных зон;

- предполагаемый прогноз погоды (температура, ветер, осадки);

- программу дня соревнований: представление участников, проверка снаряжения, начало соревнований и заключительная церемония.

9.3. Условия прохождения дистанции и начисления штрафов изложены в Правилах и Положении о соревнованиях.

9.4. Перед стартом судейская бригада проверяет наличие снаряжения, оговоренного в Положении и Условиях соревнований. При его отсутствии или несоответствии команда (участник) к старту не допускается.

9.5. Если спортсмен сходит с Дистанции, не достигая финиша, он должен проинформировать об этом первого встретившегося ему судью, пройти к старшему судье на финише и сдать ему стартовый номер.

9.6. Автомат располагается за спиной спортсмена стволом вверх или вниз. Если оружие повреждено в такой степени, что его невозможно нести за спиной, то оно должно быть безопасным способом доставлено спортсменом в руках на стрельбище и при необходимости заменено запасным оружием.

9.7. Если спортсмен прошел неверный участок трассы или прошел трассу в неверной последовательности, он должен вернуться обратно к точке, с которой начал неверное прохождение трассы и продолжить движение в правильном направлении.

9.8. Спортсмен, обгоняющий или собирающийся обогнать другого спортсмена, должен громко известить об этом словом "Лыжню" или другим голосовым сигналом. Спортсмен, которого собираются обогнать должен освободить трассу впереди обгоняющего спортсмена по первому требованию командой "Лыжню" или другим голосовым сигналом, даже в том случае, если трасса достаточно широкая. Это правило не распространяется на последние 100 м до финишной линии.

9.9. В течение всей гонки строжайше запрещается каким-либо образом создавать помехи другим спортсменам. Данный запрет также включает в себя бросание предметов на трассу или на стрельбище таким образом, что это создает помехи другим спортсменам.

9.10. Спортсмен может произвести замену одной лыжи, но только если она сломана или у нее повреждено крепление. Палки и ремни можно заменять неоднократно. На стрельбище передавать инвентарь спортсменам могут только судьи. Замененные лыжи и палки должны соответствовать Правилам.

9.11. Помощь в ремонте оружия разрешается только в пределах стрельбища и может быть принята от оружейного мастера по указанию судьи на стрельбище. Замена оружия может быть произведена только на стрельбище.

9.12. Команда (участник) убывает с огневого рубежа только с разрешения судьи.

9.13. При прохождении дистанции в гонке патрулей запрещается оказание помощи членам своей команды. Получение внешней помощи запрещено.

10. Требования к лыжным трассам.

10.1. Гонки проводятся на среднепересеченной местности.

10.2. В целях соблюдения требований безопасности, лыжные дистанции для проведения соревнований, как правило, оборудуются вблизи стрельбищ воинских частей.

10.3. Запрещается прокладывать дистанции соревнований в местах, где не обеспечивается безопасность участников, судей и зрителей:

- через плохо замерзающие реки, озера, болота;
- через железнодорожные пути и шоссейные дороги с большим движением.

10.4. Не рекомендуется включать в трассы участки с густым кустарником, косокры и т.п., а также подъемы, которые необходимо преодолевать способом "елочка" или "лесенка".

10.5. Ширина трассы на спусках должна быть не менее 3 м, а в местах поворотов на спусках - не менее 5 м. Спуски рекомендуется специально подготовить: утрамбовать снег, оборудовать виражи на поворотах и т.п.

10.6. На опасных участках дистанции, если их нельзя исключить, устанавливаются предупреждающие, указательные знаки и надписи или ограждения.

10.7. Ширина дистанции должна быть не меньше 2,5-й метров. На участках спуска, где проложена лыжня, она должна следовать идеальной линии дистанции. Последние 100 метров дистанции являются финишной зоной, начало которой должно быть четко отмечено цветной линией. Эта зона разделяется на 3 - 4 коридора, которые должны быть четко обозначены и хорошо различимы, но не должны мешать движению спортсменов.

10.8. Зона старта для гонок общим стартом должна состоять из параллельных лыжней протяженностью не менее 25 метров, где спортсменам запрещено покидать свою

лыжню, затем начинается зона, где дистанция сужается до ширины 2-х классических лыжней, но не менее 2,5-й метров. На трассе не должно быть участков, где могут возникнуть скопления спортсменов.

10.9. Стартовый и финишный городки оборудуются на одной площадке. Места старта и финиша должны быть отмаркированы и иметь ограждения.

10.10. Соревнования не могут быть начаты, если температура воздуха в месте проведения лыжных гонок ниже минус 20 °С.

11. Стрельба из автомата.

11.1. Стрельба во время тренировок и при проведении гонок проводится на стрельбищах воинских частей или организаций в соответствии с Курсом стрельб из стрелкового оружия, боевых машин и танков (КС - 2010).

11.2. Войсковая часть (организация), на базе которой проводятся соревнования, должна обеспечить участников боеприпасами строго одной номенклатуры.

11.3. Привозить и использовать свои боеприпасы запрещается.

11.4. Стрельба во время гонок на всех огневых рубежах ведется из положения лежа. Ширина одного направления для стрельбы 2 м (далее - направление). С обеих сторон направление обозначается красными линиями. Направления для стрельбы нумеруются, их количество определяется из расчета числа участников забега. Место для стрельбы каждого участника оборудуется специальным ковриком или настилем.

11.5. Установки для мишеней выставляются на одинаковую высоту, обеспечивающую достаточную видимость мишеней с линии открытия огня. Подходы к мишеням расчищаются.

11.6. При стрельбе используются мишени № 4 - грудная фигура с кругами, пронумерованная в соответствии с направлением стрельбы. Расстояние до мишени 50 м.

11.7. Для стрельбы во всех упражнениях биатлона используется автомат АК. Натяжение спускового крючка автомата должно быть не менее 2 кг. Запрещается использовать грузы, оптический прицел.

11.8. Запрещается вносить в конструкцию автомата какие-либо изменения, в том числе: изменение формы и размеров прицельных приспособлений, спускового крючка, деталей ударно-спускового механизма, рукоятки и т.п.

11.9. За 1,5 часа до старта участникам соревнований предоставляется время для пристрелки оружия. Участнику на пристрелку дается не более 15 выстрелов, 2 серии по 20 минут. В соответствии с Положением, в отдельных случаях, пристрелка оружия может проходить в другое время.

11.10. Пристрелку оружия спортсмен в обязательном порядке должен проводить в своем стартовом номере. Спортсмены, по тем или иным причинам не имеющие на момент пристрелки стартового номера, к стрельбе не допускаются.

11.11. Стрельба ведется после завершения каждого круга дистанции, кроме последнего, который заканчивается на финише.

11.12. Во всех гонках спортсмены стреляют только на тех направлениях стрельбы, которые определены жеребьевкой.

11.13. Спортсмен на огневом рубеже перед началом стрельбы выполняет все действия в следующей последовательности:

- кладет лыжные палки на землю;
- снимает автомат с плеч, ложится на специальный коврик или настил (лыжи при этом не снимаются);
- получает от судьи снаряженный патронами магазин, заряжает автомат и изготавливается к стрельбе;
- направляет автомат на свою мишень и самостоятельно открывает огонь;
- в случае сильного ветра, корректирует порядок прицеливания;
- докладывает об окончании стрельбы;
- отстегивает магазин, отодвигает затворную раму назад;

- после команды судьи «Осмотрено», отпускает затворную раму, пристегивает магазин, ставит автомат на предохранитель, встает на ноги, надевает автомат, берет палки и продолжает бег.

11.14. При стрельбе спортсмену разрешается:

- поддерживать оружие только руками;
- прикладывать оружие к плечу и щеке;
- держать запястье опорной руки над поверхностью снега или коврика не менее чем

в 15 см;

- при стрельбе оба локтя должны находиться на коврике (настиле).

11.15. При стрельбе спортсмену запрещается:

- использовать любой вид опоры, кроме рук;
- использовать оптический прицел;
- использовать противовесы.

11.16. При стрельбе запрещается снимать одну или обе лыжи. Спортсмен обязан следить за тем, чтобы во время стрельбы никакая часть его тела или инвентаря не выступала за красные полуметровые линии, обозначающие место для стрельбы и продолжение этих границ.

11.17. Если спортсмен предупрежден официальным лицом на огневом рубеже, что его положение на месте стрельбы не соответствует правилам, то он должен немедленно исправиться.

12. Требования мер безопасности при обращении с оружием.

12.1. При обращении с оружием и проведении стрельб категорически запрещается:

- на стрельбище (вне огневого рубежа) - изготавливаться к стрельбе и прицеливаться куда-либо, держать оружие заряженным, оставлять оружие без присмотра и брать чужое без разрешения;

- на огневом рубеже - заряжать и стрелять без команды, стрелять из неисправного оружия, поворачивать ствол оружия в сторону от направления стрельбы (разрешается вверх-вниз - до 45°), касаться оружия, когда на линии мишеней или в зоне огня находятся люди, держать оружие заряженным после команды «Разряжай»;

- не разрешается одновременно проводить тренировочные стрельбы и соревнования.

13. Условия проведения упражнений.

13.1. Гонка 5 км.

13.1.1. Гонка 5 км проводится классическим ходом с двумя огневыми рубежами.

13.1.2. Дистанция состоит из двух кругов по 2,5 км каждый. После прохождения каждого круга дистанции спортсмен прибывает на огневой рубеж для ведения стрельбы.

13.1.3. Спортсмен ведет стрельбу из АК на каждом огневом рубеже по неподвижной мишени № 4 (грудная фигура с кругами), 5 выстрелами, на дистанцию 50 м.

13.1.4. Старт участников производится групповым методом, в соответствии с жеребьевкой.

13.1.5. Число стартующих участников в группе (забеге) определяется количеством направлений для стрельбы на огневом рубеже.

13.1.6. Старт очередного забега производится только с разрешения главного судьи соревнований, после замены мишеней на огневом рубеже.

13.2. Гонка патрулей 10 км.

13.2.1. Гонка патрулей проводится классическим ходом со стрельбой на 4-х огневых рубежах.

13.2.2. Состав команды 4 человека, старт групповой.

13.2.3. Дистанция состоит из четырех кругов по 2,4 км каждый.

13.2.4. После прохождения каждого круга дистанции команда прибывает на огневой рубеж для ведения стрельбы.

13.2.5. Участники в каждой команде ведут стрельбу попарно, с чередованием через один огневой рубеж (2 участника стреляют, 2 находятся в зоне ожидания). Участники стре-

ляют одновременно по двум мишеням № 4 (грудная фигура с кругами), по 5 выстрелов каждый, на дистанцию 50 м. Стрельба участником команды ведется только по своей мишени.

13.2.6. При нарушении очередности стрельбы результат команде в гонке патрулей не засчитывается и ей определяется последнее место.

13.2.7. В случае ведения стрельбы обоими участниками по одной мишени команде засчитывается результат по пяти худшим пробоям.

13.2.8. Зачетное время команды на финише фиксируется по последнему участнику. Расстояние между участниками команды на финише не должно превышать 50 м. В случае нарушения данного условия, команде определяется последнее место.

14. Определение результатов.

14.1. Результат прохождения дистанции командой (участником) определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени за стрельбу.

14.2. Временем прохождения дистанции является время между сигналом старта и финиша участника (команды).

14.3. Штрафное время в стрельбе начисляется по 10 секунд за каждое выбитое очко менее 10 очков (9 очков - 10 секунд, 8-20 секунд, 7-30 секунд и т.д.). За промах начисляется штраф 100 секунд.

14.4. Победителем в гонке 5 км определяется участник, показавший лучший результат на финише, и имеющий меньшее количество штрафного времени по результатам стрельбы.

14.5. В случае, когда два или несколько участников покажут одинаковый результат, лучшее место определяется участнику, имеющему лучший результат в гонке, в стрельбе, затем имеющему большее количество выбитых очков 10, 9, 8, и т.д. в стрельбе.

14.6. Победителем в патрульных гонках 10 км определяется команда, показавшая лучший результат. Результат команды определяется временем, затраченным командой на прохождение дистанции и добавленным штрафным временем по результатам стрельбы.

14.7. При равенстве результата в патрульных гонках у 2-х или нескольких команд лучшее место определяется команде, имеющей в порядке значимости:

- лучшее время прохождения дистанции;
- лучший результат в стрельбе;
- большее количество выбитых очков 10, 9, 8 и т.д. в стрельбе.

14.8. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 4. ВОЕНИЗИРОВАННЫЙ КРОСС.

1. Виды программ.

1.1. Для военнослужащих:

- бег 3 км;
- стрельба из автомата на 100 м;
- метание гранат Ф-1 на 40 метров.

1.2. Для граждан допризывного возраста:

1.2.1. Старшие юноши (17 лет):

- бег 3 км;
- стрельба из пневматической винтовки на 10 м;
- метание гранат весом 450 г. на 35 метров.

1.2.2. Юноши (15 - 16 лет):

- бег 1 км;
- стрельба из пневматической винтовки на 10 м;
- метание гранат весом 350 г. на 35 метров.

2. Участники соревнований.

2.1. Военнослужащие принимают участие в военизированном кроссе с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15 - 16 лет).

3. Условия проведения соревнований

3.1. Соревнования по военизированному кроссу проводятся на любой местности.

3.2. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды № 4В согласно Приложению № 26, с автоматом с пристегнутым магазином, сумкой (подсумком) для магазинов с одним магазином и противогазом.

3.3. Форма одежды для граждан допризывного возраста: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по щиколотку, спортивная обувь без шипов и противогаз.

3.4. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни и другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды).

3.5. Оборудование, оформление, измерение и разметка трассы такие же, как в спортивных дисциплинах "бег в форме 1000 м, бег в форме 3000 м".

3.6. Количество мест для стрельбы и метаний определяется в зависимости от числа участников.

3.7. Старт и финиш оборудуются в одном месте, а поворот - на расстоянии 500 м при беге на 1 км и 1500 м при беге на 3 км.

4. Старт.

4.1. Военнослужащие во время старта должны быть одеты по форме, иметь оружие в положение "На ремень". При старте и финише оружие у военнослужащих должно быть на предохранителе.

4.2. Старт одиночный, парный или групповой (не более 5 чел. в группе). Интервал между групповыми стартами должен быть не менее 3 - 4 мин на 1 км и 5 - 6 мин - на 3 км.

4.3. До начала бега подается команда "На старт". Сигнал к началу бега дается выстрелом из стартового пистолета или командой "Марш", сопровождаемой резким опусканием флага.

5. Прохождение дистанции.

5.1. При беге участники не должны мешать друг другу. Участник не должен толкать обгоняющего или задерживать его руками, за нарушение этого он снимается с соревнования.

5.2. Участник забега, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и сообщить об этом ближайшему судье-контролеру, а по прибытии на финиш - судье на финише.

5.3. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

6. Порядок стрельба из автомата.

6.1. Место для стрельбы из автомата и пневматической винтовки оборудуется на поворотном пункте.

6.2. Военнослужащие ведут стрельбу из автомата, из положения лежа, тремя одиночными выстрелами, до первого попадания по падающей мишени N 7 (поясная фигура).

6.3. После прибытия на огневой рубеж участники получают патроны, занимают место по указанию судьи и изготавливаются для ведения стрельбы. Когда спортсмен снаряжает магазин патронами, судья обязан назвать ему номер мишени, по которой он должен вести стрельбу.

6.4. Огонь открывается по мере готовности, без дополнительной команды судьи. При стрельбе разрешается использовать ремень автомата и упор магазином в грунт. Все действия с оружием участник выполняет самостоятельно. Для устранения задержек и неисправностей он может с разрешения судьи воспользоваться помощью оружейного мастера.

6.5. Если стрелок вместо одиночных выстрелов начал ведение огня очередью, стрельба ему засчитывается. За снаряжение магазина более чем тремя патронами участник от состязаний отстраняется.

6.6. В случае, когда участник поразил чужую мишень, стрельба ему засчитывается, но к результату кросса добавляется 15 с.

6.7. Если мишень упала, а участник не стрелял, судья должен дать сигнал оператору о поднятии мишени, после чего стрельба продолжается. При этом время вынужденной задержки стрельбы из общего результата в кроссе вычитается.

6.8. После окончания стрельбы судья осматривает оружие, когда участник находится еще в положении лежа, принимает оставшиеся патроны и дает команду на продолжение бега.

7. Порядок стрельбы из пневматической винтовки.

7.1. Пневматические винтовки располагают на огневом рубеже представители команд или тренеры.

7.2. Для пневматических винтовок используются пульки любого типа и формы калибра 4,5 мм, изготовленные из свинца или аналогичного мягкого сплава (материала).

7.3. Стальные или оболочечные пульки запрещены. Иметь на старте пульки для стрельбы запрещается.

7.4. Юноши ведут стрельбу из пневматической винтовки, лежа с упора пятью одиночными выстрелами по мишени № 8 на дистанции 10 м.

7.5. После прибытия на огневой рубеж участники получают пульки, занимают место по указанию судьи и изготавливаются для ведения стрельбы. Огонь открывается по мере готовности, без дополнительной команды судьи.

7.6. Все действия с оружием участник выполняет самостоятельно. Для устранения задержек и неисправностей он может с разрешения судьи воспользоваться помощью оружейного мастера.

7.7. В случае, если судья на линии огня зафиксировал, что участник выполнил более пяти выстрелов, то он снимается с соревнований.

7.8. В случае, если в черной части мишени обнаружено менее пяти пробоин, то к результату бега участника начисляются 15 с штрафного времени за каждую недостающую пробоину.

7.9. В случае, если в мишени обнаружено более пяти пробоин, то к результату бега участника начисляются 5 с штрафного времени за каждую лишнюю пробоину.

7.10. В случае, когда участник поразил чужую мишень, стрельба ему засчитывается, но к результату бега добавляется 20 с штрафного времени.

7.11. После окончания стрельбы участник самостоятельно разряжает винтовку, оставляет ее на огневом рубеже и без команды судьи продолжает кросс.

8. Метание гранат.

8.1. Для метания гранат военнослужащим в начале третьего километра оборудуются коридоры шириной 10 м и длиной 40 м. Три гранаты Ф-1 находятся на месте метания. Участник занимает любой свободный коридор и последовательно метает гранаты Ф-1 (600 г) с места или с разбега до первого броска за рубеж 40 м, после чего по команде судьи продолжает бег.

8.2. За промах в стрельбе или броске гранаты менее чем на 40 м военнослужащий штрафуются и к времени участника, показанному на финише, прибавляется соответственно 20 с или 10 с.

8.3. При метании гранат юношами на расстоянии 200 м до финиша при беге на 1 км и в начале третьего километра при беге на 3 км оборудуются коридоры шириной 10 м и длиной соответственно 30 м или 35 м. Три гранаты находятся на месте метания. Участник занимает любой свободный коридор и последовательно метает гранаты с места или с разбега до первого броска за рубеж 30 м для юношей (15-16 лет) и 35 м для старших юношей (17 лет), после чего по команде судьи продолжает бег.

8.4. За бросок гранаты менее чем на 35 м для старших юношей (17 лет) или 30 м для юношей (15-16 лет) участник штрафуются и к времени, показанному на финише, прибавляется 20 с.

8.5. Попытка считается неудавшейся, если участник:

а) в момент броска или после него коснется какой-либо частью тела, обмундирования или автомата грунта за планкой;

б) наступит на планку или заденет ее сверху; выпустит во время разбега (размахивания) гранату, которая упадет впереди планки. Случайное падение гранаты в секторе для метания (до планки) ошибкой не считается;

в) выйдет через планку вперед после броска до команды "Есть". Бросок не засчитывается также, если граната упала вне коридора.

9. Финиш.

9.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

9.2. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на линию, то время и порядок прихода сохраняются, в случае если он затем самостоятельно пересечет плоскость финиша.

10. Определение результатов.

10.1. Время участникам фиксируется без остановки секундомера (по "скользящей" стрелке) с точностью до 1 с.

10.2. Определение победителя и занятых личных мест производится по показанным результатам, с учетом штрафного времени. Если два или несколько участников закончат дистанцию в разных забегах с одинаковым результатом (с учетом штрафного времени), то им даются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 5. МАРШ-БРОСОК 5 км, МАРШ-БРОСОК 10 км.

1. Условия проведения соревнований

1.1. Соревнования по марш-броску 5 км, 10 км проводятся на среднепересеченной местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

1.2. Каждый военнослужащий выполняет упражнение в военной форме одежды [№ 4В](#) согласно Приложению № 26, с автоматом с пристегнутым магазином, сумкой (подсумком) для магазинов с одним магазином, противогазом.

1.3. Запрещается всякое дополнительное крепление оружия и снаряжения, препятствующие их немедленному использованию по назначению (в том числе, дополнительные ремни, другие приспособления, не предусмотренные соответствующей формой одежды).

1.4. Оборудование, оформление, измерение и разметка трассы, а также состав и обязанности судейской коллегии такие же, как в спортивной дисциплине «бег в форме 1000 м, в форме 3000 м».

1.5. При выполнении упражнения в составе подразделения (взвода) время определяется по последнему участнику, при условии, если на финише расстояние между первым и последним военнослужащим составит не более 50 метров. Граница 50 метров перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения в составе подразделения разрешается взаимопомощь. Передача оружия и снаряжения запрещается.

2. Старт.

2.1. Во время старта участники должны быть одеты по форме, иметь оружие в положение «На ремень» и на предохранителе.

2.2. Старт может быть групповым или общим:

а) при групповом старте участники стартуют группами по 2-10 человек с интервалами не менее 1 мин.;

б) при общем старте участники стартуют группами (взводами) не более 30 человек, интервалы между стартами могут быть от 5 до 10 минут.

2.3. Перед стартом проводится проверка снаряжения, вооружения и обмундирования. Если к моменту старта недостатки в вооружении, снаряжении и обмундировании, обнаруженные при проверке, не устранены, то старт подразделению (участнику) задержива-

ется до полного их устранения. Время старта при этом остается то, которое записано в стартовом протоколе.

2.4. До начала бега подаются команды «На старт». Сигнал к началу бега дается выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш», сопровождаемой резким опусканием флага.

2.5. После команды «На старт» и до команды «Марш» участники должны прекратить всякое движение. Интервал между этими командами может быть различным.

2.6. Участник (группа участников), который до сигнала стартера первым начал бег, считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае участников забега возвращают на старт командами «Стой», «Назад» или повторным выстрелом стартового пистолета.

2.7. Участнику, нарушившему правила старта, делается предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал сделанное ему предупреждение. Участник, вторично нарушивший правила старта, снимается с соревнования.

3. Прохождение дистанции.

3.1. Каждый участник должен преодолеть дистанцию марш-броска самостоятельно, без какой-либо помощи.

3.2. При беге участники не должны мешать друг другу. Участник не должен толкать обгоняющего или задерживать его руками, за нарушение этого он снимается с соревнования.

3.3. Участник забега, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и сообщить об этом ближайшему судье-контролеру, а по прибытии на финиш - судье на финише.

3.4. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

4. Финиш.

4.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

4.2. Участник на финише должен быть одет по форме и иметь при себе вооружение, обмундирование и снаряжение, зарегистрированное на старте. За любой недостающий предмет обмундирования, снаряжения и вооружения участник снимается с соревнований.

4.3. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на линию, то время и порядок прихода сохраняются, в случае, если он затем самостоятельно пересечет плоскость финиша.

5. Определение результатов.

5.1. Время участнику определяется без остановки секундомера (по "скользящей" стрелке) с точностью до 1 с.

5.2. Определение победителя в марш-броске 5 км, 10 км и занятых личных мест производится по показанным результатам. В случае если два или несколько участников закончат дистанцию в разных забегах с одинаковым результатом, то им даются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 6. ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ОКУ, СКУ СВ, СКУ ТВ, ВДВ, ВМФ, СКУ Г.

1. Общие положения.

1.1. Полосы препятствий ОКУ, СКУ СВ, СКУ ТВ, ВДВ, ВМФ, СКУ Г проводятся на спортивных соревнованиях как отдельные спортивные дисциплины.

1.2. Преодоление полосы препятствий ОКУ включено также в содержание спортивных дисциплин военного многоборья ВТ-3, военного многоборья ВТ-4 и военного пятиборья, а преодоление полосы препятствий ВМФ - военного многоборья ВТ-4.

1.3. Оборудование полос препятствий и порядок выполнения упражнений производится в соответствии с требованиями Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах РФ (далее - НФП) и настоящих Правил.

1.4. Соревнование по общему контрольному упражнению (ОКУ) на единой полосе препятствий в сочетании с бегом на 400 м проводится в такой последовательности: бег 200 м, преодоление препятствий, бег 200 м. В отличие от порядка выполнения этого упражнения, указанного в НФП, метание гранат не проводится.

1.5. Перед началом соревнований на горной полосе препятствий необходимо проверить правильность крепления веревок, канатов. Их надежность устанавливается внешним осмотром и опробованием, изношенные веревки и канаты заменяются новыми. Особое внимание уделяется проверке креплений бревен, балок, карнизов, перил и других деталей, находящихся на значительной высоте.

1.6. Все детали, с которыми соприкасаются руки и тело участников, не должны иметь заусенцев, окалин, рваных стыков и неровностей. Альпинистские веревки навешиваются непосредственно перед соревнованиями, а по окончании снимаются. Ямы для приземления вскапываются и взрыхляются. Натяжные муфты и болты смазываются и подтягиваются.

1.7. При выполнении контрольного упражнения на специальной полосе препятствий для личного состава кораблей ВМФ толщина (диаметр) мусинга должна быть не менее 100 мм.

2. Участники соревнований.

2.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

3. Форма одежды.

3.1. Форма одежды, наличие оружия и снаряжения у военнослужащих при преодолении препятствий должны соответствовать требованиям НФП для выполняемого упражнения.

3.2. Форма одежды для граждан допризывного возраста: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по [щиколотку](#), спортивная обувь без шипов и противогоаз.

4. Старт.

4.1. Перед стартом каждого забега производится представление его участников. При представлении участника спортсмен должен сделать шаг вперед. На соревнованиях в преодолении препятствий применяется только парный старт.

4.2. Старт принимается из положения стоя. По команде стартера «На старт» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад на носок. По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище подать вперед и принять неподвижное положение. По команде «Марш» начать бег.

4.3. Сигнал к началу бега дается выстрелом из стартового пистолета или командой "Марш", сопровождаемой резким опусканием стартового флага.

4.4. После команды «Внимание» и до команды «Марш» участники должны прекратить всякое движение. Интервал между этими командами может быть различным.

4.5. Участник, который до сигнала стартера первым начал бег, считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае участников забега возвращают на старт командами «Стой», «Назад» или повторным выстрелом стартового пистолета.

4.6. Участнику, нарушившему правила старта, делается предупреждение. Получивший предупреждение должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал сделанное ему предупреждение. Участник, вторично нарушивший правила старта, снимается с соревнования.

4.7. При поломке препятствий, происшедшей не по вине участника, ему разрешается повторный старт в этот же день.

5. Общие требования к преодолению препятствий.

5.1. Каждый участник должен преодолеть полосу препятствий самостоятельно, без какой-либо помощи.

5.2. Участнику разрешается бежать только по своей дорожке или участку (направлению) полосы препятствий. За нарушение этого правила, участник снимается с соревнований.

5.3. Если спортсмен пробежал любой отрезок чужой дорожки (участка полосы) и при этом помешал другому участнику, последнему с разрешения главного судьи может быть дан старт в этот же день. В этом случае участнику засчитывается лучший из двух показанных им результатов.

5.4. Приемы преодоления препятствий, метания гранат, а также специальные приемы и действия разрешается осуществлять любым способом, если их выполнение не оговорено в описании упражнения.

5.5. Для преодоления каждого препятствия участнику предоставляется не более трех попыток. В случае нарушения правил преодоления препятствий участник снимается с соревнований.

5.6. Военнослужащий, уронивший (бросивший) оружие, патронный ящик или любой предмет обмундирования или формы одежды (головной убор, поясной ремень и т.п.) обязан возвратиться назад и поднять утерянное, после чего продолжить выполнять упражнение. Если военнослужащий уронил (бросил) оружие до момента преодоления препятствия или во время, то он возвращается для повторного выполнения этого приема.

5.7. Спортсмен юношеского возраста, уронивший при преодолении препятствий какой-либо предмет одежды, обязан возвратиться назад и поднять утерянное, после чего продолжить выполнение упражнения.

5.8. При выполнении упражнения на полосе препятствий ВМФ груз поднимается до верхней точки и надежно закрепляется. В случае опускания груза до окончания выполнения упражнения результат не засчитывается.

5.9. Метание гранат проводится до первого поражения цели. Поражение цели засчитывается только при попадании гранатой в цель. При непопадании в цель первой гранатой метание продолжать, но не более трех гранат, до поражения цели. При непопадании хотя бы одной гранатой, спортсмену присваивается (или, соответственно, не присваивается) спортивный разряд предшествующий спортивному разряду, которому соответствует показанное время.

5.10. Участник забега, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и сообщить об этом ближайшему судье-контролеру, а по прибытии на финиш - судье на финише.

5.11. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

6. Порядок преодоления полосы препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 м для граждан допризывного возраста.

6.1. Соревнования по общему контрольному упражнению на единой полосе препятствий в сочетании с бегом на 200 м для юношей проводятся в такой последовательности: бег 100 м, преодоление полосы препятствий, бег 100 м. Метание гранат не проводится.

6.2. Порядок преодоления полосы препятствий для старших юношей (17 лет):

- пробежать 100 м по дорожке, по направлению к линии начала полосы;
- обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2 м;
- пробежать по проходам лабиринта;
- перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый)

отрезок разрушенного моста;

- пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю с конца последнего отрезка балки;
- преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью;
- пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения;
- выскочить из колодца, добежать до стенки и прыжком преодолеть ее;
- взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы;
- влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске;
- перепрыгнуть ров шириной 2 м;
- пробежать 20 м и, обжав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке до финиша.

6.3. Порядок преодоления полосы препятствий для юношей (15-16 лет):

- пробежать 100 м по дорожке, по направлению к линии начала полосы;
- обжать флажок;
- перепрыгнуть ров шириной 2 м;
- пробежать по проходам лабиринта;
- перелезть через забор высотой 2 м с помощью подставки;
- пробежать мимо разрушенного моста;
- преодолеть три ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием земли между ступенями и пробежать под четвертой ступенью;
- пролезть в пролом стенки и добежать до траншеи;
- соскочить в нее и по ходу сообщения пробежать до колодца и выскочить из него;
- добежать до стенки и преодолеть ее прыжком;
- взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы;
- пробежать мимо разрушенного моста и забора;
- перепрыгнуть ров шириной 2 м;
- пробежать 20 м и, обжав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке до финиша.

6.3.1. В качестве подставок используются тумбы высотой не более 55 см.

7. Финиш.

7.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

7.2. Участник на финише должен быть одет по форме и иметь при себе вооружение, обмундирование и снаряжение, зарегистрированное на старте. За любой недостающий предмет обмундирования, снаряжения и вооружения участник снимается с соревнований.

7.3. Если участник после касания туловищем плоскости финиша упадет на линию, то время и порядок прихода сохраняются, в случае, если он затем самостоятельно пересечет плоскость финиша.

8. Определение результатов.

8.1. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется по отдельному секундомеру с точностью до 0,1 с.

8.2. Определение победителя бега и занятых личных мест производится по показанным результатам.

8.3. При равных результатах у двух и более участников лучшее место присуждается спортсмену, стартовавшему раньше. Если два участника показали одинаковые результаты в одном забеге, им присуждаются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 7. ЛЫЖНАЯ ГОНКА В ФОРМЕ 5 км, 10 км; ЛЫЖНЫЙ МАРШ-БРОСОК 5 км, 10 км, 20 км.

1. Условия проведения соревнований.

1.1. Лыжная гонка проводится по пересеченной местности. В зависимости от подготовленности участников рекомендуются следующие средние суммы перепадов высот:

на дистанции 10 км для новичков и лыжников 3 спортивного разряда - не менее 185 м; для лыжников 2 спортивного разряда и выше на дистанции 10 км - не менее 228 м.

1.2. Лыжный марш-бросок проводится по среднепересеченной местности.

1.3. Дистанции лыжных гонок должны быть безопасными для участников.

1.4. Запрещается прокладывать трассы через плохо замерзающие реки, озера, болота, через железнодорожные пути и шоссейные дороги с большим движением. Не рекомендуется включать в трассы участки с густым кустарником, косогоры и т.п., а также подъемы, которые необходимо преодолевать способом "елочка" или "лесенка".

1.5. Ширина трассы на спусках должна быть не менее 3 м, а в местах поворотов на спусках - не менее 5 м. Спуски рекомендуется специально подготовить: утрамбовать снег, оборудовать виражи на поворотах и т.п.

1.6. Дистанция измеряется металлическим шнуром (тросом) длиной 50 м или на снегоходе.

1.7. Акт измерения трассы, подписанный старшим судьей по трассам и судьей по трассам, схема и профиль трассы представляется главному судье для утверждения не менее чем за день до начала соревнований.

1.8. По всей трассе должны быть проложены одна или две параллельные лыжни. Лыжней считается след, оставленный не менее чем десятью прошедшими лыжниками.

1.9. Перед финишем на последних 200 м трассы прокладываются две или три параллельные лыжни на расстоянии 2-3 м одна от другой. При наличии лыжню прокладывают на снегоходах.

1.10. Трасса на всем протяжении размечается ясно видимыми флажками. Для разметки спусков и поворотов рекомендуется развешивать гирлянды из флажков. Флажки ставятся с внутренней стороны лыжни на расстоянии 1-1,5 м от нее так, чтобы они были хорошо заметны участникам. В среднем на 1 км трассы следует ставить не менее 75 флажков.

1.11. В конце каждого километра дистанции должны быть установлены указатели, показывающие количество километров, пройденных участником. За 500 м и 100 м до конца трассы устанавливается указатель, показывающий расстояние до финиша.

1.12. Контрольные пункты должны быть установлены:

а) в местах, где возможно сокращение (срезание) дистанции;

б) в местах, где участники могут сбиться с дистанции;

в) в местах, где возможно скопление большого количества зрителей и необходимо поддерживать порядок;

г) на переходах через дороги с возможным движением транспорта для обеспечения безопасности участников.

1.13. На сложных участках дистанции выставляются санинструкторы на случай оказания первой помощи. В зависимости от формы и сложности трассы она оборудуется необходимыми средствами связи.

1.14. Накануне дня соревнований участникам разрешается ознакомиться с лыжной трассой.

1.15. Каждый военнослужащий должен иметь нагрудный номер. Лыжи, палки, крепления и обувь только военного образца.

2. Форма одежды.

2.1. Форма одежды для лыжных гонок в форме на 5 км, 10 км - [№ 4В](#), согласно Приложению N 26.

2.2. Форма одежды для лыжного марш-броска 5 км, 10 км, 20 км - [№ 4В](#) или [№ 5В](#), согласно Приложению № 26.

3. Старт.

3.1. В соревнованиях по лыжным гонкам применяются следующие виды старта:
а) одиночный, при котором участники стартуют по одному с интервалом 30 с или 1 мин.;

- б) групповой, при старте группами от 2 до 10 человек с интервалом не менее 30 с;
- в) общий, (в составе взвода), интервал между стартом - 5-7 мин.

3.2. При групповом и общем старте на первых 100-150 м после старта должно быть проложено столько лыжней, сколько участников стартует одновременно.

3.3. Участники стартуют в установленное стартовым протоколом время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких участников время старта для остальных не изменяется.

3.4. Участник становится на старт так, чтобы обе скобы креплений его лыж находились перед линией старта.

3.5. Для старта участников применяются следующие команды и сигналы:

а) при одиночном старте - за 15 с до старта подается команда "Пятнадцать секунд", за 5 с до старта судья кладет руку на плечо участника и командует: "Пять, четыре, три, два, один - марш" и снимает руку с плеча участника;

б) при общем старте - за 5 с до старта поднимается флаг и дается команда "Пять секунд", при наступлении времени старта опускается флаг и одновременно подается команда "Марш".

3.6. Участник, стартовавший раньше времени, должен по команде стартера вернуться и снова пересечь линию старта. При этом время старта для него остается то, которое было записано в протоколе.

3.7. Спортсмен, опоздавший на старт, обязан зарегистрироваться. После этого по команде судьи он может стартовать в промежутке старта между участниками. При этом опоздавшему участнику засчитывается то время старта, которое было записано в протоколе.

4. Прохождение дистанции.

4.1. При прохождении дистанции участник не имеет права пользоваться какими-либо иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок военного образца.

4.2. Вся дистанция должна быть пройдена на лыжах. Разрешается пройти любой отрезок дистанции на одной лыже.

4.3. Участник должен идти только по размеченной трассе и пройти все контрольные пункты. Он не имеет права сокращать (срезать) дистанцию.

4.4. Участнику на дистанции разрешается:

а) получать от любого лица необходимые ему предметы (лыжи, палки, лыжную мазь, инструменты, пищу и т.п.);

б) заменять одну лыжу (один раз) и палки, но без посторонней помощи;

в) смазывать лыжи и чинить свой инвентарь, но без посторонней помощи, в том числе пользоваться нагревательным прибором для снятия мази;

г) употреблять пищу и напитки, получать сведения относительно времени и порядка прохождения им дистанции самому или при помощи других участников;

д) получать необходимую медицинскую помощь.

4.5. Участник должен по требованию догнавшего его лыжника уступить ему лыжню, сойдя с нее обеими лыжами.

4.6. Участник забега, сошедший с дистанции, обязан снять свой нагрудный номер и сообщить об этом ближайшему судье-контролеру, а по прибытии на финиш - судье на финише.

4.7. Лидирование (сопровождение во время бега) не разрешается. При нарушении этого правила лидируемый участник снимается с соревнований. Определяет лидирование судья на дистанции.

5. Финиш.

5.1. Финишем считается момент пересечения финишной линии скобами креплений лыж или скобой крепления той лыжи, которой участник первой пересечет линию.

5.2. Участник на финише должен быть одет по форме и иметь при себе вооружение, обмундирование и снаряжение, зарегистрированное на старте. За любой недостающий предмет обмундирования, снаряжения и вооружения участник снимается с соревнований.

5.3. При совершении марш-броска на лыжах в составе подразделения, подразделение должно прибыть на финиш в полном составе, без потери предметов вооружения и снаряжения.

5.3.1. Расстояние между первым и последним военнослужащим должно составлять не более 100 метров. Результат определяется по последнему участнику забега.

5.3.2. Отрезок 100 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина отрезка 100 м измеряется от линии финиша.

5.3.3. Взаимопомощь разрешается без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику.

6. Определение результатов.

6.1. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется по отдельному секундомеру с точностью до 0,1 с.

6.2. Определение победителя бега и занятых личных мест производится по показанным результатам.

6.3. При равных результатах у двух и более участников лучшее место присуждается спортсмену, стартовавшему раньше. Если два участника показали одинаковые результаты в одном забеге, им присуждаются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 8. МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГД (на дальность).

1. Условия проведения соревнований.

1.1. Метание гранат на дальность производится с разбега или с места, учебными гранатами Ф-1 без предохранительного рычага. Масса гранаты - 600 г. Масса гранат для граждан допризывного возраста: для старших юношей (17 лет) - 450 г; для юношей (15 - 16 лет) - 350 г.

1.2. Спортсмен метает 3-и гранаты. Участники обязаны пользоваться гранатами, предоставленными только судейской коллегией. При использовании иных гранат результат метания не засчитывается.

1.3. Метание производится от планки или линии длиной 4 м и шириной 7 см по коридору шириной 10 м. Планка укрепляется заподлицо с грунтом дорожки для разбега и окрашивается в белый цвет. По концам ее устанавливаются цветные флажки и указатели.

1.4. Коридор размечается параллельными белыми линиями, которые проводятся через 5 м, начиная с 40 м. По обоим концам линий устанавливаются указатели с цифрами, которые показывают расстояние от планки. Ширина боковых линий не входит в границы коридора.

1.5. Дорожка для разбега должна быть плотной. Ширина дорожки не менее 1,25 м, длина - 25 - 30 м. На последних 6 - 8 метрах перед планкой дорожка расширяется до 4 м.

2. Форма одежды.

2.1. Форма одежды для военнослужащих: [№ 4В](#), согласно Приложению № 26, с автоматом в руке. Разрешается расстегнуть воротник и ослабить поясной ремень. Головной убор снимать не разрешается. Можно использовать ремень автомата, не снимая его с оружия.

2.2. Форма одежды для юношей: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по **щиколку**, спортивная обувь без шипов. Юноши выполняют упражнение без оружия.

3. Участники соревнований.

3.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

4. Определение результатов.

4.1. Бросок засчитывается после команды старшего судьи "Есть", если граната упала в границах коридора, а участник не нарушил правил метания и после броска не заступил за планку или боковую линию. Команду "Есть" судья сопровождает поднятием флажка вверх, что является сигналом для судей-измерителей и дает им право отметить результат.

4.2. При нарушении правил метания старший судья произносит команду "Нет" и одновременно производит отмашку флажком, опущенным вниз.

4.3. Попытка считается неудавшейся, если участник:

а) в момент броска или после него коснется какой-либо частью тела, обмундирования или автомата грунта за планкой;

б) наступит на планку или заденет ее сверху; выпустит во время разбега (размахивания) гранату, которая упадет впереди планки. Случайное падение гранаты в секторе для метания (до планки) ошибкой не считается;

в) выйдет через планку вперед после броска до команды "Есть". Бросок не засчитывается также, если граната упала вне коридора.

4.4. След, оставленный гранатой после падения ее в коридор, отмечается указкой с номером. Указка ставится на ближайшую к планке точку следа.

4.5. Измерение производится рулеткой от указки по линии перпендикулярной планке. При измерении нулевая отметка рулетки прикладывается к указке. Результат определяется с точностью до 1 см.

4.6. Измерение производится после совершения всех трех бросков. В протокол записывается только результат лучшего броска.

4.7. В случае равенства результата у двоих и более участников им дают одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются. Участникам, показавшим одинаковые результаты и претендующим на звание победителя состязаний, предоставляется дополнительно по три броска.

§ 9. МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ ГТ (на точность).

1. Условия проведения соревнований.

1.2. Метание гранат на точность производится с места или с разбега с автоматом в руке на расстояние 40 м по трем кругам: 1-й круг (центральный) радиусом 0,5 м; 2-й - 1,5 м; 3-й - 2,5 м.

Расстояние до центра круга для граждан допризывного возраста - 35 м.

1.3. Первый круг изготавливается из металла, устанавливается заподлицо с землей и окрашивается в белый цвет. В центре круга укрепляется красный флаг размером 15 x 20 см, высота - 30 см от земли.

1.4. Другие круги размечаются линиями шириной 5 см. Линия разметки входит в размер меньшего круга.

1.5. Метание производится учебными гранатами Ф-1 массой 600 г. без предохранительного рычага. Масса гранат для граждан призывного возраста: для юношей (15-16 лет) - 350 г; для старших юношей (17 лет) - 450 г. Гранаты участнику выдаются судьями на месте метания.

1.6. Участники обязаны пользоваться гранатами, предоставленными судейской коллегией. При использовании иных гранат результат метания не засчитывается.

1.7. Метание гранат может вестись одновременно в нескольких секторах с соблюдением необходимых мер безопасности.

1.8. В целях безопасности при метании гранат за кругами устанавливается ограждение из металлической сетки.

1.9. Правила метания и критерии оценки попытки аналогичны условиям проведения соревнований в метании гранат на дальность. Размеры сектора аналогичны размерам сектора для метания гранат на дальность.

2. Участники соревнований.

2.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

3. Форма одежды.

3.1. Форма одежды для военнослужащих: № 4В, согласно Приложению № 26, с автоматом в руке. Разрешается расстегнуть воротник и ослабить поясной ремень. Головной убор снимать не разрешается. Можно использовать ремень автомата, не снимая его с оружия.

3.2. Форма одежды для юношей: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по щиколку, спортивная обувь без шипов. Головной убор снимать не разрешается. Юноши выполняют упражнение без оружия.

4. Определение результатов.

4.1. Каждому участнику разрешается три пробных и пятнадцать зачетных бросков. Время для метания пробных гранат 1 мин, зачетных - 6 мин.

4.2. После выполнения пробных бросков участник докладывает о готовности произвести зачетные броски и по команде судьи начинает метание. До окончания метания всех гранат участник может выходить из сектора только по разрешению судьи.

4.3. При выполнении зачетных бросков оценка производится судьей у круга поднятием указки с цифрой, соответствующей достоинству броска, и дублируется голосом. Метание очередной гранаты разрешается только после получения оценки за предыдущий бросок.

4.4. Броски при попадании гранаты в цель оцениваются: 1-й круг (центральный) - 115 очков; 2-й круг - 75 очков; 3-й круг - 45 очков.

4.5. Попадание во флажок, установленный в центральном круге, оценивается в 115 очков.

4.6. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков. При равенстве очков лучшее место определяется участнику, который имеет больше попаданий в 1-й круг, затем - 2-й, 3-й.

§ 10. НЫРЯНИЕ В ДЛИНУ.

1. Условия проведения соревнований.

1.1. Военнослужащие и граждане допризывного возраста выполняют упражнение в спортивной форме.

1.2. Из исходного положения на стартовой тумбе прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1-1,5 м.

1.3. Старт принимается индивидуально по готовности военнослужащего к выполнению упражнения. В бассейнах старт принимается толчком от стенки.

1.4. При проведении соревнования на водной станции старт дается со стартовой тумбы, по желанию спортсмена разрешается принимать старт толчком от щита настила.

1.5. Ныряние в длину проводится при прозрачности воды не менее 1 м в бассейне.

1.6. При нырянии в длину на водных станциях она должна быть оборудована не менее чем с одной стороны продольным настилом.

1.7. В бассейнах соревнования можно проводить по двум крайним дорожкам.

1.8. На летней водной станции место для ныряния оборудуется следующим образом. На расстоянии 2 м от продольного настила вдоль бассейна на глубине 1 м натягивается белый шнур толщиной 1-1,5 см. Шнур не должен иметь узлов и надрывов. На шнуре делаются три отметки: одна - на расстоянии 30 м от начала ныряния, окрашенная в черный цвет, (участок 20 см), другая - на расстоянии 40 м, окрашенная в красный цвет, третья на расстоянии 45 м, окрашенная в синий цвет.

1.9. Для страховки пловца во время ныряния используется капроновый шнур толщиной 0,5 см, который одним концом закрепляется на поясе, второй находится в руках судьи контролера. Длина шнура - 7-6 м. Шнур должен быть прочным и не иметь узлов и надрывов.

1.10. Для обеспечения мер безопасности в распоряжение судьи-контролера выделяется спасательная команда (2-4 чел.) пловцов, которые располагаются вдоль настила, в местах, указанных судейской коллегией. Спасатели должны быть обеспечены маской для подводного плавания, дыхательной трубкой, ластами для плавания.

2. Участники соревнований.

2.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

3. Старт.

3.1. Старт пловцов строго индивидуален. При готовности к выполнению упражнения участник подает сигнал поднятием руки вверх и голосом "Готов".

3.2. Во время выполнения упражнения пловец должен находиться все время под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается. Результат участнику определяется по появлению его головы на поверхности.

3.3. Участник обязан продвигаться вперед за счет гребковых движений руками и ногами. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путевой шнур.

3.4. Судья-контролер во время выполнения участником упражнения сопровождает его вдоль бассейна, держа сигнальный шнур в ослабленном положении и наблюдая за правильностью прохождения участником дистанции.

3.5. В случае остановки пловца под водой или отклонения его в сторону от путевого шнура судья-контролер обязан немедленным натяжением шнура поднять участника на поверхность воды, а в случае необходимости дать команду пловцам спасательной команды прыгнуть в воду и оказать помощь.

3.6. После проныривания 25 м (или 50 м) выполняется поворот под водой, и участник после толчка от стенки проныривает оставшиеся метры дистанции.

3.7. Участник обязан при повороте коснуться поворотного щита. При нарушении данного условия упражнение считается невыполненным.

3.8. На борту бассейна должны быть сделаны три отметки: 30, 40 и 50 м, которыми судья-контролер руководствуется при определении результата.

3.9. В бассейне с большой прозрачностью воды на дне наносятся три поперечные линии 30, 40 и 50 м от начала ныряния. Для юношей дополнительно наносятся поперечные линии 20 м и 10 м. Длина линии - 1 м, ширина - 10 см.

3.10. Отметки на дне бассейна и на путевом шнуре используются участниками соревнований для контроля пройденной дистанции.

4. Определение результатов.

4.1. Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется рукой поворотного щита или стенки бассейна.

4.2. Время участника, который финишировал в своем заплыве первым фиксируется тремя секундомерами и определяется с точностью до 0,2 с. При расхождении показаний секундометристов берутся данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время, или показания среднего секундомера при расхождении всех трех. Время другого участника фиксируется отдельным секундомером.

4.3. Если показания секундомеров расходятся с записью порядка прихода участников к финишу, то личные места определяются в порядке прихода. Результат, вызывающий сомнение устанавливается по показаниям секундомеров, определивших результат участника, пришедшего на финиш первым.

4.4. Определение победителя и занятых личных мест производится по показанным результатам. В случае если два или несколько участников закончат дистанцию с одинаковым временем, им даются одинаковые места, на которые они претендуют, а последующие места при этом не сдвигаются. Для определения призовых мест назначается повторный заплыв.

§ 11. ПАРУСНЫЕ ГОНКИ.

1. Общие правила.

1.1. Парусные гонки проводятся согласно настоящих Правил спортивной дисциплины, Шлюпочной сигнальной книги Военно-Морского Флота, Международных правил парусных гонок и Положения о проведении соревнований.

1.1.1. Проведение соревнований регламентируется Гоночной инструкцией, которая утверждается главным судьей соревнований и объявляется участникам не менее чем за 12 часов до старта.

1.2. Парусные гонки для всех категорий включают 6 парусных гонок на дистанцию не менее 3 миль.

1.3. Спортивные соревнования по парусным гонкам проводятся на морских шлюпках со штатным парусным вооружением или иных подобного класса шлюпках, поступивших на вооружение Военно-Морского Флота.

2. Участники соревнований.

2.1. К участию в соревнованиях допускаются спортсмены, признающие настоящие Правила, умеющие плавать, получившие разрешение врача и соответствующие возрастным и квалификационным требованиям.

2.2. Соревнования проводятся по следующим возрастным группам:

мужчины - 18 лет и старше; граждане допризывного возраста - старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

3. Условия проведения парусных гонок.

3.1. Гоночные дистанции должны располагаться на акватории свободной от прохода любых судов.

3.2. Организаторы соревнований предоставляют однотипные шлюпки (далее - судно), которые разыгрываются между экипажами путем жеребьевки.

3.2.1. Допускается участие в спортивных соревнованиях команды на своем судне. В этом случае допуск судна к соревнованиям осуществляется решением мерительной комиссии.

3.3. Каждое судно обязано нести на парусе свой номер. Размер цифр на парусах должен быть в пределах: высота - 250-300 мм, толщина – 30-40 мм, ширина - 120-150 мм, расстояние между цифрами - 30-40 мм. Цвет номера преимущественно черный, но возможен красный или синий цвета на парусах второго комплекта.

3.4. Оборудование дистанции гонок, тип и укомплектованность судна, состав экипажа и определение занятых мест осуществляется в соответствии с требованиями Шлюпочной сигнальной книги ВМФ, Положением о проведении соревнований и Гоночной инструкцией, утверждаемой главным судьей соревнований.

3.5. Судно с оборудованием, парусами, необходимым снабжением, а также индивидуальными средствами плавучести должны быть проверены Главным мерителем (судей-мерителем) и получить допуск к участию в соревнованиях. Допуск шлюпки и парусов оформляется актом осмотра, который подписывается командиром (рулевым) и представителем судейской коллегии.

3.6. Ответственность за выход с неисправным или некомплектным такелажем, оборудованием, снабжением и индивидуальными средствами плавучести возлагается на командира (рулевого) судна.

3.7. Судно с нестандартным или неисправным парусным вооружением и снабжением, без номеров установленного размера и других установленных техническими условиями норм и требований к гонкам не допускается.

3.8. Состав экипажа судна, его необходимая минимальная и дополнительная техническая комплектация определяется Положением о соревнованиях и указывается в Гоночной инструкции.

3.9. При проведении соревнований участникам разрешается:

- а) производить с разрешения организаторов соревнований косметический ремонт (мыть, шпаклевать, красить - при условии, что весь корпус судна окрашен одним колером);
- б) использовать, если предусмотрено Положением о соревнованиях, два комплекта своих парусов из любой ткани, со стальным тросом по передним шкаторинам, булями по задним шкаторинам, общей площадью одного паруса - 20,4 м²;
- в) применять бакштаги;
- г) крепление передней шкаторины фока через люверсы к мачте; крепление парусов к рейку только через люверсы;
- д) укрепление галсовых и шкотовых углов путем пришивания дополнительного ликтроса;
- и) использовать свои мачты и рейки со шкалой, при условии их соответствия стандарту (размеры: длина, диаметр, материал) для указанного типа шлюпки, стальной фал для подъема парусов.

3.10. Запрещается:

- а) обжигать старую краску, производить форсированную сушку, строгать корпус, наносить покрытия, кроме лакокрасочных, портить корпус судна;
- б) применять металлические талрепы для подъема паруса, блоки, стопора для закрепления шкотов, а также любое изменение без использования установленных Техническими условиями для данного судна предметов снабжения;
- г) вносить изменения в конструкцию судна: рыбины, люки и другие предметы снабжения должны находиться на штатных местах.

3.10.1. Представитель команды несет материальную ответственность за повреждения корпуса судна и его штатного вооружения.

3.11. При нарушении [п. 3.10.](#) настоящих Правил, команда отстраняется от парусных гонок.

3.12. Рулевой должен иметь удостоверение на право управления парусного судна соответствующей парусности или права яхтенного рулевого. Перед отходом рулевой обязан записаться в журнале выхода из базы.

4. Дистанция парусных гонок и ее оборудование.

4.1 Дистанция для проведения парусных гонок рекомендуется в форме треугольника и обозначается тремя знаками (схемы дистанций парусных гонок - [Приложение № 21](#)). Старт и финиш ограничиваются двумя знаками. Протяженность дистанции - до 3 миль каждая. Схема каждой дистанции на соревнованиях по парусным гонкам оговаривается в Гоночной инструкции (типовая Гоночная инструкция - [Приложение № 23](#)).

4.2. Старт, как правило, устанавливается против ветра, прохождение дистанции против часовой стрелки (левая дистанция). Исходя из местных условий, Гоночной инструкцией, могут быть приняты иные варианты дистанции, но, при условии, что участок лавировки составляет не менее 40% общей длины дистанции.

4.3. Знаками, определяющими дистанцию парусных гонок, как правило, должны быть буи или вехи с флагом яркой окраски. Флаги на знаках, ограничивающих линии старта и финиша должны быть другого цвета, чем на дистанции.

4.4. Ширина линии старта и финиша должна составлять не менее суммы 1,5 длин стартующих шлюпок.

5. Меры безопасности.

5.1. При отходе от берега экипажи шлюпок должны находиться в спасательных жилетах в течение всего времени пребывания под парусом.

5.2. Ответственность за исправное состояние спасательных средств несут тренеры (представители) экипажей, а правильное их использование - участники персонально.

5.3. Перед выходом на воду рулевой обязан проверить наличие и исправность спасательных средств, исправность рулевого управления, такелажа и рангоута. Крепление такелажа должно обеспечивать немедленную уборку парусов. При отходе от берега в

каждой шлюпке должны находиться: все «рыбины» и люки, два весла, две уключины, черпак, ведро. В противном случае команда не допускается к гонкам.

5.4. О выходе и возвращении шлюпки на базу рулевой обязан сделать запись в вахтенном журнале.

5.5. При неблагоприятных погодных условиях решение о проведении парусных гонок принимается главным судьей соревнований.

5.6. Спасательная служба соревнований должна быть обеспечена в соответствии с Инструкцией по безопасности ([Приложение № 22](#)).

6. Гоночная инструкция.

6.1. Настоящие Правила и Положение для каждого соревнования должны быть дополнены письменной Гоночной инструкцией, которую составляет зам. главного судьи по парусу и утверждает главный судья. Гоночная инструкция обладает силой Правил.

6.2. Гоночная инструкция должна содержать следующую информацию:
указание, что соревнования проводятся по настоящим Правилам;
процедура подачи протеста, время и место разбора протестов;
процедуру обмера парусов и осмотра корпусов шлюпок;
календарь гонок и время сигнала "Предупреждение";
описание полной и сокращенной дистанции и всех знаков с указанием последовательности их огибания, судейские суда на знаках;
описание стартовой и финишной линии, стартовой системы и сигналов;
приблизительную длину дистанции и приблизительную длину участков лавирования;
контрольное время финиша, если оно установлено;
контрольное время прохождения дистанции для первой шлюпки;
сигналы отзыва при фальстарте, сокращения, отмены гонки;
время, в течение которого открыт старт;
меры безопасности (с учетом местных условий);
процедуру изменения гоночной инструкции;
особенности акватории;
указания о других действиях судейской коллегии.

6.3. Гоночная инструкция не должна дублировать информацию, изложенную в Правилах и Положении о соревнованиях.

6.4. Судейская коллегия имеет право изменить Гоночную инструкцию при условии, что каждое судно извещено об этом не позднее сигнала «Предупреждение».

7. Определения.

ГАЛС. Правый или левый галс. Судно находится на галсе правом или левом, в зависимости от того, какая сторона у нее наветренная.

ГОНКА. Судно находится в гонке с момента подачи сигнала «Подготовительный» и до тех пор, когда оно финишировало и отошло от финишной линии и финишных знаков или сошло с гонки, либо гонка была отложена или прекращена, либо был дан сигнал общего отзыва.

ГОНОЧНЫЙ БЕЙДЕВИНД. Судно находится на курсе гоночный бейдевинд, когда оно идет под парусом настолько круто к ветру, что с наибольшей для себя выгодой выбирается на ветер.

ЗНАК. Знаком считается любой указанный в Гоночной инструкции объект, который судно должно пройти с предписанной стороны. Средства крепления ко дну, а также любые предметы, случайно или временно прикрепленные к объекту, не считаются его частью.

МАЧТА НА ТРАВЕРЗЕ. Наветренное судно, идущее под парусом не круче, чем подветренное судно, находится в положении мачта на траверзе, когда его рулевой, глядя по траверзу со своего штатного места, оказался впереди мачты подветренного судна. Наветренное судно, идущее под парусом круче, чем подветренное судно, находится в положении мачта на траверзе, когда его рулевой, глядя по траверзу со своего штатного ме-

ста, оказался бы впереди мачты подветренного судна, если бы его судно шло не круче, чем подветренное судно.

МЕСТО. Место – это пространство, необходимое судну для маневрирования без задержек в соответствии с хорошей морской практикой в существующих условиях.

НАДЛЕЖАЩИЙ КУРС. Надлежащим курсом считается любой курс, которым судно могло бы идти под парусом к финишу как можно скорее (в отсутствие других судов, о которых идет речь в правилах, использующих этот термин). До сигнала «Старт открыт» надлежащего курса не существует.

ОТЛОЖЕННАЯ ГОНКА. Отложенной называется гонка, старт которой не был дан в назначенное время и которая может быть проведена или прекращена позже.

ПОВОРОТ ОВЕРШТАГ. Судно делает поворот оверштаг с момента, когда оно начинает уваливать на другой галс из положения левентик, и до того момента, когда оно увалило до курса гоночный бейдевинд.

ПОВОРОТ ФОНДЕВИНД. Судно начинает поворот фордевинд в момент, когда при попутном ветре нижняя шкаторина его фока пересекает диаметрально плоскость судна, и заканчивает поворот фордевинд, когда фок наполнится ветром на другом галсе.

ПОДВЕТРЕННАЯ И НАВЕТРЕННАЯ. Подветренная сторона судна – это сторона, противоположная той, на которую дует ветер, или которая была противоположной до того, как судно оказалось в положении левентик. Однако если судно идет чистым фордевиндом или чужим галсом, то подветренной стороной считается сторона, на которой находится ее фок. Противоположная сторона - наветренная. Когда два судна находятся на одном и том же галсе и связаны, то подветренным судном считают то, которое находится на подветренной стороне другого судна. Другое судно является наветренным.

ПРЕКРАЩЕННАЯ ГОНКА. Прекращенной называют гонку, которая объявлена недействительной, но которая может быть повторена.

ПРЕПЯТСТВИЕ. Препятствием считается любой объект, который судно, находясь от него на расстоянии длины корпуса и, идя прямо на него, не может обойти с одной или другой стороны без существенного изменения курса. Препятствием также считается любой объект, который можно безопасно пройти только с одной стороны. Гоночная инструкция может предписать, что определенные зоны акватории должны рассматриваться в качестве препятствия. Однако судно, находящееся в гонке, не является препятствием для других судов, если они не должны уступить ему дорогу или предоставлять место.

ПРИВЕДЕНИЕ. Изменение курса к ветру.

ПРОТЕСТ. Протестом считается заявление судна, судейской коллегии или протестовой комиссии о том, что какое-то судно, возможно, нарушило Правила.

СТАРТ. Судно стартует, когда после сигнала "Старт открыт", впервые пересекает стартовую линию любой частью своего корпуса, экипажа или вооружения в направлении первого знака дистанции.

СТОРОНА, УЧАСТВУЮЩАЯ В ПРОТЕСТЕ: протестующая сторона; сторона, на которую подан протест; судно, требующее восстановления результата; любое другое судно или участник соревнований, вовлеченные в инцидент, которые могут быть наказаны; судейская коллегия.

СУДНО, ИДУЩЕЕ ПОД ПАРУСОМ. Судно идет под парусом, когда использует только ветер и воду для увеличения поддержания или уменьшения скорости, а его экипаж регулирует паруса и положение корпуса и выполняет другие действия в соответствии с хорошей морской практикой.

УВАЛИВАНИЕ. Изменение курса под ветер до начала поворота фордевинд.

ФИНИШ. Судно финиширует, когда оно, идя курсом от последнего знака дистанции, пересекает финишную линию любой частью своего корпуса, экипажа или вооружения (в их нормальном положении) впервые или после выполнения наказания.

ЧИСТО ПОЗАДИ И ЧИСТО ВПЕРЕДИ; СВЯЗАННОСТЬ. Судно находится чисто позади другого судна, когда его корпус и вооружение (при нормальном использовании)

находятся позади воображаемой линии, являющейся траверзом к самой задней точке корпуса или вооружения другого судна. Другое судно в этом случае находится чисто впереди. Суда связаны, если ни одно из них не находится чисто позади другого или, если судно находящееся между ними, связано с обоими. Эти термины не применяются к судам, находящимся на разных галсах, за исключением ситуаций, когда применяется [правило 18](#).

8. Оказание помощи, изменение числа людей на борту.

8.1. Все суда должны оказывать всемерную помощь любому судну или лицу, находящемуся в опасности. Если при этом судно не несущее ответственность за несчастный случай, оказывая помощь, ухудшило свои возможности на занятие лучшего места, судейская коллегия должна решить вопрос о компенсации ему потерянного времени или места (путем определения среднего результата из зачетных гонок).

8.2. Судно, имевшее возможность оказать помощь и не оказавшее ее, подлежит дисквалификации.

8.3. Член экипажа судна, оказавшийся за бортом во время гонки, должен быть взят на борт. В противном случае судно обязано прекратить гонку.

9. Принцип честной спортивной борьбы.

9.1 Экипаж судна должен соревноваться, используя только умение управлять судном, идущим под парусом. Он должен соблюдать Правила и общепринятые принципы спортивного поведения и честной спортивной борьбы.

9.2. Наказать судно по этому правилу можно только в случае, когда будет явно установлено, что нарушен принцип честной спортивной борьбы и другие правила не применимы.

10. Признание нарушения.

Судно, осознавшее нарушение какого-либо правила в период гонки, должно выполнить одно из возможных наказаний до следующего знака дистанции, предусмотренных Правилами или Гоночной инструкцией.

11. Средства движения.

11.1. Главное правило.

Для движения судна не должны использоваться никакие другие средства, только ветер и воду для увеличения или уменьшения скорости.

11.1.2. Нельзя уменьшать скорость судна непредусмотренными средствами. Для управления судном в аварийных обстоятельствах вместо руля может быть использовано весло или другой предмет.

11.1.3. Экипаж может регулировать положение паруса и выполнять другие действия в соответствии хорошей морской практикой, но не должен перемещаться для увеличения скорости запрещенными методами.

11.2. Запрещаются следующие действия:

«ПАМПИНГ» - повторяющееся взмахивание любым парусом, создаваемое подбиранием или потравливанием паруса, или движениями тел членов экипажа для этого;

«СКАЛИНГ» - повторяющиеся движения рулем, не являющиеся необходимым для управления судном.

«РОКИНГ» - повторяющееся раскачивание судна с борта на борт, вызванное передвижением экипажа или регулировкой парусов, не способствующее управлению судном.

«УЧИНГ» - быстрое движение туловища вперед с резкой остановкой.

11.3. Судно, севшее на мель или сцепившееся с другим судном (или любым препятствием), для своего освобождения не должно получать посторонней помощи от кого бы то ни было, за исключением экипажа судна, с которым оно сцепилось. Любое использованное при этом снаряжение должно быть взято на борт, прежде чем судно продолжит гонку.

11.4. В случае если судно не может сняться с мели при помощи парусов и отпорного крюка, то оно может использовать любые средства, при этом должны быть убраны паруса и рангоут. Протаскивание судна вдоль мели на ветер запрещается.

11.5. Любые средства движения могут быть использованы для оказания помощи лицу или другому экипажу, находящемуся в опасности.

12. Стартовые сигналы.

12.1. Основные сигнальные флаги приведены в [Приложении № 25](#). Иное сигнальное производство оговаривается в Гоночной инструкции.

12.2. При выполнении процедуры старта должны подаваться следующие сигналы:

а) «Предупреждение» - поднимается флаг класса и дается звуковой сигнал за 5 минут до сигнала «Старт открыт»;

б) «Подготовительный» - поднимается флаг «Подготовительный» и дается звуковой сигнал за 4 минуты до сигнала «Старт открыт»;

в) «Одна минута» - флаг «Подготовительный» убирается и за одну минуту до старта дается один продолжительный звуковой сигнал;

г) «Старт открыт» - флага класса убирается и дается один звуковой сигнал.

12.3. В случае ошибки в отсчете времени между стартовыми сигналами рекомендуется дать общий отзыв или прекратить гонку и повторить процедуру старта и сигнала «Предупреждения».

12.4. Время исчисляется по зрительным сигналам и ошибка по времени выстрела или другого звукового сигнала (или их отсутствие) не принимается во внимание.

13. Прекращение или сокращение гонки.

13.1. Судейская коллегия имеет право до сигнала или после сигнала "Старт открыт" сократить дистанцию или прекратить гонку из-за неблагоприятных погодных условий, недостаточного ветра и других причин, влияющих на безопасность проведения гонки.

13.2. Если гонка была прекращена, то должно быть определено время ее проведения и доведено до сведения рулевых.

14. Начало и окончание гонки.

14.1. Стартующим (участвующим в гонке) считается такое судно, которое после сигнала "Подготовительный" маневрирует вблизи линии старта.

14.2. Гонка начинается с сигнала "Старт открыт", однако судно обязано подчиняться гоночным правилам с момента сигнала "Подготовительный" и до момента, когда судно финиширует и сойдет с линии финиша или прекратит гонку.

14.2.1. После сигнала "Подготовительный" и до сигнала "Старт открыт" судам запрещается пересекать стартовую линию. В противном случае судну засчитывается фальстарт, оправдать который можно только после сигнала "Старт открыт", обогнув любой стартовый знак с надлежащей стороны.

14.3. Судно стартует, как указано в определении [правила 7](#). Если какая-нибудь часть паруса судна, его экипажа или оборудования находятся на стороне дистанции от стартовой линии в момент сигнала "Старт открыт", то судну засчитывается фальстарт. В этом случае судно должно повторно стартовать, обогнув любой стартовый знак с надлежащей стороны.

14.4. По решению судейской коллегии Гоночной инструкцией может вводиться "правило одной минуты". По этому правилу суда, в течение последней минуты перед сигналом "Старт открыт" не должны заходить и находиться со стороны дистанции за линией старта и ее продолжениями. В противном случае судну засчитывается фальстарт.

14.5. Судно финиширует, как указано в определении [правила 7](#). Судно не обязано пересекать финишную линию всем корпусом. После финиша оно может сойти с финишной линии в любом направлении. Принятое на финише судно не должно мешать финишу других судов.

14.6. Если судно принято на финише, но не сошло с линии финиша и навалило на знак, ограничивающий линию финиша, то оно обязано обогнуть его и финишировать повторно с надлежащей стороны. Время фиксируется по повторному финишу. Это правило распространяется также для парусных гонок без рулей.

14.7. Если судно, принятое на финише, повторно пересекает линию финиша (преднамеренно, или по ошибке, или по неосторожности), то оно повторно принимается на финише и время фиксируется по последнему принятому финишу.

15. Отзыв судов.

15.1. Каждое судно во всех гонках обязано иметь гоночный номер.

15.2. Если в момент подачи сигнала "Старт открыт", или в период времени между сигналами "Подготовительный" и "Старт открыт", какая-либо часть корпуса или вооружения судна находится на линии старта или пересекло ее, то оно должно быть, как можно быстрее отозвано.

15.3. Если число преждевременно стартующих судов не дает возможности своевременно их отозвать, судейская коллегия должна дать сигнал "Общий отзыв" для всех стартующих судов.

15.4. Отозванное или возвращающееся после фальстарта судно должно вернуться на правильную сторону линии старта, обогнув один из знаков, ограничивающих линию старта, уступая дорогу стартующим или стартовавшим судам. Как только судно вернулось на правильную сторону, его право на дорогу восстанавливается.

16. Общие ограничения.

16.1. Настоящие правила вступают в силу с момента подачи сигнала "Подготовительный".

16.2. Судно, имеющее право дороги по отношению к другому судну, должно принять все меры, чтобы избежать столкновения.

16.3. Судно, имеющее право дороги и вынужденное изменить надлежащий курс во избежание столкновения, имеет право заявить протест.

16.4. Если судно, имеющее право дороги по отношению к другому судну, не приняло всех мер, чтобы избежать столкновения, которое нанесло материальный ущерб судам, то оно дисквалифицируется, как и другое судно.

16.5. Пока судно не стартовало и не прошло линию старта, любое его приведение, заставляющее другое судно изменить курс во избежание столкновения, должно выполняться медленно, таким образом, чтобы дать наветренному судну место и возможность уступить дорогу. Подветренное судно не должно приводиться круче курса гоночной бейдевинд.

16.6. До или после окончания гонки судно не должно создавать помех судам, находящимся в гонке.

16.7. Если судно под парусом не идет надлежащим курсом, то оно не должно создавать помех судну, оправдывающему себя за допущенные нарушения.

16.8. Судно, имеющее право дороги по отношению к другому судну, может изменять свой курс только так, чтобы дать возможность судну уступить дорогу. При этом судно, имеющее право дороги, не должно мешать уступающему судну. Исключением являются случаи, когда судно, имеющее право дороги: ложится на надлежащий курс чтобы стартовать (при этом оно находится на правом галсе, а другое судно - на левом галсе); или обогнуть знак.

16.9. Судно, имеющее право дороги по отношению к другому судну, должно окликом заблаговременно предупредить о своих правах на дорогу, чтобы дать возможность (место и время) другому судну уступить дорогу.

17. ПРАВИЛА РАСХОЖДЕНИЯ.

17.1. Главное правило, когда суда находятся на разных галсах.

Судно, идущее левым галсом, должно уступать дорогу судну, идущему правым галсом.

17.2. Главные правила, когда суда находятся на одном галсе.

17.2.1. Суда связаны. Наветренное судно уступает дорогу подветренному судну.

17.2.2. Суда не связаны. Судно, идущее чисто позади, должно сторониться судна, идущего чисто впереди.

17.2.3. Установление связанности. Когда шедшее чисто позади судно связывается с подветренной стороны с передним судном, то подветренное судно должно в начальной стадии предоставить наветренному судну достаточное место и возможность уступить дорогу.

17.3. Во время поворота оверштаг.

После того, как судно прошло положение левентик, оно должно уступать дорогу другому судну пока оно не окажется на курсе гоночный бейдевинд. В течение этого времени [правила 17.1.](#) и [17.2.](#) не применяются. Если под это правило попадают два судна, то уступить дорогу должно то, которое находится с левой стороны другого судна.

17.4. На одном галсе - до того, как судно сошло со стартовой линии.

17.4.1. Хождение под парусом выше курса гоночный бейдевинд.

До старта и прохода стартовой линии подветренное судно не должно идти под парусом выше курса гоночный бейдевинд, когда наветренное судно находится в положении мачта на траверзе и вынуждено было бы изменить курс, чтобы уступить дорогу.

17.4.2. Приведение.

Пока судно, идущее чисто впереди или являющееся подветренным, не стартовало и не прошло стартовую линию, оно обязано любое приведение, заставляющее другое судно изменить курс в целях уступить дорогу, выполнять медленно и в начальной стадии таким образом, чтобы дать наветренному судну место и возможность уступить дорогу.

17.5. На одном галсе - после того, как судно сошло со стартовой линии.

17.5.1. Хождение под парусом выше надлежащего курса.

Когда суда стартовали и сошли со стартовой линии, подветренное судно не должно идти под парусом выше своего надлежащего курса, если в любой момент существования связанности наветренное судно было в положении мачта на траверзе. Исключения составляют случаи, когда подветренное судно приводится и делает поворот оверштаг, не мешая наветренному судну.

17.5.2. Приведение.

После старта, когда судно сошло со стартовой линии и идет чисто впереди или является подветренным, оно может приводиться до тех пор, пока наветренное судно не оказалось в положении мачта на траверзе.

17.5.3. Хождение под парусом ниже надлежащего курса.

На участке дистанции, проходимым полным курсом, судно не должно идти под парусом ниже своего надлежащего курса, если оно находится в пределах трех полных длин своего корпуса от подветренного судна или от судна, находящегося чисто позади и держащего курс на проход с его подветренной стороны. Исключением являются случаи, когда такое судно уваливает и делает поворот фордевинд, ложась на новый надлежащий курс и не мешая при этом другому судну.

17.6. Другие ограничения действий подветренного судна.

17.6.1. Сомнения относительно положения "мачта на траверзе".

Если имеется сомнение в достижении наветренного судна положения мачта на траверзе, а его рулевой предупреждает окликом: "Мачта на траверзе" или словами того же значения, то подветренное судно должно сразу подчиниться такому оклику согласно [правилу 17.4.1.](#) и [17.5.1.](#) Если оно считает оклик неправильным, то может только подать протест.

17.6.2. Ограничение, касающееся безопасности.

Если во время приведения подветренного судна наветренное судно предупреждает окриком о том, что препятствие, третье судно или другой объект ограничивает его возможность уступить дорогу, то подветренное судно должно предоставить наветренному судну место для прохода такого объекта.

17.6.3. Приведение двух и более судов.

Подветренное судно может приводиться только тогда, когда имеет на это право по отношению ко всем судам, затрагиваемым его приведением. При наличии такого права все суда обязаны ответить на его приведение, даже если промежуточное судно (суда) не имеет право приводиться по отношению к другим.

17.7. Перемена галса - повороты оверштаг и фордевинд.

17.7.1. Главное правило.

Судно, делающее поворот оверштаг или фордевинд, не должно создавать помех судну, находящемуся на галсе.

17.7.2. Переходный момент.

Если после поворота оверштаг или фордевинд судно попадает в положение, дающее право дороги, то оно должно поворачивать на таком расстоянии от судна, находящегося на галсе, чтобы дать последнему возможность уступить дорогу, не вынуждая его при этом начать изменение курса до окончания поворота оверштаг или фордевинд.

17.7.3. Обязанность судна, делающего поворот.

Делая поворот оверштаг или фордевинд, судно берет на себя обязанность доказать протестовому комитету, что оно закончило этот поворот в соответствии с требованием [правила 17.7.2](#).

17.7.4. Одновременные повороты оверштаг или фордевинд.

Когда два судна делают одновременные повороты оверштаг или фордевинд, то судно, находящееся с левой стороны другого судна, должно уступить дорогу. Когда одно судно делает поворот оверштаг, а другое судно - поворот фордевинд, то дорогу должно уступать судно, делающее поворот оверштаг.

18. Огибание и прохождение знаков и препятствий.

18.1. Это правило применяют к судам, которые приготовились обогнуть или пройти знак с одной и той же предписанной стороны или препятствие с одной и той же стороны.

18.2. Это правило не применяют:

а) у стартового знака, окруженного свободной водой (включая такой знак, который является и препятствием), когда судно приближается к стартовой линии с целью взять старт и до отхода от стартовых знаков;

б) после сигнала "Старт открыт" подветренное судно не должно лишать наветренное судно места у такого знака, идя под парусом круче курса гоночный бейдевинд;

в) к двум судам, находящимся на разных галсах: если они лавируют, или если одному из них, но не обоим, необходимо сделать поворот оверштаг, чтобы обогнуть или пройти знак или избежать препятствия.

18.3. Когда суда связаны:

18.3.1. Наружное судно.

18.3.1.1. Наружное судно должно дать место для огибания либо прохождения знака или препятствия каждому внутреннему связанному с ним судну (за исключением предусмотренного [правилом 19](#)). Это место включает в себя пространство для поворота оверштаг или фордевинд, если такой поворот является составной частью маневра по огибанию или прохождению.

18.3.1.2. Наружное судно, подошедшее к знаку или препятствию на расстояние трех полных длин своего корпуса связанное с внутренним судном, должно предоставить ему требуемое место, даже если потом связанность будет прекращена.

18.3.1.3. Наружное судно, утверждающее, что связанность с внутренним судном была прекращена, берет на себя обязанность доказать протестовому комитету, что оно оказалось чисто впереди внутреннего судна, когда само было от знака или препятствия на расстоянии больше трех полных длин своего корпуса.

18.3.2. Внутреннее судно.

18.3.2.1. Судно, утверждающее, что оно было внутренним и связанным, берет на себя обязанность доказать протестовому комитету, что оно установило связанность в соответствии с требованием [правила 19](#).

18.3.2.2. Если внутреннее из двух или более связанных судов - находится на другом галсе по отношению к остальным, или если оно находится на том же галсе, но не имеет права на приведение, и ему необходимо сделать поворот фордевинд, чтобы непосред-

ственно лечь на надлежащий курс на следующий знак, то оно должно выполнить этот поворот при первой же разумной возможности.

18.4. Когда суда не связаны:

18.4.1. Судно, идущее позади, в тот момент, когда судно, идущее впереди, подходит к знаку или препятствию на расстояние в две полные длины его корпуса, должно сторониться судна, идущего чисто впереди, до окончания его маневра по огибанию или прохождению знака, или препятствия при условии, что судно, идущее чисто впереди, остается на том же галсе, или делает поворот фордевинд. Судно, идущее чисто впереди, не обязано предоставлять место судну, идущему чисто позади, до того, как будет установлена связанность.

18.4.2. Судно, идущее чисто впереди и делающее поворот оверштаг для огибания знака, подчиняется требованиям [правила 19](#). Но судно, идущее чисто позади, не должно приводиться круче курса гоночный бейдевинд, чтобы помешать судну, идущему чисто впереди, сделать поворот оверштаг.

19. Ограничения.

19.1. Ограничения по установлению связанности.

19.1.1. Судно, устанавливающее положение связанности с внутренней стороны с судном идущим чисто впереди, получает право на место по [правилу 18.3](#). только тогда, когда наружное судно в тот момент имеет возможность предоставить место и когда связанность устанавливается из положения чисто позади на расстоянии большем трех полных длин его корпуса от знака или препятствия.

19.1.2. В случае, если судно заканчивает поворот оверштаг на расстоянии меньшем трех полных длин ее корпуса от знака или препятствия, то оно должно предоставить место, предусмотренное [правилом 17.7.1](#). Судну, которое не может затем приведением избежать установления связанности с внутренней стороны.

19.2. Ограничения, действующие у препятствия большой протяженности.

Когда суда проходят препятствие большой протяженности, такое как мель, берег или другое судно, [правило 17.7.3](#). не применяется, и судно, идущее чисто позади, может связаться с судном, идущим чисто впереди, при условии, что в этот момент имеется место для безопасного прохода между передним судном и этим препятствием.

20. Лавировка, требование окликом места для поворота оверштаг от препятствия.

20.1. Оклик.

20.1.1. Если два судна находятся на одном галсе и безопасность плавания требует от судна, находящегося чисто впереди или подветренного судна идущего курсом гоночный бейдевинд, существенного изменения курса во избежание препятствия.

20.1.2. В случае, если судно намерено сделать поворот оверштаг, но не может повернуть без столкновения с другим судном, то оно должно окликом потребовать у этого судна место для поворота оверштаг и маневра, позволяющего разойтись с ним.

20.1.3. Нельзя делать оклик и поворот оверштаг одновременно.

20.2. Ответный маневр.

20.2.1. После оклика рулевой запрошенного судна при первой же возможности должен ответить: "Поворачивайте", сделать поворот оверштаг и предоставить окликавшему судну место для поворота оверштаг и возможность разойтись.

20.2.2. Окликавшее судно должно немедленно сделать поворот оверштаг. Запрошенное судно, ответив "Поворачивайте", берет на себя обязанность доказать протестовому комитету, что оно предоставило достаточно места.

20.3. Ограничения в случае, когда препятствие является знаком.

20.3.1. Если препятствием является стартовый знак, окруженный свободной водой, или средство его крепления ко дну, то, приближаясь к стартовой линии, чтобы стартовать, и после старта, судно, идущее чисто впереди или подветренное судно, не имеет права требовать место для поворота оверштаг.

20.3.2. У других препятствий, которые одновременно являются знаками: если запрошенное судно может пройти такое препятствие, то запрашивающее судно не имеет

права на получение места для поворота оверштаг и маневра, позволяющего разойтись с запрошенным судном.

20.3.3. Запрошенное судно должно немедленно сообщить об этом запрашивающему судну. Если запрошенное судно в дальнейшем не смогло пройти препятствие, то оно должно выйти из гонки или оправдать себя, выполнив наказание, предусмотренное Гоночной инструкцией.

21. На стороне дистанции от стартовой линии.

21.1. После сигнала "Старт открыт" судно, которое не стартовало и идет со стороны дистанции на предстартовую сторону стартовой линии или ее продолжение, должно уступить дорогу всем судам, которые стартовали или находятся на предстартовой стороне стартовой линии до тех пор, пока оно полностью не окажется на предстартовой стороне.

21.2. С этого момента, если оно получает право дороги по отношению к другому судну, оно должно предоставить такому судну место и возможность уступить дорогу.

22. Судно, уступающее дорогу после навала на знак.

Если судно совершило навал на знак и оправдывает себя, то оно должно уступить дорогу всем другим судам до тех пор, пока не закончит маневр по оправданию, а если оно стартовало - пока не ляжет на надлежащий курс к последующему знаку.

23. Прохождение дистанции.

23.1. В Гоночной инструкции может устанавливаться контрольное время прохождения дистанции. Как правило, оно устанавливается из расчета минимальной скорости для судов одна морская миля в час. Исходя из местных условий, Гоночной инструкцией, может устанавливаться другое контрольное время.

23.1.1. Гонка считается состоявшейся для всех участвующих судов, если первое на финише уложилось в контрольное время, выполнив условия [правила 23.2](#).

23.2. Судно должно пройти дистанцию под парусом, огибая или обходя каждый знак с предписанной стороны и в установленной Гоночной инструкцией последовательности.

23.2.1. Веребочка, представляющая путь судна от старта до финиша, после натяжения должна лежать на предписанной стороне каждого знака, касаясь при этом каждого поворотного знака. Если судно не выполнило это требование, то оно подлежит дисквалификации.

23.3. Знак имеет предписанную сторону для судна до тех пор, пока оно не обогнуло или не прошло его.

23.3.1. Знак стартовой линии начинает иметь предписанную сторону, когда судно приближается к стартовой линии с предстартовой стороны, чтобы стартовать, а финишный знак перестает иметь предписанную сторону, когда судно финиширует.

24. Навал на знак.

24.1. Судно не должно:

а) совершать навал: на стартовый знак перед стартом, или на знак, которым начинается, ограничивается или заканчивается проходимый под парусом участок дистанции или на финишный знак после финиша и до того, пока оно не отойдет от линии финиша и знаков;

б) вынуждать знак либо судно-знак сместится, чтобы избежать навала.

24.2. Если экипаж судна был вынужден нарушить [правила 24.1](#) из-за неправильных действий другого судна, то оно должно быть оправдано в случаях, когда:

а) другое судно вышло из гонки или выполнило наказание, предусмотренное Гоночной инструкцией, тем самым, признав нарушение правил;

б) экипаж судна подал протест на судно, которое вынудило его нарушить правило, и он был удовлетворен.

25. Признание нарушения и наказания.

25.1. Экипаж судна, нарушивший какое-либо гоночное правило в ходе гонки, немедленно должно или выйти из нее, или выполнить одно из возможных наказаний, предусмотренных Правилами и Гоночной инструкцией, не создавая при этом помех другим судам. Но если экипаж судна не исправил своей ошибки и не сошло с гонки, то другие экипажи обязаны считать его соревнующимся.

25.2. Экипаж судна, нарушивший гоночные правила, должен немедленно исправить свою ошибку, совершив поворот на 360°, за исключением [правил 25.3.](#) и [14.6.](#) Свою ошибку экипаж судна обязан исправить до ближайшего знака дистанции. Если инцидент произошел до сигнала "Старт открыт", то экипаж судна обязан оправдать себя после взятия старта до первого знака дистанции. В противном случае, экипаж судна дисквалифицируется в этой гонке.

25.3. Экипаж судна, нарушивший [правило 24.1.](#) может оправдать себя, для этого ему необходимо совершить повторное обогнание знака и правильно обогнуть его с надлежащей стороны. Это правило распространяется также для парусных гонок без рулей.

26. Протесты.

26.1. Рулевой судна имеет право:

а) протестовать против любого другого экипажа судна, но если протест связан со ссылкой на нарушения гоночных правил, то может быть подан только экипажем судна - участником конфликта или очевидцем его;

б) требовать восстановления результата.

26.2. Судейская бригада имеет право:

а) протестовать против любого экипажа судна, но не на основании сообщения члена экипажа другого судна, или сообщения другой заинтересованной стороны, или информации, полученной из протеста признанного недействительным;

б) требовать, чтобы протестовый комитет рассмотрел вопрос о восстановлении результата;

в) сообщить протестовому комитету, что требуются действия по [правилу 27.](#)

26.3. Регламентом соревнований может устанавливаться протестовый взнос, который должен быть приложен к протесту судна. Если протест судна удовлетворен, то протестовый взнос ему возвращается; если не удовлетворен, то его приходится проводящая организация.

26.4. Рулевой судна, намеривающегося протестовать, обязан:

а) известить экипаж другого судна окриком "Протест" или другими словами того же значения;

б) поднять на видном месте такелажа или вооружения протестовый флаг и нести его в течение всей гонки;

в) на финише дать отмашку протестовым флагом до получения ответа с судейского судна;

г) сообщить судейской коллегии номер судна, на которое заявляется протест, и его причину.

26.5. Невыполнение этих требований лишает экипаж судна права на протест, но судейская коллегия имеет право действовать по собственным наблюдениям.

26.6. Протест подается в письменном виде главному судье соревнований и должен содержать:

а) номер протестующего судна и судна, на которое подается протест;

б) дату, время и место инцидента;

в) пункт правил, которые считаются нарушенными;

г) описание инцидента;

д) схематическое изображение инцидента, на котором должно быть отражено: дистанция, направление ветра, курсы судов перед инцидентом, в момент его и после расхождения.

26.7. Протест подписывается рулевым судна и должен быть подан в судейскую коллегия в течение времени, определенного Гоночной инструкцией. Если Гоночной инструкцией это не предусмотрено, то в течение тридцати минут, после финиша последнего судна в последней гонке гоночного дня. Исходя из местных условий, судейская коллегия, может продлить срок подачи протестов.

26.8. Протест, поданный в письменном виде, не может быть взят обратно и судейская коллегия должна вынести по нему решение, но если протестовый комитет установит, что между судами было незначительное касание, которого нельзя было избежать, то протестующее судно может потребовать свой протест обратно.

26.9. Решения по протестам принимаются до утверждения технических результатов.

27. Требование восстановить результат.

27.1. Требование о восстановлении результата должно быть основано на утверждении, что результат судна в гонке существенно ухудшился не по его вине, а вследствие:

а) неправильных действий или упущений судейской бригады или протестового комитета;

б) повреждения, полученного в результате действий судна, нарушившего какое-либо гоночное правило, или судна, не находящегося в гонке и обязанного уступить дорогу;

в) того, что судно оказывало помощь в соответствии с [правилом 8.1](#);

г) действия судна, которое было наказано по [правилу 9](#), или к которому были применены дисциплинарные меры по [правилу 28.3](#).

27.2. Требование о восстановлении результата должно быть подано в письменном виде в течение времени, предусмотренного [правилом 26.7](#), или не позднее 2 часов после соответствующего инцидента, в зависимости от того, что заканчивается позже. В этом случае показа протестового флага не требуется.

28. Действия протестового комитета.

28.1. Без рассмотрения:

а) если судно не стартовало или не финишировало, то судейская коллегия должна отметить его в протоколе как не стартовавшее (НС) или не финишировавшее (НФ);

б) протестовый комитет без рассмотрения может наказать судно за нарушение [правила 11.2](#), по наблюдению арбитров; экипаж судна, должен быть извещен при объявлении результатов гонки.

28.2. Протестовый комитет имеет право:

а) протестовать против любого экипажа судна (но не на основании сообщения члена экипажа другого судна, или сообщения другой заинтересованной стороны, или информации, полученной из протеста, признанного недействительным), если протестовый комитет полагает на основании собственных наблюдений, что экипаж судна грубо нарушило Правила соревнований;

б) по собственной инициативе рассмотреть вопрос о восстановлении результата.

28.3. Протестовый комитет, состоящий не менее чем из трех человек, должен провести рассмотрение протеста в соответствии с требованиями [правил 26](#) и [29](#). Если протестовый комитет решит, что экипаж судна действительно совершил проступок, то он должен его дисквалифицировать.

29. Рассмотрение протеста.

29.1. Требование рассмотрения. Экипаж судна не может быть наказан без рассмотрения. Исключения составляют случаи, предусмотренные [правилом 28.1](#).

29.2. Протестовый комитет должен рассмотреть все протесты, поданные в комитет, но может согласиться с заявлением протестующего об отзыве своего протеста.

29.3. Извещение сторон.

Стороны, участвующие в протесте, должны быть извещены о времени и месте его рассмотрения. Информация, содержащаяся в протесте должна быть доступна всем сторонам, участвующим в нем. Должно быть предоставлено разумное время для подготовки к рассмотрению.

29.4. Право присутствовать при рассмотрении.

29.4.1. Стороны, участвующие в протесте, или их представители имеют право присутствовать при заслушивании всех свидетельских показаний и задавать вопросы свидетелям. Если речь идет о возможном нарушении гоночных правил, то представителем суд-

на должно быть лицо, бывшее на его борту во время инцидента. Свидетелей, если они не являются членами протестового комитета, приглашают только на время опроса.

29.4.2. Если какая ни будь из сторон, участвующих в протесте не явилась на рассмотрение, то протестовый комитет несмотря на это, может принять решение по протесту. В случае отсутствия на рассмотрении какой-нибудь из сторон по уважительной причине, протестовый комитет имеет право вернуться к рассмотрению протеста.

29.5. Действительность протеста.

Протестовый комитет должен решить: отвечает ли протест всем требованиям. Если отвечает, то протест объявляется действительным, и протестовый комитет должен продолжить разбор; если нет, то он объявляется недействительным и отклоняется. Такое решение может быть принято только после того, как протестующий стороне будет дана возможность привести свидетельства о выполнении всех требований.

29.6. Заслушивание показаний.

29.6.1. Во время рассмотрения протеста протестовый комитет разбирает показания сторон, участвующих в протесте, их свидетелей и любые другие показания, которые сочтет необходимыми.

29.6.2. Любой член протестового комитета, арбитры, наблюдавшие инцидент имеют право дать показания и им могут быть заданы вопросы.

29.6.3. Член протестового комитета, являющийся заинтересованной стороной, не должен принимать участие в дальнейшем рассмотрении или принятии решения, но может быть приглашен в качестве свидетеля. Сторона, участвующая в протесте и полагающая, что какой-либо член протестового комитета является заинтересованной стороной, должна высказать возражение при первой же возможности.

29.6.4. При рассмотрении протеста могут быть полезными свидетельствами фотографии и видеозаписи. Сторона, участвующая в протесте и представляющая такие свидетельства отвечает за организацию их просмотра. При этом протестовый комитет обязан учитывать их ограниченность и обращать внимание на следующее:

а) видеозапись следует просмотреть несколько раз, чтобы извлечь всю возможную информацию;

б) если камера снимала два связанных судна под прямым углом к их курсу, то невозможно определить расстояние между ними;

в) если камера была направлена по курсу судов, то невозможно определить, были ли они связаны;

г) необходимость определить место нахождения камеры во время съемок.

30. Решения по протесту.

30.1. Установление фактов.

Протестовый комитет должен установить факты и на их основе принять свое решение. Решение, принятое протестовым комитетом относительно фактов, не может быть предметом апелляции.

30.2. Наказания и оправдания.

30.2.1. Если протестовый комитет, после установления фактов или действующий в соответствии с [правилом 30.1](#), решит, что судно, являющееся стороной, участвующей в протесте, нарушило какое-либо правило или его действия вызвали нарушение правил другими экипажами судов, то такой экипаж судна должен быть дисквалифицирован. Экипаж судна, который был вынужден нарушить правила, должен быть оправдан.

30.2.2. Дисквалификация должна быть наложена независимо от того, какое правило указывалось в протесте в качестве его обоснования, и было ли упомянуто в протесте, которая признана виновной.

30.2.3. Вместе с тем, может быть дисквалифицировано протестующее или экипаж третьего судна, а экипаж судна, на которое был подписан протест, оправдан.

30.3. Судейская коллегия может не производить контрольный обмер парусов, изложив в Гоночной инструкции порядок и время обмера при поступлении протеста.

30.4. Решение.

Приняв решение, протестовый комитет должен немедленно сообщить сторонам, участвующим в протесте:

- а) установленные факты;
- б) правило (или правила, которые применены);
- в) решение и его обоснование.

31. Определение результатов.

31.1. До подведения результатов гонок судейская коллегия должна убедиться в том, что экипажи, закончившие дистанцию, не нарушили правил.

31.2. Отсчет времени отставания производится от первого принятого на финише судна. Если судно финишировало первым, но было дисквалифицировано, то оно в зачет не принимается.

31.3. Результаты участия в парусных гонках определяются по наименьшей сумме очков, полученных в пяти лучших гонках из шести. В случае проведения 4-х и менее гонок все гонки идут в зачет. Если проведено пять или шесть гонок, то результат худшей гонки в зачет не идет. Система подсчета очков - линейная, за первое место - 1 очко, второе - 2 очка и т.д.

31.4. При равенстве очков преимущество получает экипаж, имеющий больше 1-х, 2-х, 3-х и т.д. мест. В случае если и при этом результат остается равным, то преимущество получает экипаж, победивший в последней гонке.

§ 12. ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА В ФОРМЕ.

1. Общие требования.

1.1. Место проведения соревнований по перетягиванию каната должно представлять собой плоскую и ровную поверхность. На поверхности проводится одна центральная линия перпендикулярная направлению движения каната.

1.2. Длина каната - 33-34 м, его диаметр - 10-13 см. Канат должен иметь метки в следующих местах:

- одна (красная) в центре;
- две (белые) на расстоянии 4 м от центральной метки по обеим сторонам;
- две (зеленые) на расстоянии 5 м от центральной метки по обеим сторонам.

1.6. Состав команды восемь человек. Разрешается иметь одного запасного. Замена участника запасным разрешается непосредственно перед началом перетягивания каната.

1.7. Командные весовые категории устанавливаются в соответствии с Положением о проведении соревнований.

1.8. Взвешивание участников проводится в день соревнований в течение одного часа в трусах (плавках) и прекращается за один час до их начала.

1.9. Каждая команда должна иметь своего инструктора, который руководит ее действиями при перетягивании. Тренеру не разрешается разговаривать с командой в процессе ее участия в перетягивании.

2. Участники соревнований.

2.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

3. Форма одежды.

3.1. Форма одежды для соревнований у военнослужащих: повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки с высоким берцем, без головного убора, воротник расстегнут.

3.2. Не разрешается иметь на обуви металлический носок или металлические пластины. Не допускается наличие шипов и гвоздей, выступающих из подошвы или пяток обуви.

3.3. Форма одежды для юношей: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по **щиколку**, спортивная обувь без шипов.

4. Требования к захвату каната.

4.1. Участники не должны захватывать канат в пределах длины, ограниченной зелеными метками.

4.2. На канате не должно быть узлов или петель. Перед началом перетягивания канат должен быть туго натянут, центральная метка на нем должна находиться над центральной линией, размеченной на месте проведения соревнования.

4.3. Каждому участнику разрешается удерживать канат обеими руками, захватывая его обычным образом, т.е. ладони обеих рук повернуты вверх и канат проходит между телом и плечом.

4.4. Любой другой захват, препятствующий свободному движению каната, является тормозом и рассматривается как нарушение правил.

4.5. Замыкающий член команды захватывает канат руками обычным образом, а конец каната пропускает через подмышечную впадину, далее по спине через противоположное плечо и зажимает в другой подмышечной впадине.

4.6. Канат должен постоянно находиться в положении натяжения.

4.7. Команда дисквалифицируется при получении трех предупреждений, связанных с нарушением правил в одном перетягивании. Нарушение, допущенное одним участником, считается нарушением правил командой.

5. Запрещается:

а) намеренно садиться на землю (поле) или медленно вставать после непреднамеренного падения;

б) касаться земли какой-либо частью тела помимо ступней ног;

любой захват каната, препятствующий его свободному движению;

в) делать любые выемки в земле до команды "Натянуть канат";

г) выход за пределы поверхности, на которой проводится соревнование.

6. Условия проведения соревнований.

6.1. Соревнование по перетягиванию каната между двумя командами проводится до двух побед. Между перетягиванием каната участникам предоставляется отдых не более 5 мин.

6.2. Перед первым перетягиванием производится жеребьевка для выбора концов каната. При втором перетягивании команды меняются концами. Если необходимо третье перетягивание, выбор концов вновь определяется путем жеребьевки.

6.3. После получения старшим судьей сигнала от судей о готовности, он подает участникам голосом или жестом следующие команды:

"Поднять канат" - по этой команде происходит захватывание каната;

"Натянуть канат" - участники обязаны туго натянуть канат;

"Канат в центр" - канат переводится в центральное положение;

"Держать в устойчивом положении" - канат находится в устойчивом положении и его центральная метка над центральной линией на земле.

После небольшой паузы подается команда "Перетягивать канат".

6.4. Если судья фиксирует нарушение, он останавливает схватку, делает предупреждение соответствующей команде и указывает на центральную метку, после чего перетягивание начинается заново.

6.5. Победа в перетягивании фиксируется старшим судьей свистком и жестом.

7. Команды и жесты старшего судьи.

Команда	Сигнал
Приготовиться	Правая рука поднята вверх
Поднять канат	Руки вытянуты вперед, ладони вверх
Натянуть канат	Руки подняты вверх ладонями внутрь
Канат в центр	Указывает одной рукой в сторону команды, которая должна переместиться к центру
Держать в устойчивом положении	Руки вытянуты вверх ладонями наружу

Перетягивать канат	Быстро опускает руки вниз по бокам
Победа	Подает сигнал свистком и указывает рукой на победившую команду
Поменяться концами каната	Подает сигнал свистком и скрещивает руки над головой
Стоп	Подает сигнал свистком и скрещивает руки перед собой
Предупреждение	Поднимает руку в сторону команды, допустившей нарушение, и указывает одним или двумя пальцами номер предупреждения

8. Определение победителя.

8.1. Перетягивание каната считается выигранным командой, если она переместила канат на требуемое расстояние, указанное метками, или если судьей дисквалифицирована другая команда.

8.2. Процесс перетягивания каната обслуживают не менее трех судей: старший судья и два боковых судьи.

§ 13. ПЛАВАНИЕ С АВТОМАТОМ.

1. Общие требования.

1.1. Соревнования проводятся в искусственных и естественных бассейнах.

1.2. В месте выполнения стартового прыжка глубина должна быть не менее 1,2 м. Поверхность стартовой тумбочки должна быть горизонтальной или с уклоном 7 градусов и нескользкой. Высота стартовой тумбочки должна быть не более 0,75 см от уровня воды.

1.3. Подводные щиты должны быть ровными, без щелей, с высотой надводной части не менее 0,3 м и подводной - 1,8 м.

1.4. Дорожка бассейна должна быть не уже 2,5 м каждая. Они отделяются друг от друга веревками (тросами) с поплавками диаметром не более 10 см. Нумерация дорожек ведется справа налево, если смотреть со стороны старта.

1.5. Для остановки пловцов при неправильном старте над водой поперек бассейна на высоте 1,5 м, на расстоянии 15 м от старта натягивается шнур, который опускается в воду, когда необходимо вернуть стартовавших назад.

1.6. Поворотный щит в открытом водоеме должен быть выкрашен в белый цвет.

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Военнослужащие выполняют упражнение в военной форме одежды с оружием (АКМ или АКС) или макетом автомата, юноши - с макетом автомата.

2.2. Макет автомата должен соответствовать размеру и массе не менее 2 кг, обладать отрицательной плавучестью.

3. Форма одежды.

3.1. Для военнослужащих всех категорий Сухопутных войск, войск ПВО, Ракетных войск стратегического назначения, ВДВ и морской пехоты, сержантов контрактной службы и военнослужащих срочной службы ВВС - полевая форма, ремень, автомат (или макет), ботинки с высокими берцами (сапоги), для офицеров - ботинки.

3.2. Для офицеров ВВС - комбинезон летного или технического состава, ремень, ботинки, автомат (или макет).

3.3. Для военнослужащих ВМФ всех категорий - рабочее обмундирование установленного образца, ботинки, ремень, автомат (или макет автомата).

3.4. Для юношей: поясной ремень, куртка (футболка) с длинными рукавами спортивные брюки (рейтузы) по **шиколку**, спортивная обувь без шипов, макет автомата.

4. Участники соревнований.

4.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане призывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

5. Старт.

5.1. Из исходного положения на стартовой тумбе или с воды (сапоги, ботинки, спортивная обувь сняты и заправлены за поясной ремень спереди или сзади подметками

наружу, голенища согнуты к носкам стопы, автомат с пристегнутым магазином за спиной; у юношей спортивная обувь заправлена за поясной ремень, макет автомата за спиной) по команде судьи-стартера участники должны проплыть дистанцию любым способом.

5.2. Номера дорожек для участников определяются жеребьевкой непосредственно перед стартом очередного заплыва. Разрешается проводить жеребьевку заранее.

5.3. Стартер, проверив готовность судей-секундометристов, дает предварительную команду "Участникам занять места" или протяжный свисток. По этой команде участники занимают места на стартовой тумбочке согласно жеребьевке. По команде "На старт" участники должны немедленно подготовиться к старту, приняв неподвижное положение. Убедившись, что участники готовы к старту, стартер подает команду "Марш", одновременно опуская поднятый над головой флажок.

5.4. Если один или несколько участников до сигнала (команды) о старте начнут движение или прыгнут в воду, то старт считается неправильным (фальстарт). Все участники возвращаются и старт повторяется. При повторном фальстарте, любой участник, нарушивший правило, дисквалифицируется.

5.5. При втором старте заплыв не возвращается. Все участники проплывают дистанцию полностью, стартер своим решением и с согласия главного судьи дисквалифицирует спортсмена, кто, по его мнению, стартовал преждевременно. Результат участнику, который нарушил правило 4.4. не засчитывается.

6. Преодоление дистанции.

6.1. Участник должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. При стартовом прыжке и поворотах допускается погружение под воду.

6.2. При выполнении поворотов и на финише участник должен коснуться поворотного щита или стенки бассейна рукой или любой другой частью тела.

6.3. Участник, оказавшийся на чужой дорожке и помешавший другому участнику, дисквалифицируется. Пострадавшему участнику предоставляется новая попытка в этот же день, в этом случае засчитывается лучшее время из двух заплывов.

6.4. При прохождении дистанции участникам запрещается подтягиваться, хвататься за дорожки, поручни лестницы и другие предметы, а также отталкиваться от них или от дна.

6.5. Производить какие-либо действия по лидированию (давать указания, сопровождать спортсмена по борту бассейна и т.п.) во время прохождения спортсменом дистанции не разрешается.

6.6. За нарушение правил поворотов, финиша и прохождения дистанции участники снимаются с соревнований.

6.7. После преодоления дистанции старший судья на финише проверяет у каждого участника заплыва наличие обмундирования, снаряжения и оружия. В случае потери оружия или предметов обмундирования результат участнику не засчитывается.

7. Финиш.

7.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник коснется рукой поворотного щита или стенки бассейна.

8. Определение результатов.

8.1. Время участника, пришедшего в своем заплыве первым, фиксируется тремя секундомерами и определяется с точностью до 0,2 с.

8.2. В случае расхождения показаний секундометристов берутся данные двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время, или показания среднего секундомера при расхождении всех трех.

8.3. Время каждого из остальных участников заплыва фиксируется отдельным секундомером.

8.4. Если показания секундомеров расходятся с записью порядка прихода участников к финишу, то личные места определяются согласно приходу.

8.5. Результаты, вызывающие сомнение, устанавливаются по показаниям секундомеров, определивших результат участника, пришедшего на финиш первым.

8.6. Определение победителя и занятых личных мест производится по показанным результатам. В случае если два или несколько участников закончат дистанцию с одинаковым временем, им даются одинаковые места, на которые они претендуют, а последующие места не сдвигаются. За призовые места назначается повторный заплыв.

§ 14. ВОЕННО-АВИАЦИОННОЕ ПЯТИБОРЬЕ.

1. Виды программ:

- упражнения на батуте или на подвижном колесе гимнастическом или специальное комплексное упражнение;

- стрельба ПМ-1 на 25 метров;

- плавание 100 метров;

- бег 1 км или 3 км.

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Соревнования статусом до объединения включительно проводятся в два дня, чемпионат ВВС - в три дня.

2.2. Форма одежды при стрельбе ПМ-1 - военная, в остальных видах - спортивная.

2.3. Условия и порядок проведения бега 1 км и 3 км, изложены в [§ 2](#) настоящих Правил.

Судейство соревнований и условия проведения стрельбы ПМ-1 изложены в [главах 2 и 3](#) вида спорта "стрельба из штатного или табельного оружия".

Плавание 100 м проводится в соответствии [Правилами](#) вида спорта "плавание".

2.4. Из трех предложенных упражнений: на батуте, подвижном гимнастическом колесе, специальном комплексном упражнении, спортсмен выбирает два. Замена упражнений допускается не позднее, чем за 3 часа до начала соревнований.

3. Условия выполнения спортивных упражнений.

3.1. Упражнения на подвижном гимнастическом колесе (ПГК).

3.1.1. Упражнение на ПГК выполняется на площадке размером 8 x 8 м и включает комбинацию из 15 спиралей, выполняемых в любую сторону.

3.1.2. За каждую переднюю спираль участнику начисляется 1,4 балла, за заднюю - 1,7 балла, за переход с передней на заднюю (или наоборот) - 0,7 балла.

3.1.3. Если при выполнении комбинации участник не смог войти в спираль, то ему предоставляется 30 с, в течение которых он должен ее начать, в противном случае участник получает нулевую оценку.

3.1.4. Комбинация оценивается в том случае, если было выполнено 12 и более спиралей.

3.1.5. Штрафные баллы за технические ошибки:

а) вторичная попытка ввода в спираль - 0,5;

б) выход за пределы площадки - 1,0;

в) остановка или прокат на двух ободах при переходе из одной спирали на другую - 1,0;

г) выход из колеса (опора ногой или рукой), не поднимание колеса на два обода - 2,0.

3.2. Специальное комплексное упражнение.

3.2.1. Специальное комплексное упражнение проводится на баскетбольной площадке стандартных размеров (28 x 14 м).

3.2.2. Упражнение выполняется в такой последовательности:

по команде "На старт" участник принимает положение высокого старта на углу площадки перед лицевой линией площадки, которая служит линией старта;

по команде "Марш" участник бежит вдоль боковой линии до противоположного угла, где расположены два мата (за пределами площадки, примыкая к лицевой линии), на ближнем углу которых лежит мяч. На матах он совершает два полных кувырка вперед, поворот на 180°, еще два кувырка вперед. Затем он берет мяч и бежит к стойке в центре площадки, обегает стойку пять раз (только слева), мяч в руках. После этого участник добегает до линии штрафных бросков, откуда совершает пять бросков в корзину, не насту-

пая на линию (около линии лежат еще четыре мяча). После отрыва пятого мяча от руки участника секундомер выключается.

3.2.3. За каждое попадание из результата участника вычитается 1,5 с. Если в момент броска спортсмен наступил на линию, то попадание в корзину не засчитывается.

3.3. Упражнение на батуте.

3.3.1. Упражнение на батуте включает выполнение одной из трех комбинаций. Первая комбинация оценивается из 24 баллов, вторая из 27 баллов, третья - из 30 баллов.

3.3.2. Правильно выполненным считается прыжок, если ноги и руки участника полностью выпрямлены, ступни сведены вместе, носки оттянуты, ладони параллельны, высота прыжка не менее 1,5 м.

3.3.3. Прыжки выполняются на площади красного квадрата. Технику выполнения элементов оценивают старший судья и три судьи.

3.3.4. За неправильно выполненные элементы начисляются штрафные баллы:

а) за мелкие ошибки (незначительное сгибание, разведение и скрещивание ног и рук, не оттянутые носки) - 0,1-0,2 балла;

б) за средние ошибки (разведение, сгибание и скрещивание ног и рук) - 0,3-0,4 балла;

в) за грубые ошибки (сильное сгибание, разведение и скрещивание ног и рук, выполнение поворота менее или более 180°, касание какой-либо частью тела рамы или амортизатора) - 0,5 балла;

3.3.5. За невыполнение элемента начисляются штрафные баллы:

в первой комбинации - 0,8 балла;

во второй комбинации - 0,9 балла;

в третьей комбинации - 1,0 балла.

3.3.6. Невыполнением элемента считается его пропуск в комбинации или замена одного элемента другим. В элементах, которые считаются невыполненными, сбавки за ошибки в технике, включая сбавки за ошибки в приземлении и по амплитуде, не производятся.

3.3.7. Добавление участником лишних элементов считается грубой ошибкой. Повторение выполненного элемента или части комбинации рассматривается как добавление элемента.

3.3.8. Элемент, в котором была оказана помощь, считается невыполненным.

3.3.9. Если участник соскочил с батута, коснулся какой-либо частью тела страхующего, прервал выполнение прыжков, старший судья останавливает участника командой "Стой" и комбинация оценивается по количеству выполненных элементов.

3.3.10. Сбавки за амплитуду в каждом прыжке в баллах:

а) за прыжки высотой менее 1,5 м, но не более 1 м - 0,1-0,2;

б) за прыжки высотой менее 1 м, но не более 0,5 м - 0,2-0,3;

в) за прыжки высотой менее 0,5 м, - 0,3-0,5;

г) за перемещение по сетке от центра (с красного квадрата) вперед, назад, влево, вправо, а также за диагональные перемещения - 0,1-0,5.

3.3.11. Сбавки всех судей суммируются и вычитаются из 24 баллов при выполнении первой комбинации, из 27 баллов - при выполнении второй комбинации и из 30 баллов - при выполнении третьей комбинации.

3.3.12. При значительном расхождении оценок судей (более 1 балла) старший судья собирает совещание судей и обсуждает обоснованность выставленных оценок каждым судьей. Если после обсуждения разрыв в оценках сохраняется свыше 1 балла, старший судья имеет право отменить оценку одного из судей и заменить ее своей или оставить без изменения.

3.3.13. Содержание комбинаций на батуте

а) Комбинация № 1

1. 1/2 оборота назад с поворотом на 180° на живот прогнувшись

2. 1/2 оборота назад на спину произвольно

3. 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° на спину произвольно

4. 1/4 оборота вперед с поворотом на 180° на ноги произвольно

5. Прыжок согнувшись
6. Прыжок в сед произвольно
7. 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° в сед произвольно
8. 1/2 оборота вперед на живот согнувшись
9. 1/4 оборота назад на ноги прогнувшись
10. Прыжок с поворотом на 360° на ноги
- б) Комбинация № 2
 1. 3/4 оборота вперед на спину произвольно
 2. 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° на спину произвольно
 3. 3/4 оборота назад на ноги произвольно
 4. Прыжок с поворотом на 180° прогнувшись
 5. Прыжок в сед произвольно
 6. 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° в сед произвольно
 7. 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° на спину произвольно
 8. 1/4 оборота вперед с поворотом на 180° на ноги произвольно
 9. Оборот назад на ноги в группировке
 10. Оборот вперед с поворотом на 180° на ноги согнувшись
- в) Комбинация № 3
 1. Оборот назад прогнувшись
 2. 3/4 оборота вперед с поворотом на 180° на живот прогнувшись
 3. Оборот назад на живот в группировке
 4. $1\frac{1}{4}$ оборота назад на ноги в группировке
 5. $1\frac{1}{2}$ оборота вперед с поворотом на 180° на спину произвольно
 6. 3/4 оборота назад на ноги произвольно
 7. Оборот вперед с поворотом на 180° на ноги согнувшись
 8. Оборот назад на ноги в группировке
 9. 3/4 оборота вперед на спину произвольно
 10. 1 и 1/2 оборота вперед с поворотом на 180° на ноги произвольно.

4. Определение результатов.

4.1. Личное первенство в военно-авиационном пятиборье определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником за показанные в каждом упражнении результаты.

4.2. Положением о соревнованиях может быть предусмотрено определение победителей также в отдельных упражнениях.

4.3. Очки участникам начисляются по таблицам оценки результатов норм, требований и условий их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт".

4.4. Командный зачет определяется по наибольшей сумме очков, набранных участниками во всех дисциплинах, а также может определяться Положением о соревнованиях.

§ 15. ВОЕННОЕ МНОГОБОРЬЕ (ВТ-3).

1. Виды программ:

1.1. Для военнослужащих:

- стрельба АК-1 (10 выстрелов на 100 м, лежа);
- метание гранат Ф-1 на дальность;
- полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 метров.

1.2. Для граждан допризывного возраста:

а) старшие юноши (17 лет):

- стрельба ВП-2 (20 выстрелов на 10 м, стоя);
- метание гранат на дальность;
- полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 метров.

б) юноши (15 - 16 лет):

- стрельба ВП-1 (20 выстрелов на 10 м, стоя, с опорой о столик);

- метание гранат на дальность;
- полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 метров.

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Соревнования по ВТ-3 проводятся на чемпионате вида (рода войск) Вооруженных Сил, военного округа (флота), первенстве граждан допризывного возраста в течение трех дней:

1-й день - стрельба АК-1 (для юношей - ВП-1, ВП-2);

2-й день - метание гранат Ф-1 на дальность;

3-й день - преодоление полосы препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 метров (для юношей - в сочетании с бегом на 200 м).

2.2. Чемпионат воинской части, соединения, объединения, военно-учебного заведения проводится в течение 2-х дней:

1-й день - стрельба и метание гранат Ф-1 на дальность;

2-й день - преодоление препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 метров.

2.3. Условия и порядок преодоления препятствий и метания гранат на дальность (ГД) для военнослужащих и юношей изложены соответственно в § 6 и § 8 настоящих Правил.

2.4. Судейство соревнований и условия проведения стрельбы АК-1 изложены в главах 2 и 3 вида спорта "стрельба из штатного или табельного оружия".

2.5. Для выполнения каждого упражнения программы участнику предоставляется одна попытка, за исключением случаев, указанных в разделе преодоление препятствий настоящих Правил.

2.6. При выполнении упражнений все действия с оружием участник выполняет самостоятельно. Для устранения задержек и неисправностей он может с разрешения судьи воспользоваться помощью оружейного мастера или другого лица (тренера).

2.7. Участник, опоздавший к началу выполнения упражнения, к стрельбе не допускается.

2.8. При стрельбе все выстрелы учитываются независимо от того, произведены они по воле стрелка или случайно.

2.9. За выстрел вне огневого рубежа участник отстраняется от участия в соревновании. За лишний выстрел с участника снимается лучшая пробоина.

2.10. Во всех остальных случаях при стрельбе, не предусмотренных настоящими Правилами, следует руководствоваться Правилами соревнований по пулевой стрельбе и Положением о соревнованиях.

3. Участники соревнований.

3.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

4. Форма одежды.

4.1. Форма одежды для военнослужащих - военная, № 4В согласно Приложению № 26.

4.2. Форма одежды для юношей: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по щиколку, спортивная обувь без шипов.

5. Порядок и условия выполнения упражнений из пневматической винтовки.

Индекс упражнения	Дистанция (м)	Мишень	Положение для стрельбы	Число пробных мишеней	Число пробных выстрелов	Время на пробные выстрелы	Число зачетных выстрелов	Время на зачетные выстрелы
ВП-1	10	8	Стоя, с опорой о столик	1	5	10 мин.	20	40 мин.
ВП-2	10	8	Стоя	1	5	10 мин.	20	40 мин.

5.1. Для пневматических винтовок используются пульки любого типа и формы калибра 4,5 мм, изготовленные из свинца или аналогичного мягкого сплава (материала). Стальные или оболочечные пульки запрещены.

5.2. Порядок выполнения упражнения ВП-1.

5.2.1. По команде "Смена приглашается на огневой рубеж" участники состязаний выходят на огневой рубеж и останавливаются позади своих огневых позиций напротив столов, номера которых определены путем жеребьевки.

5.2.2. По команде "Приготовиться" стрелки начинают готовиться к стрельбе из положения стоя с опорой о столик. Касаться оружием поверхности столика, а также посторонних предметов во время стрельбы не разрешается. Время на подготовку - 5 мин.

5.2.3. По истечении времени на подготовку старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-1. Пробная серия, 5 выстрелов, время - 10 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3-5 с - "Огонь". После выполнения пробной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру". После осмотра винтовки кладутся на столик с открытым замыкателем, стрелки снимают пробные мишени.

5.2.4. Зачетная серия с опорой о столик - 20 выстрелов, выполняется по одному или двум выстрелам в мишень. При стрельбе разрешается использовать стрелковую подстилку толщиной 10 мм для локтей рук.

5.2.5. Старший судья линии огня объявляет: "Внимание, выполняется упражнение ВП-1. Зачетная серия, 20 выстрелов, время - 40 минут", подает команды: "Заряжай" и через 3-5 с - "Огонь".

5.2.6. После выполнения зачетной серии подаются команды: "Стой", "Разряжай", "Оружие к осмотру", "Осмотрено", "Убрать оружие". Винтовки убираются в чехлы или коробки, смена уводится с огневого рубежа.

6.3. Порядок выполнения упражнения ВП-2.

6.3.1. Упражнение ВП-2 юноши выполняют аналогично упражнению ВП-1, за исключением того, что пробная и зачетная серии выполняются без опоры о столик или на какие-либо другие предметы.

7. Определение результатов стрельбы.

7.1. Результаты стрельбы каждого участника соревнований определяются по сумме выбитых очков в мишенях зачетных серий или по сумме пробоин в зачетных мишенях.

7.2. Пробоина в мишени с габаритными окружностями считается нарушившей габарит, около которого она находится, и засчитывается в большую сторону в том случае, если хотя бы касается внешней стороны габаритной линии.

7.3. Оценка спорной пробоины производится с помощью шаблона из прозрачного материала с нанесенными на нем окружностями. Внешняя окружность равна калибру оружия, внутренняя - контрольная (для центровки). Размер шаблона, равный калибру оружия, должен быть 4,5 мм.

7.4. Если отсутствуют измерительные приборы, нарушением контурной линии габарита следует считать разрыв ее пробойной или наличие на внешней стороне линии габарита ясно видимого следа от пульки.

7.5. Разрыв линии габарита радиальными лучами, расходящимися от пробоины, во внимание не принимается.

7.6. Совмещенную пробоину (попадание пули в пулю) определяют и заверяют, не снимая мишени со щита, не менее двух судей.

7.7. Наличие и достоинство пробоин в мишенях определяют не менее двух судей. При отсутствии у них единого мнения окончательное решение принимает старший судья КОР.

7.8. Решение судейской коллегии в оценке достоинства пробоин является окончательным и опротестованию не подлежит.

7.9. Победитель в упражнениях, выполняемых по мишеням с габаритными окружностями, определяется по наибольшей сумме выбитых очков, а при их равенстве - по большему количеству "10", затем - "9", "8" и т.п.

8. Определение результатов соревнования.

8.1. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, полученных участником за показанные результаты в каждом упражнении многоборья.

8.2. Очки участникам начисляются по таблицам оценки результатов норм, требований и условий их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт".

8.3. Если показанный результат находится между двумя результатами, указанными в таблице, то при определении количества очков применяется метод интерполяции с точностью до 0,5 очка. Во всех остальных случаях осуществляется приравнивание по таблице к худшему результату.

8.4. Порядок определения командного зачета устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 16. ВОЕННОЕ МНОГОБОРЬЕ (ВТ-4).

1. Виды программ:

1.1. Для военнослужащих:

- подтягивание или подъем переворотом (по выбору);
- бег в форме 1 км или бег в форме 3 км;
- бег в форме 60 м или бег в форме 100 м;
- преодоление препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 м (упражнение на лонгине - для летного состава; полоса препятствий ВМФ - для плавсостава).

1.2. Для граждан допризывного возраста:

1.2.1. Старшие юноши (17 лет):

- подтягивание;
- бег 3 км;
- бег 100 м;
- преодоление препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 м или плавание 100 м.

1.2.2. Юноши (15-16 лет):

- подтягивание;
- бег 1 км;
- бег 60 м;
- преодоление препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 200 м или плавание 50 м.

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Соревнования по военному многоборью (ВТ-4) проводятся в течение 2-3 дней.

2.2. Условия и порядок проведения бега 1 км и 3 км, изложены в [§ 2](#) настоящих

Правил.

2.2.1. Условия и порядок проведения бега 60 м и 100 м изложены в [§ 1](#) настоящих

Правил.

2.2.2. Условия и порядок преодоления препятствий изложены в [§ 6](#) настоящих Правил и [Наставлении](#) по физической подготовке для Вооруженных Сил РФ (далее - НФП).

2.2.3. Плавание 50 м и 100 м проводятся в соответствии с Правилами соревнований вида спорта "плавание".

2.3. Для выполнения каждого упражнения программы участнику предоставляется одна попытка, за исключением случаев, указанных в разделе преодоление препятствий настоящих Правил.

3. Участники соревнований.

3.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

4. Форма одежды.

4.1. Для военнослужащих - военная, в соответствии с условиями упражнений, изложенных в [НФП](#).

4.2. Для юношей в беге 60 м, 100 м и преодолении препятствий: бейсболка, куртка (футболка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по щиколку, спортивная обувь без шипов. В беге 1 км, 3 км и плавании - спортивная.

5. Порядок выполнения спортивных упражнений.

5.1. Подтягивание на перекладине.

5.1.1. Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

5.1.2. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

5.1.3. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

5.2. Подъем переворотом на перекладине.

5.2.1. Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

5.2.2. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

5.2.3. Запрещается выполнение движений махом.

5.3. Упражнение на лопинге (обороты вперед, назад с поворотами на лопинге).

5.3.1. Выполняется 4 серии по 5 оборотов со сменой направления вращения после каждой серии.

5.3.2. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Количество раскачиваний во время выполнения упражнения и между сериями не ограничивается.

5.3.3. Упражнение оценивается по сумме времени, затраченного на выполнение 4 серий.

6. Определение результатов соревнований.

6.1. Победитель определяется по наибольшей сумме очков, полученных участником за показанные результаты в каждом упражнении многоборья.

6.2. Очки участникам начисляются по таблицам оценки результатов норм, требований и условий их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт".

6.3. Если показанный результат находится между двумя результатами, указанными в таблице, то при определении количества очков применяется метод интерполяции с точностью до 0,5 очка. Во всех остальных случаях осуществляется приравнивание по таблице к худшему результату.

6.4. Порядок определения командного зачета устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 17. КОРАБЕЛЬНОЕ ПЯТИБОРЬЕ.

1. Виды программ:

- подтягивание на перекладине;
- прыжок в длину с места;
- угол в упоре на брусьях;
- приседания на одной ноге;
- рывок гири.

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Упражнения, включенные в программу состязаний по корабельному пятиборью, выполняются в течение одного дня.

2.2. Последовательность выполнения упражнений устанавливается Положением о соревнованиях.

2.3. На выполнение каждого упражнения дается одна попытка.

2.4. Соревнования проводятся во второй половине плавания, длительность которого равна или превышает установленную автономность, и при длительном нахождении на рейде.

3. Порядок выполнения спортивных упражнений.

3.1. Подтягивание.

3.1.1. Подтягивание проводится на перекладине или горизонтальном тросе из положения виса хватом сверху.

3.1.2. Условия и порядок выполнения упражнения подтягивание на перекладине изложен в [НФП](#).

3.2. Прыжок в длину с места.

3.2.1. Прыжок в длину с места проводится на палубе от линии шириной 2 см. Для удобства отталкивания разрешается использовать резиновый коврик толщиной 0,5 см, закрепленный на палубе так, чтобы исключить его проскальзывание.

3.2.2. Место приземления размечается линиями шириной 1 см на расстоянии 220 см, 235 см и 240 см от линии отталкивания.

3.2.3. Норматив считается выполненным, если участник не наступил на линию отталкивания и не коснулся при приземлении руками палубы.

3.2.4. Длина прыжка измеряется от начала линии отталкивания до ближайшей к месту отталкивания точки обуви.

3.3. Угол в упоре.

3.3.1. Угол в упоре выполняется на брусках или специально изготовленном приспособлении, напоминающем бруска, из положения упора. Условия и порядок выполнения упражнения угол в упоре изложен в [НФП](#).

3.4. Приседания на одной ноге.

3.4.1. Приседания выполняются из положения стоя на одной ноге, другая вытянута и несколько поднята.

3.4.2. Очередное приседание считается выполненным, если задняя поверхность бедра коснулась задней поверхности голени, а свободная нога не коснулась пяткой палубы.

3.4.3. Сначала все участники выполняют приседание на одной ноге, затем на другой.

3.4.4. Упражнение прекращается, если участник коснулся рукой чего-либо или поставил свободную ногу на палубу при потере равновесия.

3.4.5. Минимальный результат по приседанию должен быть выполнен на каждой ноге.

3.5. Рывок гири.

3.5.1. Рывок гири выполняется без учета весовых категорий одной, затем другой рукой без перерыва и без отдыха. При смене рук разрешается один дополнительный замах.

3.5.2. Каждой рукой должно быть сделано не менее половины предусмотренного минимальным результатом количества рывков.

3.5.3. Техника поднимания гири в рывке изложена в [НФП-2020](#). Форма одежды - [№ 2В](#) или [№ 3В](#) согласно Приложению № 26.

4. Определение результатов соревнований.

4.1. Победитель определяется по наибольшей сумме результатов, полученных участником в каждом упражнении многоборья.

4.2. Спортивный разряд считается выполненным, если в каждом упражнении показан результат не ниже минимального.

4.3. Порядок определения командного зачета устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 18. ОФИЦЕРСКОЕ ЗИМНЕЕ ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ, ОФИЦЕРСКОЕ ЛЕТНЕЕ ЧЕТЫРЕХБОРЬЕ.

1. Офицерское зимнее четырехборье.

1.1. Виды программ:

1.1.1. Для военнослужащих:

- 1 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, лыжная гонка 10 км;

- 2 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, лыжная гонка 5 км или 10 км;

- 3 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, лыжная гонка 5 км.

1.1.2. Для граждан допризывного возраста:

а) старшие юноши (17 лет):

- 2 упражнение - стрельба ПП-1 на 10 метров (3 + 10); подтягивание; плавание 100 м; лыжная гонка 10 км.

б) юноши (15-16 лет):

- 3 упражнение - стрельба ПП-1 на 10 метров (3 + 10); подтягивание; плавание 50 м; лыжная гонка 5 км.

2. Офицерское летнее четырехборье.

2.1. Виды программ:

2.1.1. Для военнослужащих:

- 1 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, бег 3 км;

- 2 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, бег 2 км;

- 3 упражнение - стрельба ПМ-1 на 25 метров (3 + 10), гимнастика, плавание 100 м, бег 1 км.

2.1.2. для граждан допризывного возраста:

а) старшие юноши (17 лет):

- 2 упражнение - стрельба ПП-1 на 10 метров (3 + 10); подтягивание; плавание 100 м; бег 3 км.

б) юноши (15 - 16 лет):

- 3 упражнение - стрельба ПП-1 на 10 метров (3 + 10); подтягивание; плавание 50 м; бег 1 км.

3. Условия проведения соревнований.

3.1. Упражнение в стрельбе ПМ-1 выполняется по мишени N 4 с черным кругом. Судейство соревнований и условия проведения стрельбы ПМ-1 изложены в [главах 2 и 3](#) Правил вида спорта "стрельба из штатного или табельного оружия".

3.1.1. При стрельбе после команды "СТОЙ" соревнование должно быть остановлено. Если выстрел(-ы) произведен(-ы) после команды "СТОЙ", этот выстрел(-ы) должен(-ы) считаться промахом. Если нельзя определить выстрел(-ы), то снимается лучшая пробоина(-ы) из этой мишени и засчитывается как промах(-и).

3.2. Условия и порядок проведения бега 1 км и 3 км, изложены в [§ 2](#) настоящих Правил.

3.3. Условия и порядок проведения соревнований для юношей в подтягивании изложены в [разделе 5.1.](#) спортивной дисциплины "военное многоборье (ВТ-4)" настоящих Правил.

3.4. Плавание 50 м и 100 м проводятся в соответствии с [Правилами](#) вида спорта "плавание".

3.4.1. Соревнования по плаванию проводятся в 25- или 50-метровом открытом или закрытом бассейне. Спортсмен преодолевает дистанцию вольным стилем. Участник, допустивший фальстарт, наказывается штрафом 100 очков и не снимается со старта и дальнейших соревнований по плаванию.

3.5. Соревнования до чемпионата военного округа проводятся в два дня:

1-й день - гимнастика, плавание;

2-й день - стрельба, бег или лыжная гонка (в зимнее время).

3.6. Чемпионат военного округа и выше, первенства граждан допризывного возраста проводятся в три дня:

1-й день - гимнастика;

2-й день - стрельба, плавание;

3-й день - бег или лыжная гонка (в зимнее время).

3.7. Для выполнения каждого упражнения участнику предоставляется одна попытка.

4. Форма одежды.

4.1. Для военнослужащих устанавливается следующая форма одежды: для стрельбы – военная [№ 4В](#), согласно Приложению № 26, для гимнастики, бега, лыжных гонок и плавания - спортивная.

4.2. Форма одежды для юношей:

- в стрельбе - бейсболка, футболка (куртка) с длинными рукавами, спортивные брюки (рейтузы) по щиколку, спортивная обувь без шипов;

- в гимнастике, беге, лыжных гонках и плавании - спортивная.

5. Участники соревнований.

5.1. Военнослужащие принимают участие в соревнованиях с 18 лет. Граждане допризывного возраста соревнуются в возрастных группах: старшие юноши (17 лет), юноши (15-16 лет).

6. Порядок и условия выполнения упражнения из пневматического пистолета (ПП-1).

Индекс упражнения	Дистанция (м)	N ми-шени	Количество пробных мишеней	Число выстрелов		Время (мин)	
				Пробных	Зачетных	На проб-ные	На зачет-ные
Стрельба из пневматического пистолета							
ПП-1	10	9	1	3	10	3	12

6.1. Стрельба ведется из пневматического пистолета Макарова производства Ижевского механического завода.

6.2. Для стрельбы используются пульки любого типа и формы калибра 4,5 мм.

6.3. Натяжение спуска курка для пневматического пистолета должно быть не менее 0,5 кг.

6.4. При выполнении упражнения стрелки должны стоять на отведенных им участках (огневых позициях) без опоры на посторонние предметы. Пистолет при этом удерживается, и выстрелы из него производятся одной и той же рукой.

6.5. На подготовку смены к выполнению упражнения после занятия огневых позиций отводится 3 минуты.

6.6. При обращении с пневматическим пистолетом и проведении стрельб категорически запрещается:

а) при перевозке (переноске) оружия держать его в открытом виде (без чехла);

б) на стрельбище, в тире (вне огневого рубежа) изготавливаться к стрельбе и прицеливаться куда-либо;

в) держать оружие заряженным, пистолет - с закрытым замыкателем;

г) оставлять оружие без присмотра и брать чужое без разрешения;

д) на огневом рубеже заряжать и стрелять без команды, стрелять из неисправного оружия;

е) поворачивать ствол оружия в сторону от направления стрельбы (разрешается вверх-вниз - до 45°);

ж) касаться оружия в перерывах между сериями, когда на линии мишеней или в зоне огня находятся люди,

з) держать оружие заряженным, пистолет - с открытым замыкателем после команды "Разряжай";

6.7. Не разрешается в одном тире одновременно проводить зачетные и тренировочные стрельбы, а также соревнования в разных упражнениях.

6.8. Оружие для проверки участниками соревнований предъявляется судье по оружию в день стрельбы.

6.9. Запрещается вносить в конструкцию оружия какие-либо изменения, в том числе: изменение формы и размеров прицельных приспособлений, спускового крючка, деталей ударно-спускового механизма, рукоятки и т.п.

7. Порядок выполнения упражнения из пневматического пистолета.

7.1. Очередная смена по команде старшего судьи линии огня выстраивается на исходном положении согласно списку смен.

7.2. По командам "Смена приглашается на огневой рубеж", "Приготовиться" стрелки занимают огневые позиции, готовят места для стрельбы, изготавливаются к стрельбе и выполняют приемы стрельбы без патрона. По истечении времени на подготовку старший судья линии огня объявляет, какое упражнение выполняется и приступает к проведению стрельбы.

7.3. Перед пробными выстрелами старший судья линии огня подает команды: "Три пробных выстрелов. Заряжай" и через 2-3 с - "Огонь". По окончании стрельбы или истечении 3 минут подается команда: "Разряжай". "Оружие к осмотру". Пистолеты осматриваются, кладутся на столик (тумбочку) с открытым замыкателем. Зачетная серия - 10 выстрелов выполняется по одному или по два выстрела в мишень.

7.4. Для выполнения зачетных выстрелов подаются команды: "Зачетная серия. Заряжай" и через 2-3 с - "Огонь", а после выполнения стрельбы или по истечении 12 минут - команды: "Стоп", "Разряжай", "Убрать оружие". Пистолеты убираются в чехлы или коробки, смена уходит с огневого рубежа.

8. Гимнастика.

8.1. В соревнованиях по гимнастике участники выступают командами. Команду возглавляет капитан. Он занимает место на правом фланге команды.

8.2. В соревнованиях упражнения выполняются в гимнастических брюках (трусах), майках, и туфлях (или в носках без туфель).

8.3. Участники должны иметь на костюме эмблему своей спортивной организации. Участники одной команды должны иметь единообразную форму.

8.4. Гимнастические снаряды и инвентарь должны отвечать определенным требованиям.

Перекладина. Длина грифа - 2400 мм +/- 2 мм, диаметр - 28 мм +/- 1 мм, высота от пола - 2550 мм. Под перекладину на расстоянии 4,5 м в каждую сторону должны быть положены маты шириной 2 м. Гриф, нагруженный в середине массой 220 кг, должен прогнуться на 100 мм +/- 10 мм.

Брусья. Высота верхней поверхности брусьев - 1750 мм +/- 5 мм от пола. Расстояние между внутренними поверхностями жердей - 480-520 мм. Профиль жердей овальный - 41-51 мм. Жердь, нагруженная в середине массой 135 кг, должна прогнуться на 60 мм +/- 6 мм.

Гимнастический мостик. Наибольшая высота мостика в месте отталкивания - 140 мм +/- 10 мм. Мостик, нагруженный на расстоянии 300 мм от высокого края массой 600 кг, должен прогибаться на 85 мм +/- 10 мм.

Маты. Толщина по всей поверхности - 60 - 65 мм. Возле брусьев маты укладываются в один слой, около перекладины и при опорных прыжках маты могут укладываться в два и три слоя. Пользоваться поролоновыми матами не разрешается.

Конь для прыжков. Длина - 1600-1630 мм, ширина - 350 мм, высота - 1300 мм. Конь должен быть прикреплен к полу. От снаряда со стороны приземления до ближайшего препятствия должно быть не менее 5 м, расстояние от коня до начала разбега - 20 м.

8.5. Содержание и оценка гимнастических упражнений:

Перекладина

Упражнение N 1	баллы
1 Вис, размахивание, подъем разгибом	1,5
2 Оборот вперед	1,0
3 Отмах в вис, большим махом вперед переворот в упор	2,5
4 Мах дугой с поворотом	1,5
5 Подъем двумя, перехват правой (левой) хватом снизу	1,5

6	Оборот вперед в соскок	2,0
Итого		10,0
Упражнение N 2		
1	Вис, подъем переворотом	1,0
2	Мах дугой	1,5
3	Подъем разгибом, мах назад	2,5
4	Оборот назад в упоре	2,0
5	Мах дугой	1,5
6	Махом назад соскок прогнувшись	1,5
Итого		10,0

Брусья

Упражнение N 1		
1	Вис углом, подъем разгибом в упор	2,0
2	Махом назад кувырок вперед	1,0
3	Подъем махом назад	1,5
4	Мах вперед, угол (держать)	0,5
5	Силой, согнувшись, стойка на плечах (держать)	1,0
6	Махом вперед перекат с перехватом рук в упор на руках и подъем махом вперед	2,0
7	Махом назад соскок влево (вправо) с поворотом плечом вперед ("заножка")	2,0
Итого		10,0
Упражнение N 2		
1	Размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед	2,5
2	Махом назад стойка на плечах (держать)	2,0
3	Махом вперед, перекат с перехватом рук в упор на руках согнувшись	1,0
4	Подъем разгибом, мах назад	2,5
5	Махом вперед соскок углом вправо (влево) с поворотом налево (направо) кругом	2,0
Итого		10,0

Прыжок

Упражнение N 1	Прыжок согнувшись через коня в длину	10,0
Упражнение N 2	Прыжок согнув ноги через коня в длину	10,0
Упражнение N 3	Прыжок ноги врозь через коня в длину	10,0

Высота коня - 1300 мм.

8.6. Для опробования гимнастических снарядов отводится равное для всех участников время из расчета 30-40 с на участника.

8.7. Сигналом для выхода участника является вызов его старшим судьей.

8.8. Участник, находясь на исходном положении, должен повернуться лицом к старшему судье, поднять правую руку вверх в знак готовности и затем начать упражнение. Если через 35 с после вызова участник не начнет упражнение, производится сбавка в 0,3 балла. Участник может получить нулевую оценку, если не начнет упражнение через 1 мин 5 с после вызова старшего судьи.

8.9. Выполнение упражнения без вызова не оценивается. В этом случае участнику может быть предоставлена повторная попытка по разрешению главного судьи со сбавкой в 0,3 балла.

8.10. Участник может быть снят с соревнований главным судьей за недисциплинированность и в случае явной неподготовленности к соревнованиям.

8.11. Судейство осуществляется открытым способом. Оценка упражнения определяется в зависимости от качества выполнения. Упражнение должно выполняться в соот-

ветствии с описанием, без ошибок, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, легко, уверенно, красиво и выразительно.

8.12. Началом выполнения упражнения является строевая стойка, принятая участником перед снарядом (в опорном прыжке - момент касания мостика).

8.13. Окончанием упражнения считается момент, когда участник после приземления примет строевую стойку.

8.14. Все отклонения от безукоризненного выполнения элементов, соединений и упражнения в целом ведут к соответствующим сбавкам. Упражнение оценивается с точностью до 0,1 балла.

8.15. Сбавки за ошибки в выполнении упражнений:

8.15.1. При выполнении упражнений могут быть допущены мелкие (сбавка 0,1 балла), средние (сбавка 0,3 балла) и грубые (сбавка 0,5 балла) ошибки.

8.15.2. Мелкими ошибками при сгибании рук, ног и тела считаются отклонения до 30° от требуемого положения; при приземлениях - значительные колебательные движения без схождения с места, схождение с места одним шагом или прыжком.

8.15.3. Средними ошибками являются отклонения до 45° от требуемого положения, схождение с места двумя и более шагами (прыжками) при приземлении.

8.15.4. Грубые ошибки - отклонение до 60° , пробежка при приземлении или касание пола рукой.

8.16. Участник может не выполнить элемент. В этом случае из общей оценки вычитается соответствующая стоимость элемента.

8.17. Невыполнением элемента считается:

а) сильное сгибание рук, ног или тела (более чем на 60°);

б) приземление на любую часть тела, кроме ступней;

в) дополнительная опора о снаряд в прыжках;

г) выполнение явно другого элемента из-за большего или меньшего поворота;

д) выполнение махового элемента силой;

е) недодержка статического положения более 1 с.

8.18. В элементах, которые считаются невыполненными, сбавка за ошибки в выполнении, включая сбавки за ошибки в приземлении, не производится.

8.19. При каждом добавлении участником одного элемента (или в одном месте упражнения нескольких элементов подряд) производится сбавка в 0,5 балла. Повторение выполненного элемента или части комбинации рассматривается как добавление элемента.

8.20. За оказание помощи при выполнении упражнения производится сбавка в 0,5 балла, а элемент, в котором оказана помощь, считается невыполненным.

8.21. Если гимнаст упадет или сойдет со снаряда, то производится сбавка в 0,5 балла. Он может продолжить упражнение (кроме прыжков) до того, как старший судья произнесет: "Тридцать секунд".

8.22. Добавление элемента после падения или оказание помощи допускается.

8.23. При выполнении упражнения нельзя разговаривать с гимнастом или подавать ему какие-либо сигналы. За подобные нарушения оценка снижается на 0,3 балла.

8.24. Выведение окончательной оценки.

8.24.1. Оценки показывают по сигналу старшего судьи.

8.24.2. Окончательная оценка определяется:

при трех судьях - средней оценкой,

при двух - средним арифметическим двух оценок.

8.24.3. Окончательная оценка за выполнение упражнения № 1 определяется умножением средней оценки на коэффициент 1,1 (на прыжках за выполнение упражнения № 2 - на 1,05). Окончательная оценка немедленно объявляется участнику.

8.24.4. Расхождение между оценками (между двумя ближайшими оценками при трех судьях) не должно превышать:

0,1 балла - при окончательной оценке от 9,55 балла и выше;

- 0,2 балла - при окончательной оценке от 9,0 до 9,5 балла;
- 0,3 балла - при окончательной оценке от 8,0 до 8,95 балла;
- 0,5 балла - при окончательной оценке от 7,0 до 7,95 балла;
- 1,0 балла - при окончательной оценке ниже 6,95 балла.

9. Определение результатов.

9.1. Победитель в офицерском летнем (зимнем) четырехборье определяется по наибольшей сумме очков, полученных участником за показанные результаты в каждом упражнении.

9.2. В случае равенства очков преимущество получает участник, имеющий лучший результат в стрельбе, затем в беге (лыжных гонках), плавании, гимнастике.

9.3. Очки участникам начисляются по таблицам оценки результатов норм, требований и условий их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт".

9.4. Если показанный результат находится между двумя результатами, указанными в таблице, то при определении количества очков применяется метод интерполяции с точностью до 0,5 очка. Во всех остальных случаях осуществляется приравнивание по таблице к худшему результату.

9.5. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 19. ПАРАШЮТНОЕ ДВОЕБОРЬЕ.

1. Соревнования проводятся в видах программ:

1.1. 1 упражнение: прыжок с парашютом с самолетов Ан-12, Ан-22 или Ил-76 с высоты 800 - 1000 м со стабилизацией падения 3 с; марш-бросок на 1 км с оружием, снаряжением и парашютом (основным и запасным);

1.2. 2 упражнение: прыжок с парашюта с самолета Ан-2 с высоты, обеспечивающей раскрытие парашюта на высоте 800 - 900 м над уровнем площадки; стабилизация падения в течение 15 с; марш-бросок на 1 км с оружием, снаряжением и парашютом (основным и запасным);

1.3. 3 упражнение (для летного состава ВВС и ПВО): прыжок с парашютом при скорости полета самолета (вертолета) не менее 100 км/ч с высоты 800 м; марш-бросок на 1 км с оружием, снаряжением, парашютом (основным и запасным) и НАЗ (носимым аварийным запасом).

2. Условия проведения соревнований.

2.1. Упражнения выполняются на серийных парашютах в соответствии с Правилами соревнований.

2.2. Десантирование участников соревнований производится:

а) в 1 упражнении - на линию старта, выложенную из укладочных полотнищ вдоль площадки;

б) во 2 и 3 упражнениях - в район стартового сборного пункта, находящегося в 1 км от финиша.

2.3. Для участия в соревнованиях устанавливается следующая форма одежды: комбинезон, шлем, сапоги (ботинки), автомат (пистолет), сумка с магазином и штык-нож.

2.4. Каждый участник должен иметь номер размером 30 x 20 см, закрепленный выше колена на передней стороне левой ноги.

2.5. Внутри самолетной группы очередность прыжков устанавливается старшим группы в зависимости от массы парашютиста.

2.6. Прыжки разрешается совершать при скорости ветра у земли и по высотам в пределах установленных норм. В случае превышения их метеопост должен немедленно сообщать об этом руководителю прыжков и главному судье соревнований.

2.7. Ответственность за точность выброски парашютистов несут руководитель прыжков, штурман на площадке приземления и командир экипажа самолета.

2.8. В случае изменения направления ветра во время соревнований в 1 упражнении, десантирование спортсменов прекращается. Соревнования возобновляются после произ-

водства новых расчетов курса захода самолета штурманом на площадке приземления или после возвращения ветра к прежнему направлению.

3. Порядок выполнения упражнений.

3.1. Отделение участников от самолета должно производиться по команде (сигналу) штурмана самолета.

3.2. Время выполнения упражнений определяется с момента отделения спортсменов от самолета и до прибытия их на финиш.

3.3. Во 2-м и 3-м упражнениях регистрируется время отделения каждого спортсмена, в 1 упражнении - первого спортсмена в серии, которое является исходным для всех спортсменов этой серии.

3.4. Серия парашютистов, отделяющихся в один заход, может быть: в 1 упражнении - до 60 человек, во 2-м и 3-м - по 5-10 человек.

3.5. В 1 упражнении устанавливается несколько пунктов финиша, но не более четырех на 1 км длины площадки приземления.

3.6. Финишные пункты могут располагаться:

а) I вариант - параллельно линии старта, справа и слева от нее на удалении 1 км;

б) II вариант - на самой линии старта. В этом случае справа и слева от линии старта параллельно ей на удалении 500 м оборудуются поворотные пункты.

3.7. Во 2 и 3 упражнениях устанавливается один стартовый сборный пункт и один пункт финиша.

3.8. После приземления и сборки парашютов в переносные сумки участники, выполняющие 1 упражнение, следуют:

а) при I варианте - на ближайший финишный пункт;

б) при II варианте - на ближайший поворотный пункт, где отмечаются у судьи и возвращаются на линию старта к ближайшему финишному пункту.

3.9. При выполнении второго и третьего упражнений участники после приземления и сборки парашютов в переносные сумки прибывают на стартовый сборный пункт, отмечаются у судьи и бегут на финиш.

3.10. Финишные пункты и пункты поворота должны быть хорошо обозначены для ориентировки участников в воздухе и на земле.

3.11. В момент приземления при выполнении 1 упражнения по решению главного судьи или его заместителя участникам могут задаваться направления движения (вправо или влево от линии старта) с помощью сигнальных ракет или других средств.

3.12. Все спортсмены прибывают к финишу со своими парашютами, уложенными в переносные сумки, оружием и снаряжением. При утере предметов снаряжения, вооружения и парашюта результат аннулируется.

3.13. Нарушения в работе секундомера, страхующего прибора, неисправность обмундирования, снаряжения или плохая подгонка подвесной системы парашюта, повлиявшие на результат прыжка, не дают участнику права на повторный прыжок.

3.14. В случае необходимости для обеспечения благополучного исхода прыжка и безопасности приземления участник соревнований обязан воспользоваться запасным парашютом, невзирая на результат прыжка.

4. Определение результатов.

4.1. Время участникам фиксируется с точностью до 1 с.

4.2. Определение победителя и занятых личных мест производится по показанным результатам.

4.3. В случае если два или несколько участников покажут одинаковые результаты, то им даются одинаковые места. Последующие места при этом не сдвигаются.

§ 20. УПРАЖНЕНИЯ НА СКГ, ЛОПИНГЕ, ПГК.

1. Общие условия проведения соревнований.

1.1. Соревнования проводятся на стандартных снарядах. Все снаряды должны быть технически исправны и допущены к соревнованиям комиссией.

1.2. Лопинг и стационарное колесо гимнастическое должны иметь надежное крепление, а лопинг - дополнительные растяжки.

1.3. Разрешается использовать для страховки при выполнении упражнения на лопинге парашютную подвесную систему.

1.4. Пред началом выполнения упражнения на лопинге и стационарном колесе гимнастическом судья должен убедиться в технической исправности спортивных снарядов и помочь участнику закрепить руки и ноги страховочными ремнями.

2. Порядок выполнения упражнений.

2.1. Упражнение на СКГ.

2.1.1. Соревнования проводятся на стандартных снарядах, стационарное колесо гимнастическое должны иметь надежное крепление.

2.1.2. Упражнение включает 10 оборотов влево и 10 оборотов вправо (2 x 10).

2.1.3. Упражнение выполняется в следующем порядке. По готовности участника старший судья дает разрешение на выполнение оборотов командой "Упражнение начинай", после чего участник делает 10 полных оборотов в одну, а затем 10 полных оборотов в другую сторону. Перерыв при смене направления вращения не должен превышать 10 с.

2.1.4. Заканчивается упражнение на двадцатом обороте в момент прохождения участником вертикального положения головой вверх.

2.1.5. Во время выполнения упражнения судья громко ведет счет оборотов. Если в одной из серий выполнено менее 10 оборотов, упражнение не засчитывается.

2.1.6. Время выполнения упражнения определяется по секундомеру в момент прохождения головы участника верхнего вертикального положения.

2.1.7. Время каждых 10 оборотов определяется отдельно с точностью до 0,1 с и суммируется.

2.1.8. Победитель определяется по наименьшему времени, показанному участником.

2.1.9. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

2.2. Упражнение на лопинге.

2.2.1. Лопинг должен иметь надежные крепления и дополнительные растяжки.

2.2.2. Перед началом выполнения упражнения на лопинге судья должен убедиться в технической исправности спортивного снаряда и помочь участнику закрепить руки и ноги страховочными ремнями. Разрешается использовать для страховки подвесную систему от парашюта.

2.2.3. Упражнение на лопинге включает упражнение на скорость - 4 по 5 оборотов, выполняемых без дополнительных вращений вокруг вертикальной оси. Всего выполняется 2 x 5 оборотов вперед и 2 x 5 оборотов назад.

2.2.4. Упражнения выполняются в такой последовательности. По готовности участника старший судья дает разрешение на выполнение оборотов. После раскачивания участник выполняет обороты непрерывно.

2.2.5. Разрешается помощь на первых двух - трех раскачиваниях. Для смены направления вращения разрешается не более четырех дополнительных раскачиваний.

2.2.6. За каждый лишний оборот к общему времени выполнения упражнений добавляется 0,5 с, за одно дополнительное раскачивание - 0,1 с.

2.2.7. Время выполнения упражнения определяется по секундомеру, который включается и выключается в момент пересечения вращающейся рамы верхней контрольной планки (антенны).

2.2.8. Счет оборотов в сериях ведет судья. При выполнении менее пяти оборотов в серии участник предупреждается голосом. В этом случае он обязан закончить серию оборотов.

2.2.9. Упражнение не засчитывается, если на его выполнение потрачено более 90 секунд.

2.2.10. Время каждой серии оборотов определяется отдельно по секундомеру с точностью до 0,1 с и суммируется.

2.2.11. Если участник выполнил в серии меньшее количество оборотов, чем это предписано настоящими Правилами, общее время аннулируется.

2.2.12. Направление для начала выполнения упражнения выбирается военнослужащим произвольно.

2.2.13. Победитель определяется по наименьшему времени, показанному участником.

2.2.14. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

2.3. Упражнение на ПГК.

2.3.1. Упражнение на ПГК включает в зависимости от уровня трудности три серии спиралей в различном сочетании.

2.3.2. Для выполнения упражнения третьего уровня трудности участник выполняет три серии по 10 передних спиралей в одну сторону (правую или левую по выбору участника). Полностью и безошибочно выполненное упражнение оценивается - 28 баллов.

2.3.3. Для выполнения упражнения второго уровня трудности участник выполняет три серии по 10 передних спиралей. Две серии выполняются в одну сторону, одна - в противоположную.

Полностью и безошибочно выполненное упражнение оценивается - 30 баллов.

2.3.4. Для выполнения упражнения первого уровня трудности участник выполняет по 10 передних правых, 10 передних левых и 10 задних спиралей в произвольной последовательности.

Полностью и безошибочно выполненное упражнение оценивается - 32 балла.

2.3.5. Требования к технике выполнения упражнений на подвижном гимнастическом колесе:

а) начинать упражнение из исходного положения стоя в колесе, взявшись за две ручки по команде старшего судьи "Упражнение начинай";

б) выполнять три серии спиралей, в каждой - по 10 спиралей. Серию спиралей заканчивать выходом на два обода. Разрешается отдых до 10 секунд. Во время остановки между сериями разрешается выходить из колеса, отпускать ручки, производить доворот колеса;

в) за 5 секунд до окончания 10-и секундного отдыха между сериями спиралей судья предупреждает участника: "Осталось 5, 4, 3, 2, 1 секунда";

г) начинается и заканчивается спираль в момент прохождения ногами нижнего. Счет спиралей от первой до десятой ведет старший судья голосом;

2.3.6. Упражнение выполняется на площадке размером 5 x 5 м, очерченной поем 8 x 8 м.

2.3.7. За нарушение условий выполнения упражнения производится сбавка в каждом случае нарушения. Штрафные баллы за технические ошибки:

а) отдых между спиральями больше 10 с, за каждую лишнюю секунду - 0,1 балла;

б) дополнительная попытка ввода в спираль - 0,5 балла;

в) не поднимание колеса на два обода - 0,5 балла;

г) выход за пределы площадки 5 x 5 метров - 0,5 балла;

д) потеря связи с колесом руками (рукой) или ногами (ногой) в каждом случае - 0,5 балла;

и) падение колеса - 1 балл.

2.3.8. При выходе за пределы площадки 8 x 8 м упражнение не засчитывается.

2.3.9. Победитель определяется по наибольшему количеству баллов, набранных участником соревнований.

2.3.10. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 21. СКОРОСТНОЕ МАНЕВРИРОВАНИЕ НА ЛЕГКОВОМ АВТОМОБИЛЕ, СКОРОСТНОЕ МАНЕВРИРОВАНИЕ НА ГРУЗОВОМ АВТОМОБИЛЕ.

1. Общие положения.

1.1. Соревнования по скоростному маневрированию проводятся на армейских автомобилях в любое время года и любую погоду.

1.2. На трассе соревнований устанавливаются девять фигур определенной конфигурации и размеров. В любое соревнование по скоростному маневрированию обязательно включаются все фигуры. Выбор упражнений и их количество определяется организатором в зависимости от масштаба соревнований и квалификации участников.

1.3. Разрешается выступление нескольких участников на одном автомобиле, но при этом каждый участник должен устанавливать на автомобиле свой стартовый номер.

1.4. Если по вине судейской коллегии или другого участника, а также из-за технической неисправности машины водитель не в состоянии продолжать вождение, ему дается повторный старт или при определении результата исключается время вынужденного простоя.

1.5. Если участник не может продолжать соревнования из-за технической неисправности машины или по другой причине, он должен доложить об этом ближайшему судье и по его указанию вывести машину с трассы.

1.6. Тренировка на трассе, оборудованной для соревнований, не разрешается. Знакомление с фигурами и упражнениями, расположенными на трассе, проводится перед началом соревнований путем обхода участниками в сопровождении судьи.

2. Требования к трассе.

2.1. В качестве трассы скоростного маневрирования может быть использована любая горизонтальная площадка с твердым гладким покрытием или утрамбованным грунтом.

2.2. Допускается проведение соревнований на площадке с травяным покровом или на утрамбованном снегу.

2.3. Площадка или участок дороги для проведения соревнований по скоростному маневрированию должны иметь размеры, позволяющие разместить все фигуры с соблюдением расстояний, достаточных для выполнения упражнений.

2.4. Ограничители в фигурах устанавливаются через 1 м для легковых автомобилей и через 1,5 - 2 м - для грузовых, если в описании фигур не указаны другие размеры.

2.5. Если высота ограничителей не оговорена в описании упражнений, то для легковых автомобилей она должна быть не менее 1 м, а для грузовых - не менее 1,5 м.

2.6. Расположение фигур на трассе, а также последовательность выполнения упражнений определяется организатором соревнований и указывается в Положении. Упражнение "СТОП" выполняется последним.

2.7. Штрафной круг размечается примерно в центре площадки для проведения соревнований. Если фигуры размещаются в один ряд, то размечаются два штрафных круга в стороне от трассы.

2.8. Примерные схемы трасс приведены в [приложении № 1](#).

2.9. При наличии площадок достаточных размеров могут быть размечены несколько параллельных идентичных трасс.

3. Порядок старта и движения на трассе.

3.1. Распределение автомобилей между участниками, очередность выхода на старт определяется Положением.

3.2. Автомобиль, заторможенный стояночным тормозом, устанавливается на линии "СТАРТ" трассы с работающим двигателем и закрытыми дверками.

3.3. Стартующий участник находится на расстоянии 50 м от своего автомобиля. Он не имеет права направляться к машине до подачи стартового сигнала. Старт дается только индивидуальный. После подачи стартового сигнала участник бегом направляется к машине и начинает движение по трассе.

3.4. Между фигурами и внутри них допускается любое маневрирование автомобиля, кроме остановок в зоне линии "СТОП".

3.5. Участник имеет право пользоваться всеми приемами, общепринятыми у водителей автомобилей.

3.6. При движении задним ходом разрешается открывать дверку автомобиля. При этом запрещается ставить ногу на подножку автомобиля.

3.7. Перед началом движения передним ходом дверка должна быть закрыта. За движение с незакрытой дверкой передним ходом участник исключается из соревнований.

3.8. Каждый участник обязан выполнить все упражнения в назначенной последовательности.

3.9. Спортсмен, нарушивший последовательность, уклонившийся от выполнения хотя бы одного упражнения, а также умышленно не выполнивший упражнение, выбывает из соревнований.

3.10. При задевании ограничителей и других нарушений порядка выполнения упражнений участнику дается штрафной круг, после прохождения которого он совершает вторую попытку выполнения данного упражнения.

3.11. Если вторая попытка также не удалась, упражнение считается невыполненным и участник без объезда штрафного круга переходит к выполнению следующих упражнений.

3.12. Окончанием попытки считается полный выезд автомобиля за пределы фигуры, что фиксируется судьями поднятием соответствующих флагов.

3.13. Участники, не выполнившие два упражнения, выбывают из соревнований.

3.14. В упражнении "СТОП" вторая попытка не предоставляется. Если остановка автомобиля произошла вне зоны линии "СТОП", упражнение считается невыполненным и участник выбывает из соревнований.

3.15. При задевании ограничителей фигуры, в которой в данный момент упражнение не выполнялось, участник объезжает штрафной круг.

3.16. При задевании ограничителей штрафного круга участник выбывает из соревнований.

4. Перечень фигур, расчет их размеров, описание упражнений.

4.1. Условные обозначения размеров автомобиля:

Б - база автомобиля;

Д - габаритная длина автомобиля;

Ш - габаритная ширина автомобиля;

Шш - ширина шины автомобиля;

Рнг - наружный габаритный радиус поворота по наиболее выступающей точке автомобиля;

Рвг - внутренний габаритный радиус поворота автомобиля.

4.2. "Круг" - две концентрические окружности, обозначенные ограничителями и образующие проезжую часть, въезд в которую осуществляется через ворота во внешней окружности.

4.2.1. Участник должен въехать через ворота на проезжую часть круга и, описав полный круг, вывести автомобиль за створ ворот.

4.2.2. Размеры фигуры:

а) Радиус наружной окружности - $R_{но} = 1,07 R_{нг}$.

б) Радиус внутренней окружности - $R_{во} = R_{вг} - 10 \text{ см}$.

в) Ширина ворот - $B = R_{нг} - R_{во}$.

4.2.3. Выполняемые упражнения:

а) Движение по кругу передним ходом по часовой стрелке.

б) Движение по кругу передним ходом против часовой стрелки.

в) Движение по кругу задним ходом по часовой стрелке.

г) Движение по кругу задним ходом против часовой стрелки.

4.3. "Ограниченное место разворота" - прямоугольник, обозначенный ограничителями со всех сторон, с воротами с одной стороны для въезда и выезда автомобиля.

4.3.1. Участник должен въехать в ограниченное место через ворота, используя любой маневр, развернуться в нем и вывести машину через те же ворота, не задев ограничительных стоек так, чтобы проекция ни одной детали автомобиля не выходила за периметр фигуры.

4.3.2. Размеры фигуры:

а) Длина: $D_{ом} = 3 D$.

б) Ширина: $Ш_{ом} = 2 D$.

г) Ширина ворот: $Ш_{в} = Ш + 1,5 м$.

4.3.3. Выполняемое упражнение:

а) Разворот автомобиля в ограниченном месте.

4.4. "Змейка некратная" - пять ограничителей в виде стоек установленных по прямой линии и образующих четыре проезда.

4.4.1. Участник должен последовательно проехать их, полностью выехав за последний проезд и не задев ограничителей.

4.4.2. Размеры фигуры:

а) Расстояние между первой и второй стойками: $D_{з1} = 1,4 D$.

б) Расстояние между второй и третьей стойками: $D_{з2} = 1,4 D + 0,5 м$.

в) Расстояние между третьей и четвертой стойками: $D_{з3} = 1,2 D$.

г) Расстояние между четвертой и пятой стойками: $D_{з4} = 1,2 D$.

4.4.3. Выполняемые упражнения:

а) Проезд змейки передним ходом.

б) Проезд змейки задним ходом.

4.5. "Восьмерка" - четыре ограничителя в виде стоек, установленных на одной линии, из которых средние стойки образуют ворота. Движение осуществляется с переменной направления вокруг крайних ограничителей.

4.5.1. Въезд и выезд через ворота - перпендикулярно линии, на которой установлены ограничители. Направление начального движения по окружности - в зависимости от размещения фигур.

4.5.2. Размеры фигуры:

а) Ширина ворот "восьмерки": $Ш_{вв} = Ш + 1 м$.

б) Расстояние между стойкой ворот и крайним ограничителем: $D_{ов} = 2D$.

4.5.3. Выполняемое упражнение:

а) Въезд передним ходом через ворота, объезд ограничителей и выезд через ворота.

4.6. "Пила" состоит из двух параллельно расположенных габаритных коридоров с расстоянием между ними 5 м. Габаритные коридоры размечаются установкой двух рядов ограничителей с разной шириной проезжей части.

4.6.1. Участник должен проехать первый коридор с использованием заднего хода, затем - между коридорами передним ходом и второй коридор - задним ходом.

4.6.2. Размеры фигуры:

а) Длина коридора: $D_{к} = 2 D$.

б) Ширина первого коридора: $Ш_{к1} = Ш + 1 м$.

в) Ширина второго коридора: $Ш_{к2} = Ш + 0,5 м$.

4.6.3. Выполняемое упражнение:

а) Движение в габаритных коридорах с переменной направления передним и задним ходом.

4.7. "Колея" - доска (целая или составная по длине и ширине), образующая проезд для колес одной стороны автомобиля.

4.7.1. Участник должен провести автомобиль по доске так, чтобы передние и задние колеса одной стороны автомобиля не сошли с доски.

4.7.2. Размеры фигуры:

а) Ширина проезда колеи: $Ш_{к} = 1,95 Ш_{ш.П}$

б) При сдвоенных задних колесах: $Ш_{к} = 2,95 Ш_{ш.}$

в) Длина доски: $D_{к} = D$.

4.7.3. Выполняемые упражнения:

- а) Проезд колеи левой стороной передним ходом.
- б) Проезд колеи правой стороной передним ходом.
- в) Проезд колеи левой стороной задним ходом.

4.8. "Пеньки" - два деревянных или пластмассовых цилиндра высотой, определяемой наименьшим дорожным просветом автомобиля, установленные на расстоянии Б между ними.

4.8.1. Участник должен провести автомобиль над пеньками, не задевая их.

4.8.2. Выполняемые упражнения:

- а) Проезд над пеньками передним ходом.
- б) Проезд над пеньками задним ходом.

4.9. "Бокс" - прямоугольник, обозначенный ограничителями с трех сторон, с открытой узкой стороной.

4.9.1. Участник должен через узкую сторону поставить автомобиль так, чтобы в момент остановки проекция ни одной из его деталей не выходила за периметр фигуры, а затем вывести автомобиль, не задев ограничителей.

4.9.2. Размеры фигуры:

- а) Глубина бокса: Гб = 1,04 Д.
- б) Ширина бокса: Шб = 1,24 Ш.

4.9.3. Выполняемые упражнения:

- а) Въезд в бокс задним ходом.
- б) Въезд в бокс передним ходом.

4.10. "Стоп" - линия длиной 3 м и шириной 15 см, нанесенная на поверхность площадки перпендикулярно зачетному направлению движения.

4.10.1. Перед основной линией "Стоп" и за ней на расстоянии 1 м наносят две линии, которые ограничивают зону фигуры.

4.10.2. Участник, двигаясь безостановочно от первой линии, должен так остановить автомобиль, чтобы в контакте с основной линией "Стоп" оказались оба передних колеса. При этом после полной остановки автомобиля выключают секундомер.

4.10.3. Если колеса автомобиля в момент остановки оказались в зоне перед основной линией "Стоп", то к затраченному на прохождения трассы добавляется штрафное время - 5 с. Если колеса автомобиля в момент остановки оказались в зоне за основной линией "Стоп", то штрафное время удваивается.

4.11. "Штрафной круг" - три стойки, расположенные в виде равностороннего треугольника со стороны, равной 5 м.

4.11.1. Участник должен описать штрафной круг, не задев ни одной стойки. Движение осуществляется передним ходом по часовой стрелке.

5. Порядок преодоления трассы.

5.1. Если Положением соревнований количество и название упражнений не определено, то соревнования проводятся в следующем порядке:

- движение по кругу передним ходом по часовой стрелке;
- въезд в бокс задним ходом;
- разворот автомобиля в ограниченном месте;
- проезд змейки передним ходом;
- проезд змейки задним ходом;
- проезд "восьмерки";
- движение в габаритных коридорах ("пила") в переменных направлениях передним и задним ходом;
- проезд колеи левой стороной передним ходом;
- проезд над пеньками передним ходом;
- остановка передними колесами после движения передним ходом.

6. Определение результатов.

6.1. Результат определяется по времени прохождения трассы от старта до финиша. По этому времени распределяются занятые места.

6.2. При равенстве результатов у нескольких участников преимущество имеет тот, у кого меньше сумма штрафного времени.

6.3. При равенстве и в этом случае, участникам, претендующим на призовые места, дается переезд. Остальные участники с равными результатами делят места между собой.

6.4. Участникам начисляют зачетные квалификационные очки за занятые места по таблицам оценки результатов норм, требований и условий их выполнения по виду спорта "военно-прикладной спорт".

6.5. Порядок подведения командного зачета на чемпионатах устанавливается Положением о соревнованиях.

§ 22. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН, В НАИМЕНОВАНИЯХ КОТОРЫХ СОДЕРЖАТСЯ СЛОВА "РЫВОК ГИРИ"

1. Виды программ.

1.1. Официальные соревнования проводятся в весовых категориях:

Мужчины:

весовая категория - 65 кг;

весовая категория - 75 кг;

весовая категория - 85 кг;

весовая категория - 95 кг;

весовая категория - 95+ кг;

Женщины:

весовая категория - 65 кг;

весовая категория - 65+ кг;

2. Участники соревнований.

2.1. К участию в официальных соревнованиях допускаются:

военнослужащие мужчины и женщины, достигшие 18 лет.

2.2. Для участия в спортивном соревновании спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования.

3. Форма одежды.

3.1. На соревнованиях устанавливается следующая форма одежды:

для мужчин и женщин – военная [№ 2В](#), согласно приложению № 26 к Правилам (в майке или футболке, рукава футболки не должны закрывать локтевые суставы).

3.2. Разрешается использование бинта, при этом ширина наложения бинта на запястье должна быть не более 12 см, на коленях не более 25 см.

4. Общие положения.

4.1. Спортсмены выполняют рывок стандартными гирями:

32 кг, 24 кг, 16 кг.

Мужчины выполняют упражнение с гирями 32 кг, 24 кг.

Женщины выполняют упражнение с гирями 24 кг, 16 кг.

4.2. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением о соревнованиях (далее - Положение). В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной классификации и т.д.

4.3. К участию в спортивных соревнованиях спортсмены допускаются решением комиссии по допуску в соответствии с [пунктом 6 Главы 1 "ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ"](#) настоящих Правил.

4.4. Основанием для допуска спортсменов к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях ([Приложение № 30](#)) с отметкой "Допущен" напротив фамилии каждого спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью.

4.5. Участники, не указанные в заявке, к участию в спортивных соревнованиях не допускаются.

4.6. Соревнования могут проводиться одновременно на нескольких помостах. Главной судейской коллегии разрешается формировать соревновательные группы очередности выхода на помост, исходя из уровня подготовленности спортсменов.

4.7. После окончания работы комиссии по допуску участников проводится совместное собрание представителей команд и спортивных судей, где доводится подробная информация о порядке проведения спортивного соревнования.

4.8. На официальных соревнованиях допускается выступление спортсменов только в одной весовой категории и с одним весом гири. Количество участников, выступающих в какой-либо весовой категории с определенным весом гири определяется Положением.

5. Порядок и условия проведения спортивных соревнований.

5.1. Рывок выполняется сначала одной рукой, затем другой. Количество перехватов при выполнении упражнения из одной руки в другую не ограничено. На выполнение упражнения отводится 12 минут.

5.2. За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник вызывается для подготовки к выступлению. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. Затем подается команда "Старт", после которой спортсмен обязан приступить к выполнению упражнения.

5.3. В случае если спортсмен оторвал гирю от помоста до команды "Старт", то судья подает команду "Стоп", после которой участник должен поставить гирю на помост и начать выполнять упражнение снова после команды "Старт" с учетом текущего времени.

5.4. Во время рывка каждую минуту объявляется контрольное время. По истечении 11 минут контрольное время объявляется на 30-й, 50-й секунде, а последующие 5 секунд - каждую секунду, после чего подается команда "Стоп" и дальнейшие рывки не засчитываются.

5.5. При выполнении рывка гири спортсмен должен соблюдать следующие технические требования:

5.5.1. Участник должен в один прием непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать ее. Моментом фиксации является видимая остановка гири и тела спортсмена.

5.5.2. В момент фиксации гири вверху ноги и туловище спортсмена должны быть выпрямлены в суставах и зафиксированы (т.е. не совершать движения), при этом рука с гирей параллельна сагиттальной и фронтальной плоскости тела спортсмена, свободная рука может находиться в любом положении, но не касаться частей тела или гири.

5.5.3. Для повторения упражнения необходимо, не касаясь гирей плечевого сустава, плеча или груди опустить ее вниз, и не останавливая гирю в нижнем положении выполнить очередной подъем гири вверх до момента фиксации.

5.5.4. В ходе выполнения упражнения при смене рук, перехват гири из одной руки в другую производится произвольным способом, без остановки. При этом второй замах не допускается.

5.5.5. Спортсмена при выполнении упражнения должен располагаться лицом к судье на помосте.

5.5.6. При выполнении рывка разрешается отдыхать в положении "Гиря вверху".

5.5.7. При рывке запрещается:

- дожимать гирю;
- опускать гирю на плечевой сустав, плечо или на грудь;
- отдыхать, удерживая гирю опущенной вниз;
- касаться свободной рукой гири, любой части тела или помоста;
- делать более одного замаха перед очередным подъемом или после перехвата рук;
- касаться гирей помоста;
- разговаривать.

5.6. В случаях нарушения технических требований судья на помосте не засчитывает подъем гири и подает команду "Не считать" сопровождая ее поднятием руки и кратко указывает на допущенные ошибки:

- при изгибе туловища во всех плоскостях и скручивания туловища вокруг оси позвоночника - "Изгиб туловища", "Скручивание";
 - при отсутствии момента фиксации гири при нахождении ее в верхнем положении - "Фиксация";
 - при осуществлении спортсменом дожима гири - "Дожим";
- Дожим - выпрямление одной или двух рук после замедления или остановки движения гири вверху, когда гиря поднимается вверх силой мышц руки.
- при касании свободной рукой, какой-либо части тела, снаряда или помоста - "Касание";
 - если участник сделал попытку смена рук, но продолжил выполнять подъем гири той же рукой, с которой производилась смена - "Смена".

5.7. Команда "Стоп", после которой участник прекращает выполнение упражнения, подается:

- при постановке гири на помост;
- при выполнении более одного замаха при перехвате гири;
- при схождении с помоста;
- в случае опускания гири на грудь, плечо или плечевой сустав во время выполнения упражнения.

6. Взвешивание участников.

6.1. Все спортсмены весовых категорий должны пройти взвешивание.

6.2. Взвешивание участников проводится за день до начала соревнований, после прохождения комиссии по допуску к соревнованию, в специально отведенном помещении. Весы должны показывать с точностью до 0,1 кг.

6.3. Взвешивание проводят двое или трое судей.

На соревнованиях с участием женщин могут быть назначены дополнительные официальные лица женского пола (не обязательно судьи).

6.4. Спортсмен может взвешиваться только в той весовой категории в которой он был заявлен. Мужчины взвешиваются в плавках, женщины - в купальниках.

6.5. Каждый спортсмен проходит взвешивание только один раз. Повторное взвешивание разрешено только тем спортсменам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории, в которой происходит взвешивание. Эти спортсмены должны вернуться на взвешивание и пройти его вновь, но не позднее 1-го часа с начала взвешивания, в противном случае они будут исключены из соревнований в этой весовой категории. Спортсмен, пытающийся подогнать свой вес, может взвешиваться сколько угодно раз, но в рамках отведенного регламента времени.

6.6. При взвешивании кроме членов главной судейской коллегии и судей, назначенных на взвешивание, разрешается присутствовать по одному официальному представителю команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

6.7. Результаты взвешивания отражаются в протоколе ([Приложение № 31](#)).

7. Оборудование и инвентарь.

7.1. Упражнение должно выполняться на соревновательном помосте размером 1,5 м х 1,5 м. Помост должен иметь ровное, твердое и не скользкое покрытие. Высота помоста - не более 15 см.

7.2. Расстояние между помостами должно быть не менее 1 метра и обеспечивать условия безопасности участников зрителей и судей на помостах.

7.3. Магнезия, чистящие и дезинфицирующие средства (антисептик, металлические проволочные щетки, наждачная бумага, тряпки, метла (веник), перчатки и другие чистящие материалы) должны находиться в месте подготовки гирь.

7.4. Параметры и вес гирь должны соответствовать следующей технической характеристике:

Техническая характеристика гирь.

Размеры Цвет

- высота - 280 мм 16 кг - желтый
- диаметр корпуса - 210 мм 24 кг - зеленый
- диаметр ручки - 32 мм 32 кг - красный

7.5. Вес гири не должен отклоняться более чем на 50 граммов от номинала.

7.6. Соревновательные гири должны иметь маркировку, соответствующую помосту, на котором выступает участник.

8. Протесты и порядок их рассмотрения.

8.1. Протест должен быть составлен представителем команды в письменном виде и передан главному судье соревнований с указанием пункта Правил или Положения, которые, по его мнению, были нарушены.

8.2. Порядок и условия подачи протеста осуществляется в соответствии с Регламентом соревнований, утвержденным их организатором.

8.3. Главный судья соревнований имеет право принять или отклонить протест. На чемпионате Вооруженных Сил, вида и рода войск Вооруженных Сил, военного округа (флота) протест рассматривается апелляционным жюри в составе: главный судья и заместитель главного судьи. На остальных соревнованиях главный судья принимает решение по протесту единолично.

8.4. Протест на решение судьи на помосте или нарушений правил и регламента Положения о соревнованиях спортсменами подается и рассматривается сразу после завершения выступления участников текущей весовой категории данной программы соревнований, до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае приостанавливаются для разбора протеста.

8.5. На всех официальных соревнованиях, при рассмотрении протеста допускается использование видеозаписи выступления спортсменов.

8.6. Протест на результаты следует подавать и рассматривать после окончания выступления спортсменов в весовой категории до выхода следующей весовой категории либо на совещании представителей (но при наличии видеофиксации всего времени выступления спортсмена).

8.7. Если протест удовлетворяется, то результат объявляется решением Главной судейской коллегии. Оно считается окончательным и не подлежит пересмотру. Итоговое решение по результатам рассмотрения протеста доводится до сведения руководителей команд.

9. Определение результатов.

9.1. Индивидуальный результат участников соревнований определяется по сумме подъемов, выполненных левой и правой рукой.

9.2. За каждый правильно выполненный рывок спортсмену начисляется 1 очко.

9.3. При одинаковом количестве рывков гири у двух и более участников в одной весовой категории преимущество получает спортсмен, который имеет:

- меньший собственный вес до выступления;

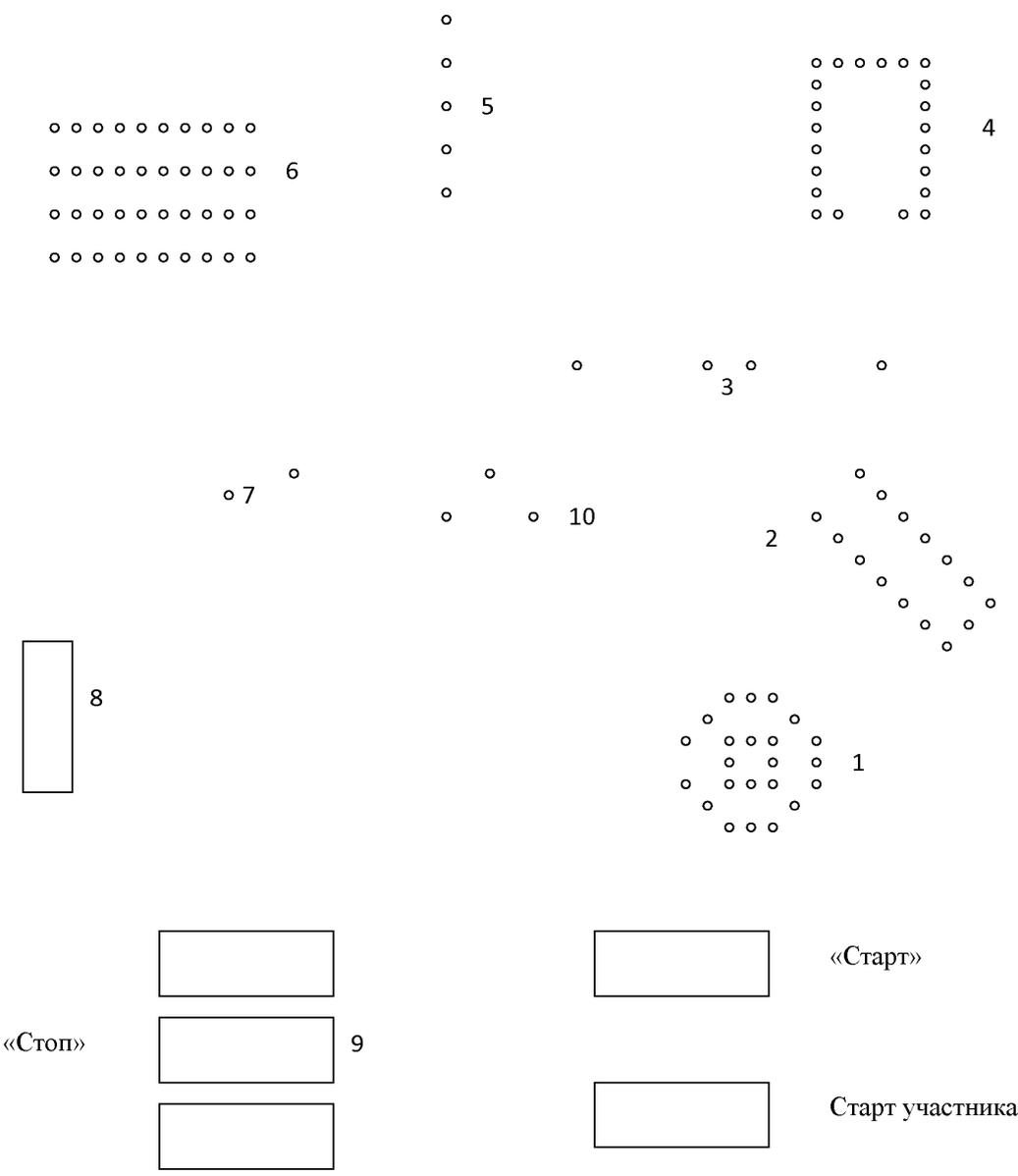
- меньший собственный вес после выступления в случае, если до выступления вес у соперников был одинаковый;

- спортсмен, выступавший по жеребьевке раньше соперника.

9.4. Порядок подведения командного зачета на соревнованиях устанавливается Положением.

9.5. Результаты соревнований отражаются в протоколе ([Приложение № 32](#)).

Приложение № 1
 ТРАССА СКОРОСТНОГО МАНЕВРИРОВАНИЯ С ШТРАФНЫМ КРУГОМ (ВА-
 РИАНТ)



1 - "Круг"	6 - "Пила"
2 - "Бокс"	7 - "Пеньки"
3 - "Восьмерка"	8 - "Колея"
4 - "Ограниченное место разворота"	9 - "Стоп"
5 - "Змейка некратная"	10 - Штрафной круг

Приложение № 2

_____ (группа соревнований)

_____ Стартовый N _____

_____ (наименование соревнований)

_____ (место проведения)

_____ (дата соревнований, команды)

Карточка участника

Воинское звание _____

Фамилия, имя, отчество _____

Год и месяц рождения _____

Спортивный разряд _____

Удостоверение на право управления автомобилем _____

Результат _____

Результат для командного зачета _____

Место _____

Классификационные очки _____

Место печати _____ Главный секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Приложение № 3

Протокол
результатов соревнований _____
(наименование соревнования)
по скоростному маневрированию

_____ (место проведения)

_____ (дата проведения)

Стартовало участников _____

I спортивный разряд - _____ III спортивный разряд - _____

II спортивный разряд - _____ б/разряда - _____

Группа соревнований

Стартовый номер	Фамилия инициалы	Спортивный разряд	Команда	Время прохождения дистанции (трассы)	Занятое место	Количество очков для командного зачета	Число классификационных очков

Главный судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Главный секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Приложение № 4

Командир (начальник) _____

_____ (воинское звание, подпись)

" " _____ 202 ____ г.

ЗАЯВКА

на участие команды войсковой части (военно-учебного заведения)

в чемпионате _____ по _____
(наименование соревнования) (вид спорта)

N пп	в/звание	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд	Виза врача о допуске к соревнованиям и печать
------	----------	------------------------	--------------	-------------------	---

Председатель спортивного комитета _____
(воинское звание, Ф.И.О.)

Помощник командира по физической подготовке _____
(воинское звание, Ф.И.О.)

Врач _____
(подпись, Ф.И.О.)

Приложение № 5

Протокол комиссии допуска к участию в соревнованиях

_____ по _____
(наименование соревнований)

" " _____ 202 ____ г. город _____
(сроки проведения) (место проведения)

N п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд	Спортивная организация
Наименование команды				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Ф.И.О. представителя команды

Ф.И.О. тренера команды

Наименование команды

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Ф.И.О. представителя команды

Ф.И.О. тренера команды

Председатель комиссии по допуску _____ (Ф. И. О.)

Главный секретарь соревнований _____ (Ф. И. О.)
Врач _____ (Ф. И. О.)

Приложение № 6

ПРОТОКОЛ
контроля прохождения дистанции соревнования

(наименование соревнования)

Дистанция _____
№ контрольного пункта

п/п	кр.	финиш							
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
0									

Судья: _____
(подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 7

ПРОТОКОЛ ФИНИША И ХРОНОМЕТРАЖА

(наименование соревнования)

Дистанция _____
Забег № _____

№ п/п	№ участника	Время старта	Время финиша	Результат	Примечание
1					
2					
3					
4					

5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Старший судья-секундометрист: _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Судья-секундометрист _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 8

СТАРТОВЫЙ ПРОТОКОЛ

соревнования _____
(наименование соревнования)

Забег № _____

№ п/п	Фамилия, инициалы	Номер команды	Номер участника	Время старта
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Старший судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь: _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 9

ПРОТОКОЛ

соревнования

(наименование соревнования)

по подтягиванию

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Результат	Количество баллов
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Старший судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь: _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 10

КАРТОЧКА

участника соревнования по военно-авиационному пятиборью

(наименование соревнования)

В/звание, фамилия, инициалы _____

Возраст _____

Спортивный разряд _____

N п/п	Наименование упражнения	Результат	Очки	Выполненный спортивный разряд	Занятое место	Примечание
1.	Прыжки на батуте					
2.	Упражнение на ПКГ или специальное комплексное упражнение					
3.	Плавание 100 м в/с					
4.	Стрельба ПМ-1					
5.	Бег 1 км или 3 км					
Итого очков						

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

" " _____ 202_ г.

Приложение № 11

(№ команды)

(нагрудный номер)

ПРОТОКОЛ

соревнования по военно-авиационному пятиборью
(упражнение на батуте)

Наименование соревнования _____

В/звание, фамилия, инициалы _____

Возраст _____

" " _____ 202_ г.

Величина сбавки:

Старший судья _____

Судья N 1 _____

Судья N 2 _____

Судья N 3 _____

Сумма сбавок _____

Сумма баллов с учетом штрафных _____

Результат по таблице _____

Ст. судья _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

" " _____ 202_ г.

Приложение № 12

(№ команды)

(нагрудный номер)

ПРОТОКОЛ

соревнования по военно-авиационному пятиборью
(ПКГ)

В/звание, фамилия, инициалы _____

Технические элементы	Количество элементов	Баллы за выполнение
Выполненные элементы: * передние спирали - * задние спирали - * переходы - ИТОГО		
Технические ошибки и их стоимость (баллы)	Количество ошибок	Штрафные баллы
* Вторичная попытка ввода в спираль (0,5) * Выход за пределы площадки 8 x 8 м (1) * Остановка или прокат на двух ободах при переходе из одной спирали в другую (1) * Выход из колеса (опора ногой или рукой), неподнимание колеса на два обода (2) ИТОГО		

Сумма баллов с учетом штрафных _____

Результат по таблице _____

Старший судья _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

Судья _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 13

ПРОТОКОЛ

соревнования _____

(наименование соревнования)

по специальному комплексному упражнению

N пп	Воинское звание	Фамилия, инициалы	Команда	Нагрудный номер	Результат				Возрастная группа	Спортивный разряд	Место
					Общее время	Кол-во попаданий	Итоговое время	Очки			

Старший судья _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____

(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 14

ПРОТОКОЛ ПАРУСНЫХ ГОНОК

(наименование соревнований)

"__" _____ 202_ года.

(место проведения)

(дата проведения)

№ п/п	Наименование команды	Номер паруса	Фамилия, инициалы участ-ников	1 гонка			2 гонка			3 гонка <*>.			Общая сумма очков за чет-ные гонки	Ме-сто	Раз-ряд
				Отста-вание (время)	Ме-сто	Оч ки	Отста-вание (время)	Ме-сто	Оч ки	Отста-вание (время)	Ме-сто	Оч ки			

<*> В протокол заносятся все гонки

Старший судья по парусу - судья _____ категории _____
(подпись, Ф.И.О.)

Секретарь-судья _____ категории _____
(подпись, Ф.И.О.)

Приложение № 15

ПРОТОКОЛ

Чемпионата Вооруженных Сил Российской Федерации
по офицерскому летнему четырехборью

(наименование соревнования)

"__" _____ 202_ г. г. _____

1 Упражнение <*>

№ п/п	Воин-ское зва-ние	Фа-ми-лия ини-циа-лы	Ко-ман-да	Упражнения, результат, очки								Су-мма оч-ков	За-ня-тое ме-сто	Выпол-ненный спор-тивный разряд
				Стрельба ПМ-1		Гимнастика		Плавание 100 м		Бег 3 км				
				Ре-зультат	Коли-чество очков	Ре-зультат	Коли-чество очков	Ре-зультат	Коли-чество очков	Ре-зультат	Коли-чество очков			
1.														
2.														

3.														
4.														

На 1, 2, 3 упражнения составляется и подписывается отдельный протокол

Главный судья, судья всероссийской категории _____
(подпись, Ф.И.О.)

Главный секретарь, судья всероссийской категории _____
(подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 16

ПРОТОКОЛ

Лично-командных результатов по _____
(наименование многоборья)

на чемпионате _____
(наименование соревнования) (место соревнования)

Команда	Воинское звание	Фамилия инициалы	Результаты			
			личные		командные	
			Сумма очков	Место	Сумма очков	Место

Главный судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Главный секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 17

ПРОТОКОЛ

соревнования на перекладине (брусьях, в опорном прыжке) по гимнастике в зимнем (летнем) офицерском четырехборье на чемпионате

наименование снаряда _____ Место проведения _____

N пп	Фамилия, инициалы	N участ-ника	Команда	N упражне-ния	Оценка судей, баллы			Средняя оценка	Окончательная оценка	Примечание
					1	2	3			

Старший судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Судьи _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 18

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ
соревнования по гимнастике в зимнем (летнем) офицерском
четырёхборье на чемпионате

(наименование чемпионата)

N п п	Фами- лия, ини- циалы	Номер участни- ка	Коман- да	Номер упражнения, оценка			Сум- ма	Оч- ки	Лич- ное место	Примеча- ние
				Переклади- на	Брусь я	Пры- жок				

Старший судья по гимнастике _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 19

ПРОТОКОЛ

соревнования _____ по метанию гранат

(наименование соревнования)

N п п	Фами- лия, инициа- лы	Коман- да	N участ- ника	На дальность		На точ- ность	Выполнен- ный разряд	Ме- сто	Примеча- ние
				Резуль- тат	Очки (для многобо- рья)				

Главный судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 20

ПРОТОКОЛ

соревнований _____ по парашютному двоеборью

(наименование соревнования)

N п п	Фами- лия, инициа- лы	Коман- да	N упраж- нения	Время начала десантирова- ния	Время фини- ша	Об- щее время	Выполнен- ный разряд	Ме- сто	Примеча- ние

Главный судья _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_ г.

Приложение № 21

ПРОТОКОЛ

соревнований _____ по плаванию

(наименование соревнования)

N п/п	Воинское звание	Фамилия инициалы	N команды	Заплыв	Дорожка	Результат		Выполненный разряд	Место
						Время	Очки (для многоборья)		

Старший судья-секундометрист _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

Секретарь _____
(категория, подпись, Ф.И.О.)

"__" _____ 202_

Приложение № 22

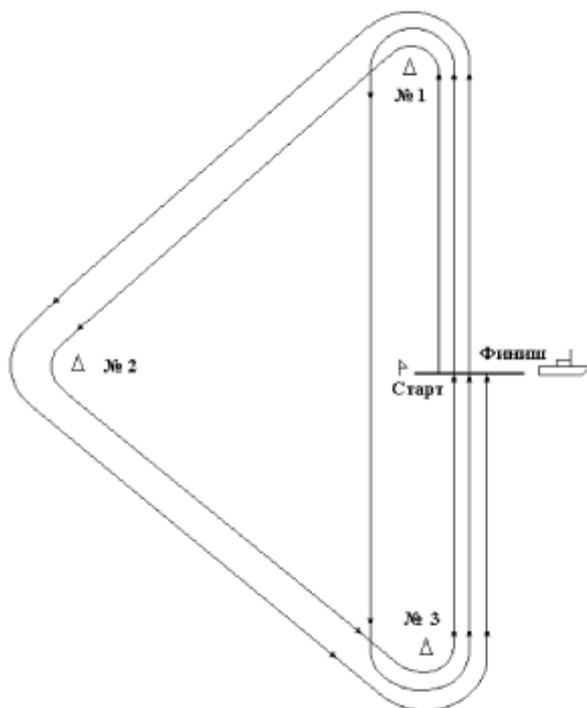
СХЕМЫ ДИСТАНЦИЙ ПАРУСНЫХ ГОНОК

Полная дистанция парусных гонок с рулями - треугольник, петля и треугольник

Порядок огибания знаков: старт - 1 - 2 - 3 - 1 - 3 - 1 - 2 - 3 - финиш

Сокращенная дистанция парусных гонок с рулями - треугольник и петля

Порядок огибания знаков: старт - 1 - 2 - 3 - 1 - 3 - финиш



Приложение № 23

ИНСТРУКЦИЯ

ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИИ СПАСАТЕЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПАРУСНЫХ ГОНОК

1. Обеспечение спасательной службы.
1. Обеспечение спасательной службы осуществляет старший судья по парусу.
2. Количество катеров, необходимых для обеспечения проведения гонок зависит от числа участвующих команд, уровня их подготовки и местных гидрометеорологических

условий и должно обеспечивать возможность непрерывного контроля за всеми участниками соревнований. Минимально допустимое количество - 3 катера. Кроме этого не менее одного катера должно быть выделено для обеспечения спасательной службы.

3. Катера, выделенные для обеспечения проведения гонок, должны быть исправными и пригодными для наблюдения за ходом гонок, проведения спасательных работ, иметь средства связи и сигнализации, запас топлива на весь гоночный день. Они должны легко маневрировать, становиться и сниматься с якоря, иметь возможность снимать людей с аварийных судов и буксировать эти суда.

4. На высокобортовых катерах, на палубу которых трудно войти из воды, должны быть не менее двух спасательных круга с прикрепленными к ним тросами длиной по 25 метров, бросательные концы и приспособления, позволяющие людям подниматься из воды на борт катера.

Катера, выделенные на обеспечение соревнований, должны, в установленный срок, прибыть и находиться в распоряжении судейской коллегия до тех пор, она будет считать это необходимым. Во время проведения соревнований никто, кроме судейской коллегии не имеет права распоряжаться этими катерами.

5. На спасательном катере должен находиться врач и два спасателя (желательно имеющие квалификацию легко-водолаза).

6. На берегу, вблизи дистанции гонок, должна находиться машина скорой помощи, или легковой автомобиль специально для этого выделенный.

2. Организация спасения.

1. Работой спасательной службы руководит старший судья по парусу.

2. Перемещения всех катеров должны происходить только таким образом, чтобы обеспечить постоянную возможность оказания помощи и проведения спасательных работ.

3. В случае опрокидывания судна, в первую очередь должна быть обеспечена безопасность людей, они должны быть немедленно подняты на борт катера.

4. Для работы на опрокинувшемся судне опускать с борта катера спасателей можно только в спасательных жилетах и на страховочных концах.

5. При необходимости буксировки аварийное судно должно быть поставлено на ровный киль. Буксировка судна в опрокинутом положении разрешается в исключительных случаях.

6. Катерам арбитров и спасательным катерам во время гонки при ветре силой выше 3-х баллов становиться на якорь не рекомендуется, чтобы быть готовыми немедленно оказать помощь аварийному судну.

7. Первоочередной задачей судей на дистанции является обеспечение безопасности людей, но и при аварийной ситуации по возможности они должны выполнять свои судейские функции.

8. Проведение парусных гонок разрешается, если постоянная скорость ветра и волнение водоема не превышает: для юношеских соревнований - скорость ветра 7 м/с, высота волны 0,4 м; для мужских соревнований - скорость ветра 10 м/с, высота волны 0,7 м. Запрещается проведение юношеских соревнований при температуре воздуха ниже 15 °С и воды ниже 10 °С.

Приложение № 24

"Утверждаю"

Главный судья соревнований

_____ 202__ г.

ГОНОЧНАЯ ИНСТРУКЦИЯ

1. Общие положения.

1.1. Соревнования проводятся по Правилам вида спортивной дисциплины "Парусные гонки" в соответствии с требованиями Положения о соревнованиях и настоящей Инструкции.

1.2. Расписание гонок определяется программой соревнований, вывешенной на официальной доске объявлений. В зависимости от погоды, план проведения гонок может быть изменен по решению главного судьи.

1.3. Соревнования проводятся на морских шлюпках, предоставленных организаторами по результатам жеребьевки.

1.4. Протесты подаются главному судье соревнований только в письменном виде и в следующие сроки:

по вопросам нарушения Правил соревнований во время прохождения дистанции не позднее, чем по истечении 30 минут после закрытия финиша в последней гонке;

по другим вопросам не позднее, чем 30 минут после инцидента, по которому подается протест.

К рассмотрению принимаются протесты, соответствующие требованиям Правил соревнований. О времени и месте разбора протестов сообщается на инструктаже перед началом соревнований.

1.5. Паруса, весла и другое гребно-парусное оборудование должно соответствовать требованиям Правил и Положения о соревнованиях. За подмену допущенного оборудования экипажу дисквалифицируются все предыдущие гонки данного дня. Замена оборудования, вышедшего из строя, производится с разрешения главного судьи после проверки технической комиссией.

1.6. Обмер парусов проводится в день, предшествующий проведению гонок (указывается дата, время и место проведения обмера парусов).

2. Дистанция гонок и сигналопроизводство.

2.1. Дистанция парусных гонок с рулями представляет собой треугольник, ограниченный надувными буйами _____ цвета. Дистанция левая (правая), поворотные знаки надлежит огибать левым (правым) бортом.

Полная дистанция парусных гонок с рулями - треугольник, петля и треугольник.

Порядок огибания знаков: 1, 2, 3, 1, 3, 1, 2, 3 и финиш.

Сокращенная дистанция парусных гонок с рулями - треугольник и петля.

Порядок огибания знаков: 1, 2, 3, 1, 3 и финиш.

Полная дистанция парусных гонок без рулей - треугольник и петля.

Порядок огибания знаков: 1, 2, 3, 1, 3, 1, 2, 3 и финиш.

Сокращенная дистанция парусных гонок без рулей - треугольник.

Порядок огибания знаков: 1, 2, 3 и финиш.

2.2. Линия старта и финиша устанавливается в районе между подветренным и наветренным поворотными знаками и представляет собой линию между створным знаком на борту судейского судна (шест с красным флагом) и вехой с красным флагом на левом конце линии.

2.3. Сигнализация осуществляется флагами международного свода сигналов.

Все флажные сигналы сопровождаются выстрелами сигнальных ракет.

2.4. Основные сигналы:

Сигнал "Предупреждение" подается за 10 минут до старта, дублируется белой ракетой и по мегафону.

Сигнал "Подготовительный" подается за 5 мин. до старта, дублируется белой ракетой и по мегафону.

Сигнал "Старт открыт" - спуск флагов, дублируется по мегафону и белой ракетой.

При индивидуальном отзыве при фальстарте номер шлюпки объявляется по мегафону.

Сигналы "Общий отзыв", "Гонка отложена", "Сокращение дистанции" объявляются по громкой связи и дублируются зеленой ракетой.

Сигнал "Гонка прекращена" - по громкой связи и дублируется красной ракетой.

2.5. Контрольное время:

а) старт открыт в течение 10 минут;

б) финиш парусной гонки более 1,5 часов закрывается по истечении 1/3 времени, затраченного первой финишировавшей шлюпкой.

3. Особые указания.

3.1. Перед каждым видом программы проводится инструктаж рулевых.

Отсутствие рулевого на инструктаже не является основанием для протеста.

3.2. Проверка вооружения шлюпки проводится судейской коллегией перед каждым выходом с базы. Шлюпки выходят на дистанцию только с разрешения главного судьи после проверки.

3.3. Ношение спасательных жилетов при хождении под парусом обязательно.

3.4. При нарушении [п. 3.2.](#) шлюпка к гонкам не допускается.

3.5. При нарушении [п. 3.3.](#) и мер безопасности в ходе гонки, экипаж получает 0 очков.

3.6. По сигналу "Гонка прекращена" все шлюпки должны немедленно убрать паруса и на веслах двигаться к ближайшему судну обеспечения.

4. Обеспечение безопасности.

4.1. Представитель экипажа и рулевой обязаны принять все меры к обеспечению безопасности экипажа, сохранности материальной части и несут финансовую ответственность за нарушение ее целостности. Рулевой обязан:

перед выходом из гавани проверить исправность рулевого управления, рангоута и такелажа;

проверить наличие и исправность спасательных средств на судне;

руководить правильным использованием спасательных средств, правильной посадкой экипажа в шлюпку (лицом к парусу и ниже банок);

следить за поступлением воды в шлюпку и требовать немедленного ее удаления.

Шлюпка на парусных гонках должна быть укомплектована: 2 весла, 2 уключины, ведро, черпак, протестовый флажок.

4.2. Паруса на шлюпках должны крепиться так, чтобы при необходимости они могли быть немедленно убраны.

4.3. При опрокидывании шлюпки члены экипажа не должны отплывать от судна, а держаться за него, ожидая подхода спасательного катера и оказывать помощь своим товарищам.

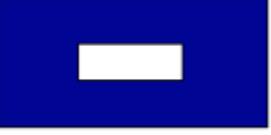
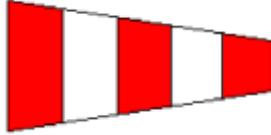
Заместитель главного судьи

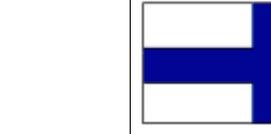
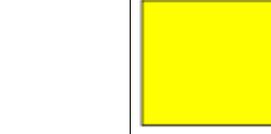
судья _____ категории _____

(Ф. И. О.)

Приложение № 25

СИГНАЛЬНЫЕ ФЛАГИ

		
"Z" "Флаг класса ял-б"	"P" "Подготовительный"	"Вымпел свода" "Гонка отложена"

		
"1-й заменяющий" "Общий отзыв"	"S" "Сокращение дистанции"	"X" "Индивидуальный отзыв"
		
"N" "Гонка прекращена"	"Y" "Одеть спасательные жилеты"	"Q" "Снять рули"

Приложение № 26

ФОРМЫ ОДЕЖДЫ СПОРТСМЕНОВ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, В КОТОРЫХ ПРЕДУСМОТРЕНА ВОЕННАЯ ФОРМА ОДЕЖДЫ В ВИДЕ СПОРТА "ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ"

(В СООТВЕТСТВИИ С НФП-2009)

Форма N 2В - повседневная, брюки навыпуск, ботинки (ботинки с высоким берцем), без головного убора, с обнаженным торсом (в майке).

Форма N 3В - повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высоким берцем), без головного убора, воротник расстегнут.

Форма N 4В - повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высоким берцем), в головном уборе, без утепленной куртки.

Форма N 5В - зимняя повседневная, в утепленной куртке, брюках, поясной ремень ослаблен, в головном уборе.

Приложение № 27

Таблица № 1

СОСТАВ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ (ГСК) И СУДЕЙСКИХ БРИГАД В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАСШТАБА И ХАРАКТЕРА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ "ПАРУСНЫЕ ГОНКИ"

N	Состав судейской коллегии	Статус соревнований		
		1	2	3
ГСК		Необходимое кол-во		
1.	Главный судья (председатель гоночного комитета)	1	1	1
2.	Технический инспектор	1	-	-
3.	Главный секретарь	1	1	1
4.	Зам. главного судьи	2	1	1
5.	Зам. главного секретаря	1	1	1
6.	Главный меритель	1	1	1
Судьи				
1.	Старший арбитр	1	1	1
2.	Арбитр	7	3	2
3.	Судья-меритель	1	1	1
4.	Судья при участниках	2	1	-
5.	Старший судья на старте	1	1	1
6.	Судья на старте	3	1	1
7.	Судья-помощник стартера	3	1	1

8.	Старший судья на финише	1	1	1
9.	Судья на финише	2	1	1
10.	Судья-секретарь	3	3	2
11.	Главный судья-секундометрист	1	1	1
12.	Старший судья-секундометрист	1	1	1
13.	Судья-секундометрист	3	2	1
14.	Старший судья на знаках	1	1	1
15.	Судья на знаках	3	3	3
16.	Судья-наблюдатель на воде	4	4	4
17.	Судья на створе	2	2	2
18.	Судья установщик стартовой линии	2	2	2
19.	Судья установщик финишной линии	2	2	2
20.	Судья установщик дистанции	2	2	2
21.	Судья на зрительных сигналах	1	1	1
22.	Судья на звуковых сигналах	1	1	1
23.	Судья на отзывах	1	1	1
24.	Судья-информатор	2	1	1
ВСЕГО:		57	43	39

Приложение № 28

Таблица № 2

СОСТАВ

ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ (ГСК) И СУДЕЙСКИХ БРИГАД В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАСШТАБА И ХАРАКТЕРА СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА "ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ"

N	Состав судейской коллегии	Статус соревнований		
		1	2	3
ГСК		Необходимое кол-во		
1.	Главный судья	1	1	1
2.	Главный секретарь	1	1	1
3.	Зам. главного судьи	2	2	1
4.	Зам. главного секретаря	1	1	1
Судьи				
1.	Старший судья по видам	5	5	5
2.	Судья по видам	5	5	5
3.	Секретарь по видам	5	5	5
4.	Судья-секретарь	5	5	5
5.	Судья-контролер	8	7	6
6.	Судья на повороте	2	2	2
7.	Судья на дистанции	5	4	4
8.	Старший судья по трассам	1	1	1
9.	Судья по трассам	1	1	1
10.	Старший судья по метанию гранат	1	1	1
11.	Судья по метанию гранат	6	5	4
12.	Старший судья по оружию и снаряжению	1	1	1
13.	Судья по оружию и снаряжению	2	2	2
14.	Судья при участниках	2	2	2

15.	Судья на контрольном пункте	6	6	6
16.	Старший судья на старте	1	1	1
17.	Судья на старте	3	2	1
18.	Судья-стартер по фальстартам	1	1	1
19.	Помощник стартера на фальстартовом шнуре	2	2	2
20.	Судья помощник стартера	2	2	1
21.	Старший судья на финише	1	1	1
22.	Судья на финише	4	4	4
23.	Судья-фиксатор на финише	4	4	4
24.	Судья порядка прихода	4	4	4
25.	Секретарь судьи порядка прихода	4	4	4
26.	Старший судья-секундометрист	1	1	1
27.	Судья-секундометрист	5	3	2
28.	Старший судья КОР	1	1	1
29.	Судья КОР	3	3	3
30.	Судья линии огня	1	1	1
31.	Судья линии мишеней	1	1	1
32.	Секторный судья линии огня	2	1	1
33.	Секторный судья линии мишеней	2	1	1
34.	Судья по подготовке мишеней	3	3	3
35.	Судья-счетчик	8	7	6
36.	Судья-показчик	3	3	1
37.	Судья-информатор	2	1	1
38.	Судья на помосте	6	6	4
39.	Судья-секретарь на дублирующем протоколе	2	2	1
ВСЕГО:		126	116	104

Приложение № 29

Таблица № 3

КОЛИЧЕСТВО ТЕХНИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА, НАЗНАЧАЕМОГО В ЗАВИСИМОСТИ ОТ МАСШТАБА И ХАРАКТЕРА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ СПОРТ"

N	Обслуживающий персонал	Статус соревнований		
		1	2	3
1.	Врач	1	1	1
2.	Медико-санитарные работники (с машиной "Скорой помощи")	2	1	1
3.	Комендант соревнований	1	1	1
4.	Начальник дистанции	1	1	1
5.	Рабочие	6	5	4
6.	Начальник бригады спасательной службы	1	1	1
7.	Спасатели на катерах	3	2	2
8.	Мотористы катеров арбитров	5	4	3
9.	Мастера по ремонту лодок и парусов	4	2	-
10.	Начальник связи	1	1	1
11.	Группа награждения	6	2	2
ВСЕГО:		31	21	17

Статус соревнований:

1 - Чемпионат (Кубок) Вооруженных Сил, чемпионат (Кубок) Росгвардии, чемпионат вида (рода войск) Вооруженных Сил, первенство Вооруженных Сил среди граждан допризывного возраста;

2 - Чемпионат военного округа (флота), чемпионат округа Росгвардии, Спартакиада образовательных организаций высшего образования Министерства обороны Российской Федерации, Спартакиада образовательных организаций высшего образования Росгвардии, Спартакиада общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации, первенство субъекта Российской Федерации среди граждан допризывного возраста;

3 - Чемпионат объединения, соединения, Главного управления (управления) Росгвардии по субъекту Российской Федерации, воинской части, образовательной организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации, образовательной организации высшего образования Росгвардии, первенство общеобразовательной организации Министерства обороны Российской Федерации, Росгвардии, первенство войсковой части среди граждан допризывного возраста, первенство муниципального образования среди граждан допризывного возраста.

Приложение № 30

ЗАЯВКА

На участие в _____ по рывку гири
(наименование соревнований)

Команды _____
(полное наименование организации)

N п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Спорт. разряд, звание	Команда	Вес гири	Весовая категория	Заявленный результат	Виза врача и печать
-------	-----------------------	--------------------------------------	-----------------------	---------	----------	-------------------	----------------------	---------------------

Врач _____ (_____)

Помощник командира по физической подготовке _____ (_____)

МП

Представитель команды _____ (_____)

Приложение № 31

ПРОТОКОЛ ВЗВЕШИВАНИЯ

_____ по спортивной дисциплине "рывок гири"
(наименование спортивного мероприятия)

Весовая категория - _____ кг

" " _____ 202 г. _____ гор.

N п/п	Воинское звание	Ф.И.О. (полностью)	Команда	Результат взвешивания	Примечание
-------	-----------------	-----------------------	---------	-----------------------	------------

Главный секретарь _____ (_____)

Старший судья на взвешивании _____ (_____)

Приложение № 32

ПРОТОКОЛ

Результаты соревнований _____ по рывку гири

(наименование соревнований)

Весовая категория - _____ кг, вес гири _____ кг

"__" _____ 202 г. _____ гор.

N п/п	Ф.И.О. (полностью)	Дата рождения	Спортивный разряд	Организация, город	Вес гири	Показанный результат	Количество очков	Место	Количество очков	Место	Выполненный разряд
-------	--------------------	---------------	-------------------	--------------------	----------	----------------------	------------------	-------	------------------	-------	--------------------

Главный судья, ССВК _____ (_____)

Главный секретарь, ССВК _____ (_____)

ГЛАВА 2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА. ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. УВС ВС РФ, Постановление Правительства РФ, НФП – обязанности: командира (начальника) при организации занятий по военно-прикладным видам спорта

Обязанности основных должностных лиц, участвующих в организации физической подготовки (Приложение № 2 к Наставлению (к ст. 35)

Обязанности основных должностных лиц участвующих в организации физической подготовки определяются Уставом внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации, настоящим Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, приказами (директивами) Министра обороны Российской Федерации и другими руководящими документами.

Обязанности начальника физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил

Начальник физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил подчиняется заместителю главнокомандующего вида (командующего рода войск) Вооруженных Сил.

Он отвечает:

за организацию физической подготовки и спортивно-массовой работы вида (рода войск) Вооруженных Сил.

Он обязан:

знать состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы в объединениях, соединениях, центрах специальной физической подготовки и вузах вида (рода войск) Вооруженных Сил;

разрабатывать проекты приказов и директив, организационно-методические указания по физической подготовке и обеспечивать их выполнение;

участвовать в разработке учебных программ по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о спортивных (военно-спортивных) соревнованиях, смотрах спортивно-массовой работы;

систематически контролировать и анализировать состояние физической подготовки в объединениях, соединениях и вузах вида (рода войск) Вооруженных Сил, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам по физической подготовке в повышении качества организации и проведения всех форм физической подготовки военнослужащих;

организовывать и проводить теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия по физической подготовке на сборах, проводимых главнокомандующими видами, командующими родами войск Вооруженных Сил, а также учебно-методические сборы с начальниками физической подготовки округов (флотов), объединений, соединений, частей, кафедр физической подготовки вузов;

организовывать физическую подготовку и спортивно-массовую работу офицеров штабов и управлений вида (рода войск) Вооруженных Сил, оформлять документацию на присвоение им спортивных званий разрядов и судейских категорий;

организовывать и проводить соревнования на первенство вида (рода войск) Вооруженных Сил по военно-прикладным видам спорта;

участвовать в разработке планов совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке, в распределении денежных средств на ее строительство и содержание, в обеспечении войск (сил флота) спортивным имуществом и инвентарем, знаками отличия и грамотами, осуществлять контроль за их использованием;

знать деловые и моральные качества специалистов по физической подготовке военных округов (флотов), соединений и объединений, принимать участие в подборе и расстановке кадров;

руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в войсках и в вузах;

вести учет и анализировать состояние физической подготовки, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих, контролировать ведение научно-исследовательской работы на кафедрах физической подготовки вузов и оказывать помощь в ее организации.

Обязанности старшего офицера группы физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил

Старший офицер группы физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил подчиняется начальнику физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил.

Он отвечает:

За организацию и методическое руководство деятельностью центров специальной физической подготовки вида (рода войск) Вооруженных Сил.

Он обязан:

разрабатывать проекты приказов и директив, учебных программ, методических рекомендаций по вопросам физической подготовки в центрах специальной физической подготовки вида (рода войск);

разрабатывать планы спортивных мероприятий, руководящих документов по организации и проведению спортивных и военно-спортивных соревнований;

оформлять документацию на присвоение военнослужащим, гражданскому персоналу Вооруженных Сил спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

контролировать и оказывать помощь в организации и проведении теоретических и инструкторско-методических занятий по специальной и физической подготовке;

вести контроль и учет руководящих документов и распоряжений;

обобщать и готовить материалы для подведения итогов физической подготовки и спортивно-массовой работы в видах (родах войск) Вооруженных Сил;

оказывать помощь и контролировать работу спортивных организаторов управлений, отделов, служб в видах (родах войск) по проведению физической подготовки и спортивно-массовой работы;

организовывать и проводить теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия в центрах специальной физической подготовки видов (родов войск) Вооруженных Сил.

Обязанности начальника физической подготовки округа (флота)

Начальник физической подготовки округа подчиняется заместителю командующего округа (флота).

Он отвечает:

за организацию физической подготовки и спортивно-массовой работы в округе (флоте).

Он обязан:

знать состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы в соединениях округа (флота);

разрабатывать проекты приказов и директив организационно-методические указания по физической подготовке и обеспечивать их выполнение;

участвовать в разработке учебных программ по физической подготовке, планов спортивных мероприятий и положений о спортивных (военно-спортивных) соревнованиях, смотрах спортивно-массовой работы;

систематически контролировать состояние физической подготовки в соединениях округа, оказывать помощь командирам (начальникам), специалистам физической подготовки в повышении качества организации и проведения всех форм физической подготовки военнослужащих;

организовывать и проводить теоретические, инструкторско-методические и показательные занятия по физической подготовке на сборах, проводимых командующим округом, а также учебно-методические сборы с начальниками физической подготовки соединений округа (флота);

организовывать физическую подготовку и спортивно-массовую работу офицеров штабов и управлений округа (флота), оформлять документацию на присвоение им спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

организовывать и проводить соревнования на первенство округа (флота) по военно-прикладным видам спорта;

вести работу по отбору кандидатов для обучения на курсах инструкторов в Военном институте физической культуры;

участвовать в разработке планов совершенствования учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту, в распределении денежных средств на ее строительство и содержание, в обеспечении войск округа спортивным имуществом, инвентарем, знаками отличия, грамотами, принимать меры по изготовлению не табельного спортивного инвентаря и имущества для занятий физической подготовкой и спортом, осуществлять контроль за их использованием;

знать деловые и моральные качества специалистов по физической подготовке соединений, принимать участие в подборе и расстановке кадров в округе (флоте);

руководить разработкой и внедрением учебно-методических пособий в войсках (силах флота);

поддерживать деловые связи с местными комитетами по физической культуре, спорту и туризму и другими организациями.

вести учет и анализировать состояние физической подготовки, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Обязанности начальника физической подготовки объединения (соединения)

Начальник физической подготовки объединения (соединения) подчиняется командиру объединения (соединения).

Он отвечает:

за организацию физической подготовки и спортивно-массовой работы в объединении (соединении).

Он обязан:

знать состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы в воинских частях (на кораблях);

проводить анализ и осуществлять систематический контроль состояния физической подготовки и спортивно-массовой работы в воинских частях, оказывать помощь командирам в ее организации;

руководить и контролировать деятельность начальников физической подготовки, инструкторов по физической культуре и физической подготовке, знать их деловые и моральные качества, проводить с ними учебно-методические сборы;

вести работу по отбору кандидатов для обучения на курсах инструкторов в Военном институте физической культуры;

участвовать в разработке проектов приказов командующего объединением (командира соединения) по физической подготовке и спортивно-массовой работе на учебный год и обеспечивать их выполнение;

разрабатывать план спортивных мероприятий, руководящие документы по проведению спортивных (военно-спортивных) соревнований и смотров спортивно-массовой работы в объединении (соединении);

организовывать физическую подготовку и спортивно-массовую работу офицеров управления объединения (соединения), оформлять документацию на присвоение спортивных званий, разрядов и судейских категорий;

организовывать и проводить теоретические, инструкторско-методические, показательные занятия на сборах, проводимых командующим объединением (командиром соединения) с командирами (начальниками) различных категорий и их заместителями;

участвовать в распределении финансовых и материальных средств, выделяемых для обеспечения физической подготовки в объединении (соединении);

поддерживать деловые связи с местными комитетами по физической культуре, спорту и туризму и другими организациями;

участвовать в разработке плана совершенствования учебной материальной базы по физической подготовке и спорту, знать состояние и вести учет спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой, оказывать помощь воинским частям в их строительстве, оборудовании и эксплуатации;

участвовать в составлении заявок (совместно с довольствующими органами) на денежные средства, спортивное имущество и инвентарь для обеспечения физической подготовки и спортивно-массовой работы, осуществлять контроль распределения и целевого расходования денежных средств;

вести учет и анализировать состояние физической подготовки и спортивно-массовой работы, принимать меры по устранению выявленных недостатков, внедрять передовой опыт в практику воинского обучения и воспитания военнослужащих.

Обязанности начальника физической подготовки полка

Начальник физической подготовки полка подчиняется заместителю командира полка.

Он отвечает:

за организацию физической подготовки.

Он обязан:

осуществлять повседневный контроль за физической подготовкой военнослужащих полка, совместно с начальником медицинской службы разрабатывать мероприятия по укреплению здоровья и физическому развитию военнослужащих, предупреждению травматизма на занятиях физической подготовкой и участвовать в их проведении;

оказывать командирам подразделений полка помощь в организации и методике проведения утренней физической зарядки и занятий по физической подготовке;

осуществлять подготовку нештатных спортивных организаторов подразделений, направлять и контролировать их работу;

разрабатывать план спортивно-массовой работы воинской части, организовывать и проводить спортивные состязания, спортивные праздники и другие спортивные мероприятия, отбирать кандидатов в спортивные команды полка и руководить их тренировкой;

оформлять документацию для присвоения военнослужащим спортивных разрядов, судейских категорий и награждения их знаками отличия;

проверять не реже двух раз в год наличие и состояние спортивного инвентаря в подразделениях полка и на складе, ежегодно проводить его инвентаризацию.

Обязанности инструктора по физической подготовке

Инструктор по физической подготовке подчиняется начальнику физической подготовки воинской части.

Он обязан:

оказывать методическую помощь командирам подразделений в организации различных форм физической подготовки, проводить учебные занятия с военнослужащими воинской части;

постоянно поддерживать высокий уровень личной физической подготовленности и военно-профессиональной деятельности, при ведении боевых действий эффективно выполнять специальные задачи по предназначению в составе групп и индивидуально;

участвовать в разработке планов спортивных мероприятий, положений о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотрах спортивно-массовой работы;

по указанию начальника физической подготовки воинской части контролировать проведение всех форм физической подготовки в подразделениях;

проводить подготовку спортивных организаторов подразделений, внештатных тренеров сборных команд, судей по спорту;

участвовать в организации и проведении спортивных соревнований в воинской части, иметь судейскую категорию;

организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия по военно-прикладным видам спорта со сборными командами воинской части, в спортивных секциях, а также с членами семей военнослужащих;

проводить воспитательную работу в спортивных секциях, командах;

организовывать и проводить спортивные праздники, чествования лучших спортсменов, а также другие агитационно-пропагандистские мероприятия;

организовывать мероприятия по систематическому закаливанию военнослужащих путем комплексного использования водных, солнечных и воздушных факторов в сочетании с занятиями физической подготовкой;

участвовать в совершенствовании учебно-материальной базы по физической подготовке;

контролировать состояние спортивных сооружений и мест для занятий физической подготовкой;

требовать от военнослужащих соблюдения требований безопасности при проведении учебных занятий и других спортивных мероприятий.

Обязанности инструктора-методиста по физической культуре

Инструктор-методист по физической культуре подчиняется начальнику физической подготовки воинской части.

Он обязан:

оказывать методическую помощь военнослужащим в организации самостоятельной физической тренировки, прививать военнослужащим навыки самостоятельного контроля, соблюдения личной и общественной гигиены;

совместно с инструктором по физической подготовке осуществлять подготовку сборных команд по видам спорта для участия в соревнованиях;

вести индивидуальную работу с военнослужащими и членами их семей, проводить консультации по методике физической подготовки, ее оздоровительной функции и профилактике несчастных случаев, использовать в своей работе наиболее эффективные методы физической подготовки военнослужащих;

вести учет физической подготовки;

владеть навыками экспериментальной работы, создавать новые методики и вести работу по их апробации, формировать банк данных по вопросам физической подготовки и спорта в Вооруженных Силах;

организовывать работу методического класса (кабинета) физической подготовки, обобщать и распространять передовой опыт организации и проведения физической подготовки;

оформлять наглядную агитацию по физической подготовке на территории воинской части (подразделения), а также на объектах учебно-материальной базы по физической подготовке;

пропагандировать роль физической подготовки и спорта, здорового образа жизни и их значение в профилактике и искоренении вредных привычек;

разрабатывать мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных соревнованиях.

Обязанности начальника центра специальной физической подготовки

Начальник центра специальной и физической подготовки подчиняется начальнику физической подготовки округа (флота, объединения).

Он отвечает:

за организацию специальной физической подготовки в центре.

В дополнение к изложенному в статье 130 Устава внутренней службы Вооруженных Сил Российской Федерации начальник центра обязан:

руководить учебно-методической работой в центре;

разрабатывать и представлять на утверждение программы подготовки военнослужащих и инструкторов центра;

осуществлять контроль уровня профессиональной подготовки военнослужащих центра;

проводить работу по укомплектованию центра инструкторским составом;

осуществлять контроль учебного процесса с личным составом по всем разделам программы;

утверждать функциональные обязанности подчиненного личного состава;

откомандировывать военнослужащих из числа прибывших на занятия и нарушивших воинскую дисциплину, режим и распорядок дня, с последующим докладом начальнику физической подготовки по подчиненности.

2.2. Обязанности и права участников соревнований по военно-прикладным видам спорта

Участник соревнований обязан:

знать Положение о соревнованиях и Правила их проведения, строго их выполнять;

прибывать на соревнования в указанное время с необходимым снаряжением, иметь при себе военный билет (удостоверение личности) или другой документ, удостоверяющий личность;

выступать в опрятной форме одежды, соответствующей Правилам соревнований по данному виду спорта или спортивной дисциплины;

находиться в отведенном для участников месте и соблюдать установленный для соревнований распорядок;

вести честную спортивную борьбу;

незамедлительно выполнять указания официальных лиц и судей.

Участнику запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания.

Участник соревнований имеет право:

обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются выполнения упражнения, во всех других случаях обращаться в судейскую коллегия с устным или письменным заявлением через начальника (капитана) команды.

ГЛАВА 3. ПРОГРАММЫ И МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

3.1. Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс

Развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации является важной составной частью государственной политики.

Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах (далее Концепция) представляет систему взглядов в области физической культуры и спорта, определяющую цели, задачи, основные направления деятельности и этапы, риски и меры по их минимизации, а также механизм контроля за достижением целей и задач в перспективе до 2020 года.

Правовую основу Концепции составляют Конституция Российской Федерации, Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральные законы, Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Председателем Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 года, Стратегия социального развития Вооруженных Сил Российской Федерации на период до 2020 года, принятая 28 марта 2008 года и другие нормативные правовые акты Российской Федерации.

Концепция развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах направлена на создание стройной и многогранной модели развития физической культуры и спорта.

Концепция разработана с учётом перспективного облика Вооруженных Сил и рассматривает занятия спортом, физическую культуру как комплексную систему, направленную на подготовку здорового, физически развитого, психологически устойчивого военнослужащего, способного эффективно решать задачи военно-профессиональной деятельности.

Основные проблемы физической культуры и спорта в Вооруженных Силах

Основы организации работы в сфере физической культуры и спорта в Вооруженных Силах, заложенные в послевоенные годы маршалом Советского Союза Г.К.Жуковым, в настоящее время претерпели изменения и требуют приведения к реалиям современной жизни.

Для приведения системы физической культуры и спорта в Вооруженных Силах в соответствие с новым обликом Вооруженных Сил определены основные проблемы:

- низкая популярность занятий физической культурой и спортом;
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта в Вооруженных Силах;

- несовершенство модели управления физической культурой и спортом в Вооруженных Силах;
- несоответствие нормативной правовой базы, регламентирующей деятельность спортивных организаций Вооруженных Сил в области физической культуры и спорта, современным требованиям;
- недостаточная эффективность системы проведения спортивных мероприятий в Вооруженных Силах;
- недостаточный уровень применения научных исследований и новых технологий в сфере физической культуры и спорта;
- неудовлетворительное развитие военно-прикладных видов спорта;
- неудовлетворительное качество и доступность услуг в сфере физической культуры и спорта для военнослужащих, членов их семей, лиц гражданского персонала Вооруженных Сил и граждан, уволенных с военной службы;
- низкая привлекательность учебно-материальной базы физической культуры и спорта, несоответствующей современным требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям;
- ухудшение состояния спортивных объектов, прекращение снабжения спортивным имуществом, инвентарем вследствие остаточного принципа финансирования физической культуры и спорта в Вооруженных Силах;

Таким образом, в настоящее время назрела необходимость приведения существующей системы физической культуры и спорта в соответствие со стоящими перед Вооруженными Силами задачами.

Цель и задачи развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах

Целью Концепции является эффективное развитие физической культуры и спорта в Вооруженных Силах.

Достижение этой цели в значительной степени зависит от успешного решения следующих задач:

- Реорганизовать систему управления физической культурой и спортом в Вооруженных Силах.
- Организовать эффективную спортивно-массовую работу в Вооруженных Силах и развитие военно-прикладных видов спорта.
- Привлекать военнослужащих, членов их семей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, создавать им условия для занятий избранными видами спорта.
- Популяризировать службу в Вооруженных Силах среди молодежи допризывного и призывного возрастов посредством привлечения к занятиям в спортивных клубах Вооруженных Сил.
- Совершенствовать учебно-материальную базу физической культуры и спорта в Вооруженных Силах.

Результатом решения поставленных задач станет кардинальное изменение роли физической культуры и спорта в Вооруженных Силах как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности военнослужащих, укрепления их здоровья и психологической устойчивости, приобщения к здоровому образу жизни, снятия морально-психологической напряженности в воинских коллективах.

Основные направления развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах

В соответствии с целью и задачами Концепции определены основные направления развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах.

В части реорганизации системы управления физической культурой и спортом в Вооруженных Силах необходимо:

1. Возложить на Управление физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта в Министерстве обороны, представление Вооруженных Сил на межведомствен-

ных мероприятиях в области физической культуры и спорта, непосредственное руководство спортивными организациями Вооруженных Сил, руководство федеральным государственным учреждением Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии». В рамках организации взаимодействия с общественно-государственной организацией РОСТО (ДОСААФ) и Военно-охотничьим обществом – Всероссийской спортивной общественной организацией по вопросам физической подготовки допризывной молодежи, развития военно-прикладных и иных видов спорта, имеющих военно-прикладную направленность, Управление физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации разрабатывает требования и программы физической подготовки допризывной молодежи, определяет виды спорта, направленные на эту подготовку, и осуществляет контроль.

2. Реформировать 39 существующих спортивных организаций с учетом нового облика Вооруженных Сил. В рамках реформирования создать эффективную модель развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах, включающую спортивные клубы в военных округах, межрегиональные центры специальной физической подготовки и выживания Вооруженных Сил, федеральное государственное учреждение «Центральный спортивный клуб Армии» (далее ФГУ МО РФ ЦСКА).

Спортивные клубы создаются в целях привлечения военнослужащих, гражданского персонала Вооруженных Сил, членов их семей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышения физической подготовленности военнослужащих для успешного выполнения ими своих служебных обязанностей. В состав спортивных клубов включить все спортивные организации и учреждения, находящиеся на территории военных округов, как спортивные базы (филиалы). Это позволит существенно сократить численность спортивных организаций Вооруженных Сил, оптимизировать штатную структуру спортивных клубов, сократить штатные спортивные команды, исключить воинские должности, уменьшить затраты на содержание спортивных организаций, а учебно-материальную базу применять по назначению и в перспективе выйти на самоокупаемость спортивных объектов. В пунктах постоянной дислокации воинских частей, где имеется спортивная база и возможности содержать ее на самоокупаемости, создавать гарнизонные спортивные клубы для организации платных физкультурно-оздоровительных услуг военнослужащим, членам их семей, гражданскому персоналу Вооруженных Сил.

Это позволит осуществлять качественную физкультурно-оздоровительную деятельность в Вооруженных Силах, эффективно использовать существующую учебно-материальную базу, оптимизировать структуру спортивных организаций.

Центры специальной физической подготовки и выживания Вооруженных Сил создать на фондах спортивных организаций, центров специальной и физической подготовки Вооруженных Сил, имеющих необходимую учебно-материальную базу для проведения занятий с целью формирования у военнослужащих навыков и качеств и выполнения боевых задач в различных климатогеографических зонах и действий в экстремальных условиях.

Оптимизировать структуру спортивных организаций Вооруженных Сил. Для чего федеральному государственному учреждению Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» непосредственно подчинить ЦСК ВВС (г. Самара) как филиал. Включить ЦСК ВМФ (г. Москва), Центр военно-прикладных видов спорта Вооруженных Сил (г. Истра) в федеральное государственное учреждение Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии» на правах спортивных баз с непосредственной передачей в ФГУ МО РФ ЦСКА учебно-материальной базы и численности, закрепленной за данными спортивными учреждениями. Возложить на ФГУ МО РФ ЦСКА задачи по организации спортивной работы в Вооруженных Силах, развитию военно-прикладных видов спорта и участию в международном сотрудничестве в области физической культуры и спорта.

В части организации эффективной спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах необходимо:

- организовать работу в видах (родах войск) Вооруженных Сил, военных округах (на флотах) по развитию военно-прикладных видов спорта (в соответствии с пунктом 30 Плана основных мероприятий по выполнению в Министерстве обороны перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации от 22 апреля 2009 г.);
- направить работу на максимальный охват военнослужащих, гражданского персонала Вооруженных Сил, членов их семей занятиями физической культурой и массовым спортом;
- предусмотреть при разработке Плана спортивно – массовой работы в Вооруженных Силах проведение Спартакиады Вооруженных Сил 1 раз в 3 года с участием допризывной молодежи, проведение ежегодных чемпионатов Вооруженных Сил по военно-прикладным видам спорта;
- активно развивать в Вооруженных Силах военно-прикладные виды спорта;
- создать систему спортивных соревнований для всех категорий граждан в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности;
- организовать профессиональную подготовку, переподготовку и повышение квалификации специалистов в области физической культуры и спорта;
- поддерживать связи между Вооруженными Силами разных стран в области физической культуры и спорта под девизом «Дружба через спорт».

В части привлечения военнослужащих, гражданского персонала Вооруженных Сил и членов их семей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и создания им условий для занятий избранными видами спорта необходимо:

- создать эффективную систему физкультурно-оздоровительной деятельности;
- создать современную спортивную инфраструктуру в Вооруженных Силах;
- оптимизировать систему обеспечения современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- создать условия для занятий военнослужащих избранными видами спорта во внеслужебное время;
- разрабатывать современные программы развития физической культуры и спорта с использованием новейших технологий, форм и методов физкультурно-спортивной работы;
- присваивать спортивные разряды и звания, тренерские и судейские категории по военно-прикладным и иным видам спорта установленным порядком;
- проводить мероприятия по повышению квалификации инструкторов спортивных клубов и других специалистов в области физической культуры и спорта;
- стимулировать труд тренеров, инструкторов по спорту;
- создать гарнизонные спортивные клубы в каждом воинском гарнизоне.

В части популяризации службы в Вооруженных Силах среди молодежи допризывного и призывного возрастов посредством вовлечения их в секционные занятия в спортивных клубах Вооруженных Сил необходимо:

- проводить работу в семьях военнослужащих, среди молодежи допризывного и призывного возрастов по пропаганде и популяризации службы в Вооруженных Силах посредством вовлечения их в секционные занятия в гарнизонные спортивные клубы;
- использовать потенциал инструкторов по физической подготовке для ведения секционной работы;
- организовать регулярные публикации в средствах массовой информации по тематике развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах, в том числе с привлечением высококлассных спортсменов в качестве специалистов и инструкторов;
- участвовать в подборе наиболее физически подготовленной молодежи для учебы в высших учебных заведениях Министерства обороны, службы в специальных подразделениях и по контракту;
- участвовать в организации и проведении спортивно–патриотических меро-

приятый в Вооруженных Силах.

В части совершенствования учебно-материальной базы физической культуры и спорта в Вооруженных Силах необходимо:

- приступить к строительству модульных многофункциональных спортивных сооружений пропускной способностью 100, 300, 500 человек для занятий физической культурой и спортом;
- организовать взаимодействие с федеральными и региональными органами исполнительной власти по совместному развитию учебно-материальной базы спортивных организаций Вооруженных Сил;
- совершенствовать учебно-материальную базу физической культуры и спорта с целью создания условий, отвечающих современным требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям;
- оснащать спортивные сооружения современным спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием

Принципы реализации

Реализация Концепции основывается на следующих принципах:

- законность – строгое, точное и неуклонное соблюдение требований законодательства всеми участниками мероприятий по реализации Концепции;
- единообразное понимание цели Концепции всеми органами государственного и военного управления, должностными лицами;
- приоритетность и согласованность направлений развития физической культуры и спорта предусматривает выбор конкретных мероприятий по реализации Концепции, установку последовательности их осуществления, исходя из задач соответствующего этапа развития государства и Вооруженных Сил, а также складывающейся военно-политической и социально-экономической обстановки;
- ориентация на выявление, изучение и освоение лучшей мировой практики с целью совершенствования системы оздоровления военнослужащих посредством активных занятий физической культурой и спортом;
- доступность занятий физической культурой и спортом для всех категорий и групп военнослужащих;
- эффективное взаимодействие между учреждениями Министерства обороны, федеральными и региональными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта в рамках реализации Концепции.

Положения Концепции могут уточняться и дополняться с учетом изменений военно-политической и социально-экономической обстановки, характера, масштаба и содержания проблем, условий строительства, развития и применения военной организации государства.

Ожидаемые результаты

В результате реализации Концепции ожидается:

- создание эффективной модели физического культуры и спорта в Вооруженных Силах;
- доступность и высокое качество услуг в сфере физической культуры и спорта, создание условий для занятий избранными видами спорта для военнослужащих, членов их семей, гражданского персонала Вооруженных Сил, граждан, уволенных с военной службы;
- оптимизация структуры спортивных организаций Министерства обороны;
- сокращение штатной численности военнослужащих спортивных организаций Вооруженных Сил;
- оптимизация финансовых, административных и спортивных ресурсов;
- увеличение процента патриотически-настроенного подрастающего поко-

ления, готового к защите Отечества;

- повышение престижа службы в Вооруженных Силах в стране и за её пределами;
- повышение привлекательности проживания в воинских гарнизонах, имеющих современную спортивную инфраструктуру

Риски

Существенные риски достижения цели Концепции, решения ее задач и получения запланированных результатов обусловлены возможным негативным влиянием ряда факторов военного, политического и социального характера.

К числу рисков относятся:

- возможное увеличение планируемых сроков сокращения численности военнослужащих–спортсменов в связи с необходимостью обеспечения данной категории жилой площадью в соответствии с законодательством;
- возможное нестабильное финансирование отдельных мероприятий на этапах реализации Концепции;
- исключение из Плана реализации Концепции ряда принципиальных позиций, влияющих на достижение цели и решения поставленных задач

Механизм контроля

Для обеспечения реализации Концепции, достижения ее цели и решения задач формируется соответствующий механизм контроля, включающий создание системы мониторингов, позволяющих отслеживать выполнение показателей, характеризующих достижение задач Концепции.

Управление физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации осуществляет реализацию Концепции и несет ответственность за достигнутые результаты, взаимодействует с заинтересованными сторонами (Министерством спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Олимпийским комитетом России, Военно-охотничьим обществом – Всероссийской спортивной общественной организацией, РОСТО (ДОСААФ) и т.д.), осуществляет подготовку в пределах своих полномочий нормативных правовых актов, необходимых для реализации Концепции, формирует отчетность, осуществляет контроль за ходом реализации Концепции.

В конце каждого календарного года начальник Управления физической подготовки Вооруженных Сил Российской Федерации представляет отчет о результатах реализации Концепции Министру обороны Российской Федерации

В содержании Концепции используются следующие основные понятия:

физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей военнослужащих (граждан), совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

физическая подготовка – целенаправленный управляемый процесс физического развития и совершенствования военнослужащих (граждан), осуществляемый с учетом особенностей их военно-профессиональной деятельности;

физическая реабилитация – восстановление (в том числе коррекция и компенсация) нарушенных или временно утраченных функций организма военнослужащего с использованием средств и методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, которые направлены на устранение или возможно более полную компенсацию ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением здоровья;

спортивное сооружение – инженерно-строительный объект, созданный для проведения физкультурных мероприятий и (или) спортивных мероприятий и имеющий пространственно-территориальные границы;

спортивные мероприятия – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием военнослужащих;

массовый спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие военнослужащих (граждан) посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

военно-прикладные виды спорта – виды спорта, основой которых являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими своих служебных обязанностей, которые развиваются в рамках военно-профессиональной деятельности;

спортивно-массовая работа – процесс, направленный на физическое совершенствование военнослужащих, предназначенный для организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, повышение физической подготовленности, организацию досуга и пропаганду здорового образа жизни.

спортивный клуб Армии – учреждение Министерства обороны Российской Федерации, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности;

спортивная база – обособленное структурное подразделение (филиал) спортивного клуба Армии, имеющее необходимую учебно-материальную базу для организации физкультурно-оздоровительной деятельности, проведения занятий по физической подготовке, спортивно-массовой работы;

гарнизонные спортивные клубы – спортивные клубы, создаваемые в воинских гарнизонах, где имеется спортивная база и возможности для организации платных физкультурно-оздоровительных услуг военнослужащим, членам их семей, гражданскому персоналу Вооруженных Сил и другим гражданам, на основе самоокупаемости;

центр специальной физической подготовки и выживания Вооруженных Сил – учреждение Министерства обороны, обеспечивающее выполнение практических мероприятий по физической подготовке, специальным задачам и навыкам выживания в различных климатогеографических зонах, действиям в экстремальных условиях военнослужащих видов и родов войск Вооруженных Сил.

Военно-спортивный комплекс ВС (ВСК) – система физических упражнений для военнослужащих, направленная на их всестороннюю физическую подготовку к защите социалистической Родины; составная часть Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Для выполнения норм и требований ВСК военнослужащие распределяются на 5 возрастных групп.

Упражнения ВСК

Упражнения	Военнослужащие-мужчины (возрастные группы)			Военнослужащие женского пола
	1-2	3-4	5-6	
Бег на 3 км или	+			
Бег на 1 км		+	+	+
1	2	3	4	5
Подъем переворотом на перекладине	+			
Подтягивание на перекладине		+	+	

Комплексное силовое упражнение				+
Бег на 100 м (челночный бег 10х10 м - при отсутствии условий для бега на 100 м)	+	+		+ только 1 и 2 возр. группы
Лыжная гонка на 5 км (бег на 5 км - для бес- снежных районов)	+	+	+	+ только лыжная гонка на 5 км
Общее контрольное упражнение на единой по- лосе препятствий	+			

3.2 Средства и методы физической подготовки военнослужащих

Приказ Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 г. N 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) (ст.ст. 52 - 187):

52. Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния военнослужащих и решения задач физической подготовки (далее именуется - физические упражнения).

53. Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование военно-прикладных навыков.

54. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме военнослужащего. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм военнослужащего. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье военнослужащего.

55. В процессе физической подготовки военнослужащие используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

56. В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, военно-прикладном плавании, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

57. Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

58. В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

59. При обучении новому физическому упражнению военнослужащие овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения

у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

60. Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

61. Применяемые в физической подготовке военнослужащих упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

62. В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие военно-прикладные навыки плавания, преодоления препятствий, рукопашного боя, ускоренного передвижения, передвижения на лыжах

63. По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, движения в спортивных играх).

64. По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

65. По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

66. К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность военнослужащих, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

67. Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

68. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

69. Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

70. Под ловкостью понимается способность выполнять движения координировано и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

71. К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

72. К основным военно-прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

Методы физической подготовки

73. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

74. В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

75. Методы обучения направлены на формирование военно-прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

76. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование военно-прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделением с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделением - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

77. Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

78. Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

79. Командиры (начальники), специалисты физической подготовки, специалисты военно-медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

80. Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

81. Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя - 130-150 уд./мин.;

высокая - 150-170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

82. Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся, основываясь на примерной схеме оценки внешних признаков утомления согласно приложению № 11 к настоящему Наставлению.

83. Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у военнослужащих и повышение сплоченности воинских коллективов.

84. Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

Формы проведения физической подготовки

85. Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

3.3. Рекомендации по проведению соревнований, военно-патриотических игр и конкурсов по военно-прикладным видам спорта

В целях улучшения физической подготовки молодёжи допризывного и призывного возраста необходимо развивать военно-прикладные виды спорта, позволяющие привлекать молодых граждан к освоению навыков, необходимых в армейской службе.

В процессе проведения соревнований и военно-спортивных игр по военно-прикладным видам спорта решаются такие задачи физического воспитания как укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование физических и волевых качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, смелости, решительности, настойчивости, быстроты ориентирования, дисциплинированности.

При планировании и проведении соревнований по военно-прикладным видам спорта необходимо учитывать возрастные особенности ребят и физическую нагрузку, допустимую для данного возраста. Только те виды соревнований пройдут успешно, которые доступны, понятны детям и увлекательны по замыслу. Необходимо учитывать, что для ребят младшего возраста (10-12 лет) характерна повышенная подвижность, стремление к беганию, лазанию, прыганию. Для них доступны этапы соревнований с применением карты, компаса, с преодолением сложных препятствий. У детей-подростков (12-15 лет) укрепляется мускулатура, сердце и лёгкие, усиливается кровообращение и обмен веществ. Хорошо развиты память, внимание. Они способны к более быстрым и продолжительным движениям.

Следует помнить, что целью проведения соревнований, конкурсов и военно-спортивных игр по военно-прикладным видам спорта является организация и проведение эффективного интересного отдыха, внедрение их в воспитательный процесс, но не копирование и не отработка реальных боевых действий. Поэтому методика проведения и игровая техника участников отличается от боевой и тренировочной техники военных. А правила соревнований и военизированных игр направлены, прежде всего, на качественное, методически грамотное и безопасное проведение мероприятия.

Из анализа проведённых в ГБОУ ДПО ЦВПГВ мероприятий военно-патриотической направленности, были выработаны общие требования и рекомендации к участникам и командам по подготовке к соревнованиям, турнирам и конкурсам по военно-прикладным видам спорта.

Участники команд должны быть практически здоровы, не иметь медицинских противопоказаний, а также обладать теоретическими знаниями и практическими навыками по следующим направлениям:

1. Военно-историческая подготовка.

Предполагается знание участниками истории русской армии, её полководцев и военачальников, героев войн, Дней воинской славы России, основных принципов русской армии – патриотизм, гуманизм, товарищество и т.д.

2. Общефизическая подготовка.

Участники должны соответствовать требованиям, предъявляемым программой по физической подготовке к учащимся средней общеобразовательной школы (по возрасту): бег, подтягивание, метание гранат и т.д.

3. Строевая подготовка.

Команды должны быть подготовлены в строевом отношении, знать понятие строя, его видов, строевые команды и порядок действий по ним. Владеть индивидуальными строевыми приёмами, а также навыками прохождения торжественным маршем и с песней в составе строя, перестроения на месте и в движении и т.п.

4. Огневая подготовка.

Требуется знание участниками стрелкового оружия (АК-74 и т.п.), его разборки и сборки, правил хранения и обращения с ним. Как правило, необходимы навыки стрельбы из пневматического оружия.

5. Тактическая подготовка.

Участники команд должны быть ознакомлены с основами построения армии России и иностранных государств, знать знаки различия и воинские звания военнослужащих, понятия маневр и его виды, основы караульной службы, иметь навыки организации полевого лагеря.

6. Ориентирование на местности, топография и основы выживания. Участникам необходимы умения читать карту, определять ориентиры

по местным предметам, расстояние до них, стороны света и азимут по компасу, знания основ выживания в условиях дикой природы (тайга, тундра, степь, пу-

стыня), определения полезных (съедобных и лекарственных) растений, добычи огня и обеспечения ночлега.

7. Гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

Приветствуются хорошие знания основных характеристик оружия массового поражения, действий при их применении и нахождении в заражённой местности, признаков стихийных бедствий, действий в зонах стихийных бедствий, сигналов помощи, сигналов воздушной тревоги, радиационной, химической и бактериологической опасности.

8. Медицинская подготовка.

Команды должны владеть навыками оказания первой медицинской помощи при кровотечениях, ожогах, обморожениях, переломах, растяжениях, огнестрельных и колюще-режущих ранах, заражении при применении оружия массового поражения.

Указанные виды подготовки приведены обобщённо и не являются полным перечнем. В зависимости от возраста участников, сложности и насыщенности программы, организаторы могут облегчить или ужесточить требования к командам, добавляя новые направления.

Для успешной подготовки и проведения состязаний по военно-прикладным видам спорта необходимо составить план, включающий следующие вопросы;

1. Подготовка и издание приказа о проведении мероприятия.
2. Создание оргкомитета по подготовке и проведению мероприятия с определением функций каждого члена.
3. Разработка и утверждение Положения.
4. Оформление наглядной агитации (изготовление афиш, плакатов, информационного стенда и т.п.).
5. Формирование команд из обучающихся, с назначением командиров и инструкторов.
6. Планирование подготовительных занятий по юнармейским специальностям.
7. Организация медицинского обслуживания (если требуется условиями проведения) участников мероприятия и зрителей (привлечение медработников).
8. Подготовка материально-технической базы для проведения мероприятия.
9. Принятие необходимых мер по технике безопасности и по поддержанию общественного порядка в ходе проведения мероприятия, назначение дежурных.
10. Проведение инструктажа по ТБ всех участников мероприятия.
11. Обеспечение фото и видеосъёмки наиболее интересных моментов игры.
12. Протоколирование итогов состязаний (члены оргкомитета).
13. Награждение победителей.

Обобщив опыт проведения различных мероприятий по военно-патриотическим видам спорта, мы предлагаем наиболее интересные и доступные в проведении этапы и конкурсы. Учитывая возможности ваших образовательных учреждений, вы можете использовать предложенные идеи в комплексе или самостоятельными мероприятиями.

Правила военно-прикладного вида спорта Военно-прикладной спорт (утв. приказом Минспорта России от 25.08.2015 N 829) (ред. от 25.07.2022)>Правила>Глава 4. Программа и условия проведения соревнований по спортивным дисциплинам военно-прикладного спорта>

3.4. Методические рекомендации о порядке присвоения спортивных званий и разрядов по военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации

Порядок присвоения спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта установлен Положением о ЕВСК.

В настоящей главе излагается информация применительно **только** к спортивным разрядам по военно-прикладным видам спорта.

Спортивные разряды КМС и «первый спортивный разряд» по военно-прикладным видам спорта присваиваются, соответственно, сроком на 3 и 2 года Органами исполнительной власти по представлению (приложения 1, 2), содержащему фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортсмена, а также сведения о результате спортсмена, показанном на соревновании (далее – представление для присвоения спортивного разряда), заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя подразделения федерального органа, по месту нахождения подразделения федерального органа.

Присвоение спортивных разрядов КМС и «первый спортивный разряд» по военно-прикладным видам спорта сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну, осуществляется подразделениями федеральных органов, уполномоченными соответствующими федеральными органами на срок и по представлению для присвоения спортивного разряда, предусмотренными предыдущим абзацем.

Спортивные разряды «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд» по военно-прикладным видам спорта присваиваются сроком на 2 года подразделениями федерального органа, физкультурно-спортивными организациями, в том числе – спортивными клубами, осуществляющими развитие военно-прикладных видов спорта по представлению для присвоения спортивного разряда (Приложение В), подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа.

Представление для присвоения спортивного разряда или обращение и прилагаемые к нему документы (далее – документы для присвоения спортивного разряда), подаются в органы исполнительной власти, физкультурно-спортивные организации, подразделения федерального органа (далее при совместном упоминании – организация) подразделением федерального органа (КМС, «первый спортивный разряд»), должностным лицом («второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд») в течение 4 месяцев со дня выполнения спортсменом норм, требований и условий их выполнения.

К представлению для присвоения спортивного разряда или обращению прилагаются:

а) копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения – для присвоения всех спортивных разрядов*;

б) копия справки о составе и квалификации судейской коллегии (приложение 4), подписанной:

– председателем судейской коллегии (главным судьей) и лицом, уполномоченным организацией, проводящей соревнования – для присвоения спортивных разрядов КМС, «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» (за исключением международных соревнований);

– председателем судейской коллегии (главным судьей) – для присвоения юношеских спортивных разрядов;

в) две фотографии размером 3 x 4 см;

г) копия документа, удостоверяющего принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации, организации, осуществляющей спортивную под-

готовку, или образовательной организации (в случае приостановления действия государственной аккредитации региональной спортивной федерации);

д) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства, а при его отсутствии копии страниц паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации, содержащих сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), органе, выдавшем документ, дате окончания срока действия документа (за исключением юношеских спортивных разрядов).

Для лиц, не достигших возраста 14 лет – копия свидетельства о рождении.

Военнослужащими, проходящими военную службу по призыву, вместо указанных копий страниц паспорта гражданина Российской Федерации может представляться копия военного билета.

По результатам рассмотрения документов для присвоения спортивного разряда Органом исполнительной власти, физкультурно-спортивной организацией или подразделением федерального органа принимается решение о присвоении спортивного разряда, о возврате документов для присвоения спортивного разряда или об отказе в присвоении спортивного разряда по военно-прикладному виду спорта.

Решение о присвоении спортивного разряда принимается в течение 2 месяцев со дня поступления документов для присвоения спортивного разряда и оформляется документом, который подписывается руководителем органа исполнительной власти, физкультурно-спортивной организации или подразделения федерального органа.

Копия документа о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа или передается должностному лицу. На официальном сайте органа исполнительной власти, физкультурно-спортивной организации или подразделения федерального органа в информационно-телекоммуникационной сети Интернет копия документа не размещается. При присвоении спортивного разряда организацией выдается нагрудный значок соответствующего спортивного разряда (рис. 1, 2) и зачетная классификационная книжка

Рис. 1. Нагрудный значок спортивного разряда

Рис. 2. Нагрудный значок юношеского спортивного разряда

Зачетная классификационная книжка выдается один раз при первом присвоении

юношеских или второго, или третьего спортивных разрядов и при первом присвоении первого спортивного разряда или КМС.

Сведения о присвоении спортивного разряда заносятся в зачетную классификационную книжку спортсмена и заверяются печатью (при наличии) и подписью руководителя организации или лица, уполномоченного организацией, присвоившей спортивный разряд.

В случае подачи документов для присвоения спортивного разряда, не соответствующих требованиям, предусмотренным Положением о ЕВСК (п. 45-48 и 50), организация в течение 10 рабочих дней со дня их поступления возвращает их в подразделение федерального органа, должностному лицу с указанием причин возврата.

В случае возврата подразделению федерального органа, должностное лицо в течение 20 рабочих дней со дня получения документов для присвоения спортивного разряда устраняют несоответствия и повторно направляют их для рассмотрения в организацию.

Решение об отказе в присвоении спортивного разряда принимается организацией в течение 2 месяцев со дня поступления документов для присвоения спортивного разряда от подразделения федерального органа, должностного лица. В случае принятия решения об отказе в присвоении спортивного разряда организация в течение 5 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в подразделение федерального органа, должностному лицу обоснованный письменный отказ и возвращает документы для присвоения спортивного разряда.

Основаниями для отказа в присвоении спортивного разряда являются:

а) несоответствие результата спортсмена, указанного в документах для присвоения спортивного разряда, утвержденным Минспорта России нормам, требованиям и условиям их выполнения;

б) спортивная дисквалификация спортсмена, произошедшая до или в день проведения соревнования, на котором спортсмен выполнил норму, требование и условия их выполнения;

в) нарушение условий допуска к соревнованиям и (или) физкультурным мероприятиям, установленного положениями (регламентами) о таких соревнованиях и (или) физкультурных мероприятиях, утверждаемых их организаторами.

В случае если спортсмен в течение срока, на который был присвоен спортивный разряд, повторно выполнил нормы, требования и условия (подтвердил спортивный разряд) (далее – подтверждение), срок действия такого спортивного разряда продлевается на соответствующий срок со дня окончания срока, на который он был присвоен.

Для принятия решения о подтверждении спортивного разряда, в срок не ранее чем за 2 месяца до дня окончания и не позднее дня окончания срока, на который был присвоен спортивный разряд, в организацию подается ходатайство о подтверждении спортивного разряда (Приложение Д), заверенное печатью (при наличии) и подписью руководителя подразделения федерального органа, должностного лица или заявителя, соответственно, содержащее фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортсмена, а также сведения о наименовании соревнования, месте и дате его проведения, о выполнении норм, требований и условий их выполнения для подтверждения спортивного разряда, а также фамилию, имя, отчество (при наличии) председателя судейской коллегии (главного судьи) (далее – ходатайство).

К ходатайству прилагаются копии документов:

а) копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения – для присвоения всех спортивных разрядов;

б) копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, подписанной: – председателем судейской коллегии (главным судьей) и лицом, уполномоченным организацией, проводящей соревнования – для присвоения спортивных разря-

дов КМС, «первый спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд» (за исключением международных соревнований);

– председателем судейской коллегии (главным судьей) – для присвоения юношеских спортивных разрядов.

Решение о подтверждении или об отказе в подтверждении спортивного разряда принимается организацией в течение 1 месяца со дня поступления ходатайства в виде документа, который подписывается руководителем организации.

Подтверждение спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта сотрудникам подразделений федеральных органов осуществляется с учетом требований законодательства Российской Федерации в области защиты государственной тайны. Копия документа о принятом решении в течение 5 рабочих дней со дня его подписания направляется в подразделение федерального органа или передается должностному лицу.

Сведения о подтверждении спортивного разряда заносятся в зачетную классификационную книжку спортсмена и заверяются печатью (при наличии) и подписью руководителя организации или лица, уполномоченного организацией, подтвердившей спортивный разряд. В данном случае нагрудный значок не выдается. Основаниями для отказа в подтверждении спортивного разряда являются те же основания, что и для отказа в присвоении спортивного разряда.

В случае если спортсмен в течение срока, на который был присвоен или подтвержден спортивный разряд, не подтвердил спортивный разряд, спортсмену присваивается спортивный разряд в соответствии с выполненными им нормами, требованиями и условиями их выполнения на срок, предусмотренный для присвоения соответствующего спортивного разряда, со дня окончания срока, на который был присвоен или подтвержден спортивный разряд. В данном случае нагрудный значок не выдается.

Документы для присвоения спортивного разряда подаются в организации в срок не ранее, чем за 4 месяца до дня окончания срока, на который был присвоен или подтвержден спортивный разряд.

Положением о ЕВСК также установлен порядок лишения спортивных разрядов.

Основаниями для лишения спортивного разряда являются:

– выявление недостоверных сведений в документах для присвоения спортивного разряда;

– спортивная дисквалификация спортсмена за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований, а также за нарушения запрета на участие в азартных играх в букмекерских кон-торах и тотализаторах путем заключения пари на соревнования по виду или видам спорта, по которым спортсмен участвует в соответствующих соревнованиях, решение о которой было принято после завершения соревнований, по итогам которых спортсмену был присвоен спортивный разряд.

Порядок присвоения спортивных званий по военно-прикладным видам спорта

Порядок присвоения спортивных званий по военно-прикладным видам спорта установлен Положением о ЕВСК. В настоящей главе излагается информация применительно **только** к спортивным званиям по военно-прикладным видам спорта. Спортивные звания присваиваются Минспорта России по представлению (Приложение Е), заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя подразделения федерального органа и должностного лица, уполномоченного федеральным органом, содержащему фамилию, имя, отчество (при наличии), дату рождения спортсмена, а также сведения о результате спортсмена, показанном на соревновании (далее – представление для присвоения спортивного звания).

Представление для присвоения спортивного звания и прилагаемые к нему документы подаются подразделением федерального органа в Управление физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации (далее – УФПиС ВС РФ) для рассмотрения.

В случае подачи в УФПиС ВС РФ документов для присвоения спортивного звания, не соответствующих требованиям, УФПиС ВС РФ в течение 15 рабочих дней со дня поступления возвращает документы в подразделение федерального органа с указанием причин возврата.

В случае возврата документов для присвоения спортивного звания подразделение федерального органа в течение 20 рабочих дней со дня их получения устраняет несоответствия и повторно направляет их для рассмотрения в орган исполнительной власти или федеральный орган.

К представлению для присвоения спортивного звания прилагаются:

а) копия протокола или выписка из протокола соревнования, подписанного председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей), отражающего выполнение норм, требований и условий их выполнения;

б) копия справки о составе и квалификации судейской коллегии, подписанной председателем главной судейской коллегии соревнования (главным судьей) (за исключением международных соревнований);

в) копии удостоверений «спортивный судья всероссийской категории, «спортивный судья первой категории»;

г) две фотографии размером 3 x 4 см;

д) копия документа, удостоверяющего принадлежность спортсмена к физкультурно-спортивной организации, организации, осуществляющей спортивную подготовку, или образовательной организации (в случае приостановления действия государственной аккредитации региональной спортивной федерации);

е) копии второй и третьей страниц паспорта гражданина Российской Федерации, а также копии страниц, содержащих сведения о месте жительства, а при его отсутствии – копии страниц паспорта гражданина Российской Федерации, удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации за пределами территории Российской Федерации, содержащих сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), органе, выдавшем документ, дате окончания срока действия документа. Для лиц, не достигших возраста 14 лет – копия свидетельства о рождении. Военнослужащими, проходящими военную службу по призыву, вместо указанных копий страниц паспорта гражданина Российской Федерации может представляться копия военного билета.

По результатам рассмотрения документов для присвоения спортивного звания УФПиС ВС РФ в течение 9 месяцев со дня выполнения спортсменом норм, требований и условий их выполнения направляет их в Минспорта России.

Документы, предусмотренные подпунктами «а», «б», «в», заверяются печатью и подписью должностного лица, уполномоченного федеральным органом (УФПиС ВС РФ).

По результатам рассмотрения документов для присвоения спортивного звания, поступивших от УФПиС ВС РФ, Минспорта России принимает решение о присвоении спортивного звания, о возврате документов для присвоения спортивного звания или об отказе в присвоении спортивного звания.

Решение о присвоении спортивного звания принимается в течение 3 месяцев со дня поступления документов для присвоения спортивного звания от УФПиС ВС РФ и в течение 5 рабочих дней со дня его подписания передается должностному лицу, уполномоченному федеральным органом.

Присвоение спортивных званий по военно-прикладным видам спорта сотрудникам федеральных органов осуществляется с учетом требований законодательства Российской Федерации в области защиты государственной тайны. Копия приказа Минспорта России о принятом решении в отношении военно-прикладных видов спорта на

официальном сайте Минспорта России в информационно-телекоммуникационной сети Интернет не размещается,

При присвоении МСМК и МС Минспорта России выдаются соответственно удостоверение «мастер спорта России международного класса» и удостоверение «мастер спорта России», а также соответствующие нагрудные знаки (рис. 4, 5). Удостоверение и нагрудный знак передаются должностному лицу, уполномоченному федеральным органом, для их последующего вручения спортсмену. Спортивные звания присваиваются пожизненно.

В случае подачи документов для присвоения спортивного звания, не соответствующих требованиям Положения о ЕВСК (п. 31, 33), Минспорта России в течение 20 рабочих дней со дня их поступления от УФПиС ВС РФ возвращает их в УФПиС ВС РФ с указанием причин возврата.

В случае возврата документов для присвоения спортивного звания УФПиС ВС РФ в течение 20 рабочих дней со дня получения документов для присвоения спортивного звания устраняет несоответствия и повторно направляет их для рассмотрения в Минспорта России.

Решение об отказе в присвоении спортивного звания принимается Минспорта России в течение 3 месяцев со дня поступления документов для присвоения спортивного звания от УФПиС ВС РФ.

В случае принятия решения об отказе в присвоении спортивного звания Минспорта России в течение 10 рабочих дней со дня принятия такого решения направляет в УФПиС ВС РФ обоснованный письменный отказ и возвращает документы для присвоения спортивного звания.

Основаниями для отказа в присвоении спортивного звания являются:

– несоответствие результата спортсмена, указанного в документах для присвоения спортивного звания, утвержденным Минспорта России нормам, требованиям и условиям их выполнения;

– спортивная дисквалификация спортсмена, произошедшая до или в день проведения соревнования, на котором спортсмен выполнил норму, требование и условия их выполнения;

– нарушение условий допуска к соревнованиям и (или) физкультурным мероприятиям, установленного положениями (регламентами) о таких соревнованиях и (или) физкультурных мероприятиях, утверждаемых их организаторами.

Положением о ЕВСК также установлен порядок лишения спортивных званий.

Основаниями для лишения спортивного звания являются:

а) выявление недостоверных сведений в документах для присвоения спортивного звания;

б) спортивная дисквалификация спортсмена за нарушение правил вида спорта, положений (регламентов) спортивных соревнований, антидопинговых правил, норм и требований, утвержденных международными спортивными организациями, общероссийскими спортивными федерациями, профессиональными спортивными лигами, иными организаторами спортивных соревнований, а также за нарушения запрета на участие в азартных играх в букмекерских кон-торах и тотализаторах путем заключения пари на соревнования по виду или видам спорта, по которым спортсмен участвует в соответствующих соревнованиях, решение о котором было принято после завершения соревнований, по итогам которых спортсмену было присвоено спортивное звание.

Порядок действий должностных лиц воинской части по присвоению спортивных разрядов и спортивных званий по военно-прикладным видам спорта

Рассмотрение материалов для присвоения спортивных званий, разрядов по военно-прикладным видам спорта возлагается на спортивный комитет подразделения федерального органа. Обязанности по оформлению документации для присвоения воен-

нослужащим спортивных званий, разрядов по военно-прикладным видам спорта возлагаются на специалиста физической подготовки подразделения федерального органа, а при его отсутствии – на уполномоченное должностное лицо.

Для присвоения спортивных разрядов в спортивном комитете подразделения федерального органа, как правило, назначается член спортивного комитета, отвечающий за получение, проверку, подготовку документов для присвоения спортивных званий и разрядов (назначается в приложении «Состав и обязанности членов спортивного комитета» к приказу командира воинской части «Об организации физической подготовки и спортивно-массовой работы военнослужащих на учебный год»).

Командир структурного подразделения воинской части (организации) подает рапорт на имя председателя спортивного комитета о присвоении спортивного разряда военнослужащим, выполнившим разрядные нормативы (Приложение Ж) с приложением к нему представления (Приложение В) и других документов (приложения к рапорту).

Рассмотрение материалов о присвоении спортивных разрядов может быть осуществлено на заседании спортивного комитета подразделения федерального органа, при этом оформляется протокол (Приложение И).

По результатам рассмотрения материалов о присвоении спортивных разрядов «второй спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд» издается приказ командира (начальника) подразделения федерального органа «О присвоении спортивных разрядов по военно-прикладным видам спорта» (Приложение К) или спортивные разряды могут быть присвоены приказом командира воинской части «О подведении итогов физической подготовки и спортивно-массовой работы за учебный год» (при соблюдении сроков рассмотрения поступивших документов для присвоения спортивного разряда). Подразделением федерального органа выдается нагрудный значок соответствующего спортивного разряда и зачетная классификационная книжка. Структура и рекомендации по заполнению зачетной классификационной книжки спортсмена второго и третьего спортивных разрядов и юношеских спортивных разрядов представлены в приложении Л.

По результатам рассмотрения материалов о присвоении спортивных званий, разрядов (КМС, «первый спортивный разряд») готовятся представления для присвоения спортивного звания (Приложение Д) или для присвоения спортивных разрядов КМС и «первый спортивный разряд» (Приложение А) и материалы, прилагаемые к представлению.

Представления вместе с сопроводительным письмом к материалам о присвоении (подтверждении) спортивных разрядов КМС и «первый спортивный разряд» (Приложение Е) направляются в орган исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта. Образец сопроводительного письма (в случае необходимости) и оформления документов, адрес направления документов предоставлены на сайте органа исполнительной власти субъекта РФ в области физической культуры и спорта.

Представление о присвоении спортивного звания по военно-прикладному виду спорта вместе с сопроводительным письмом и прилагаемыми к представлению материалами направляются в УФПиС ВС РФ.

ГЛАВА 4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

1. Нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность занятий физической культурой и спортом (с использованием спортивных сооружений, инвентаря и оборудования в образовательных учреждениях)

Работа по профилактике травматизма и заболеваний на занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателей, тренеров, медицинских работников, администрации вуза, однако не всегда эта работа проводится регулярно и последовательно.

Ниже мы приведем выдержки из основных документов, инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность руководителей, специалистов и работников, отвечающих за безопасность занятий в образовательном учреждении.

Извлечения из закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», гл. III.

Статья 32. Компетенция и ответственность образовательного учреждения

3. Образовательное учреждение несет в установленном законодательством РФ порядке ответственность <...> за жизнь и здоровье обучающихся, воспитанников и работников образовательного учреждения во время образовательного процесса.

Статья 51. Охрана здоровья обучающихся воспитанников

1. Образовательное учреждение создает условия гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий обучающихся, воспитанников определяются уставом образовательного учреждения на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

Извлечения из закона Российской Федерации

«О физической культуре и спорте в РФ» от 29.04.1999 г. № 80 ФЗ

Статья 34. Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий:

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью...

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья <...> при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.

Трудовая деятельность преподавателей физической культуры и тренеров специфична. Она направлена, с одной стороны, на укрепление здоровья и спортивную подготовку занимающихся, а с другой стороны, связана со здоровьем самих специалистов. Это выражается и в содержании охраны труда.

Извлечения из Федерального закона РФ от 17.07.1999 г. «Об основах охраны труда Российской Федерации» № 181-ФЗ

Статья 1. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

Охрана труда – система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая правовые, социально-экономические, организационно-технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.

Общие и специальные нормы, составляющие содержание охраны труда преподавателей и тренеров, предусматривают:

требования охраны труда при строительстве и эксплуатации спортивных сооружений;

правила по обеспечению безопасного проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

профилактику профессиональных заболеваний и трудовых увечий (травм);

деятельность органов государственного надзора и общественного контроля в области охраны труда;

ответственность должностных лиц спортивных сооружений и учебных заведений за нарушения законодательства об охране труда.

Согласно Приложению 2 к Положению о службе охраны труда в системе Министерства образования Российской Федерации в физкультурно-спортивном комплексе образовательного учреждения необходимо:

наличие инструкций по охране труда;

наличие акта-разрешения на проведение занятий в спортивном зале (прил. 5). Составляется ежегодно перед началом учебного года;

наличие и заполнение журнала регистрации инструктажа учащихся по охране труда;

наличие медицинских аптечек и носилок.

Медицинская аптечка должна быть укомплектована в соответствии с ГОСТом:

бинт или марля (стерильная);

вата гигроскопическая (стерильная); йодная настойка 3-5 % (спиртовая);

перманганат калия (свежеприготовленный раствор); нашатырный спирт;

валериановые капли;

инструментарий (ножницы медицинские, ланцет, булавка, жгут). На упаковках медикаментов проставляется порядковый номер согласно

описи. На дверце медицинской аптечки или рядом с ней вывешивается краткая инструкция по оказанию ПМП при травмах, а также адрес и номер телефона ближайшего лечебного учреждения;

наличие записей в журнале «Акты испытания гимнастических снарядов и оборудования» о результатах испытаний (прил. 4);

наличие плана эвакуации в случае возникновения пожара, пожарного щита с набором ручного противопожарного инвентаря, запасных выходов из помещений спортивного комплекса.

Причины возникновения опасных ситуаций на занятиях физической культурой и спортом

При стечении неблагоприятных условий и обстоятельств в процессе занятий физической культурой и спортом может возникнуть угроза для здоровья и жизни занимающихся. Согласно нормативно-правовым документам ответственность за безопасность занятий должны нести администрация вуза, преподаватель физической культуры (тренер по виду спорта) и обучаемые. В связи с этим можно разделить причины возникновения опасных ситуаций на три группы:

1) опасность возникла (существует) по вине вуза;

2) по вине преподавателя (тренера);

3) по вине занимающихся.

Вина администрации вуза:

1. Малые размеры спортзала, спортивной площадки, плавательного бассейна; несоответствие места для занятий количеству занимающихся.

Если в спортивном зале, на спортплощадке занимаются одновременно несколько групп, у преподавателей физической культуры нет возможности надежно организовать локализацию выполнения упражнений, проведения какой-либо игры, т.е. обеспечить безопасность движения занимающихся.

2. Неукомплектованность педагогического состава.

Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта вынужден проводить занятие с большим, чем положено по нормативам, числом занимающихся, вследствие чего трудно держать в поле зрения всех занимающихся, определять по внешним признакам их самочувствие (прил. 1), осуществлять страховку при выполнении упражнений.

3. Неудовлетворительное состояние материальной базы:

плохое качество полов в спортивном зале;
плохое качество спортивной площадки, беговой дорожки;
физическое старение, износ оборудования и инвентаря.

4. Невыполнение санитарно-гигиенических требований:

плохая освещенность места для занятий;
малый объем помещений для занятий;
плохая вентиляция или ее отсутствие в помещении;
не соответствующая нормам вода в бассейне;
несоответствие спортивных снарядов, инвентаря возрасту занимающихся;
грязный пол в спортивном зале;
пониженная (повышенная) влажность воздуха;
низкая (высокая) температура воздуха.

Вина преподавателя:

1. Недостатки в организации занятий:

неправильная расстановка спортивного оборудования;
отсутствие гимнастических матов под спортивными снарядами и тренажерами;
неправильное размещение занимающихся при выполнении физических упражнений;
неправильный выбор места для занятия;
нахождение части занимающихся без присмотра преподавателя;
неорганизованный приход на место и уход с места занятия (спортзал, спорт-площадка, бассейн).

2. Методические ошибки при проведении занятий:

не соответствующая учебно-воспитательным задачам структура занятия;
подбор специальных разминочных упражнений не соответствует задачам занятия;
неправильная дозировка физической нагрузки; чрезмерная нагрузка на занимающегося в ходе занятия вызывает значительное утомление, снижение внимания и точности выполнения двигательных действий;
несоблюдение дидактических принципов, сознательности и активности, систематичности, доступности, последовательности;
форсированное обучение сложным упражнениям, связанным с риском, психологическими трудностями для занимающегося, без достаточной его подготовленности;
неправильное обучение технике физических упражнений;
отсутствие страховки и помощи, контроля за деятельностью занимающихся;
незнание занимающимися приемов само страховки.

3. Допуск обучаемого к занятиям физической культурой после болезни, залеченной травмы без разрешения врача.

4. Низкий уровень квалификации преподавателя. **Вина занимающихся:**

1. Неправильное поведение на занятии:

плохая дисциплина;
невнимательность при объяснении преподавателем техники выполнения того или иного двигательного действия, при показе упражнения;
поспешность при выполнении упражнения;
выполнение упражнений без разрешения (и без контроля) преподавателя.

2. Недостаточная техническая подготовленность.

3. Недостаточная подготовленность к физическим нагрузкам.

4. Невыполнение требований к одежде и обуви внешнего вида:

неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
скользящая, жесткая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;

различные, особенно колющие, предметы на теле, на одежде или в карманах, в волосах (заколки), значки, булавки, мелкие игрушки, бусы, цепочки, тесемки, браслеты, часы и др.;

длинные распущенные волосы (их необходимо перетянуть лентой или собрать под косынку, мягкую шапочку, бейсболку).

Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом

Основными причинами травматизма во время проведения учебных занятий, тренировок и соревнований являются:

1. Недостатки в организации и методике проведения занятий по физической культуре и спорту:

низкая педагогическая требовательность преподавателя к занимающимся во время проведения физической подготовки и соревнований;

проведение обязательных и самостоятельных занятий без предварительной разминки;

объединение в одну группу лиц с разной физической подготовленностью;

проведение напряженной физической подготовки, участие в соревнованиях после практики (полетов), учебных занятий и т.д.

2. Недостатки материально-технического оснащения, неисправность спортивного инвентаря и оборудования, нарушение санитарно-гигиенических требований и норм, предъявляемых к спортивному оборудованию, инвентарю и местам занятий:

отсутствие контроля за состоянием спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения;

низкое качество или неподготовленность к занятиям спортивного оборудования, инвентаря, снаряжения;

несоответствие спортивного инвентаря, снаряжения и оборудования климатическим условиям.

3. Отсутствие или недостаточный медицинский и педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим состоянием занимающихся:

допуск к занятиям лиц, перенесших заболевания и травмы, без полного выздоровления и достаточного восстановления физического состояния (прил. 2);

продолжение занятий по физической культуре и спортом в состоянии утомления (прил. 1), физического или умственного перенапряжения, перегревания, переохлаждения и т.д.

4. Ошибки в самоконтроле занимающихся:

переоценка своих физических возможностей и состояния здоровья;

недостаточный уровень (или отсутствие) знаний, умений и навыков при самостоятельном занятии физическими упражнениями или спортом;

неорганизованность, азарт, неосмотрительность, грубость.

Требования безопасности и санитарии к местам проведения учебного процесса и спортивному инвентарю

А) Требования к крытым спортивным сооружениям (спортивным залам)

Помещения спортивных залов и размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности (ПЭЭП, ПУЭ) и пожаробезопасности (ППБ-01-99) для образовательных учреждений.

Количество и типы спортивных залов предусматриваются в зависимости от вида образовательного учреждения и его вместимости.

Спортивный зал, как правило, размещается на первом этаже в пристройке. Его размеры предусматривают выполнение полной программы по физическому воспитанию и возможность спортивных внеурочных занятий. Площадь спортивного зала должна быть: $9 \times 18 \text{ м}^2$, $12 \times 24 \text{ м}^2$, $18 \times 30 \text{ м}^2$, при высоте не менее 6 м. Количе-

ство мест в спортивном зале во время проведения занятий должно устанавливаться из расчета 0,7 м² на одного занимающегося. Заполнение зала сверх установленной нормы запрещается.

Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и застрогов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, покрытую эмульсионной или силикатной краской. Полы не должны деформироваться от мытья и к началу занятий должны быть сухими и чистыми. Полезная нагрузка на полы должна быть не более 400 кг/м². Допускается в полу спортивного зала в соответствии с нормативной документацией оборудовать место приземления после прыжков и соскоков.

Стены спортивных залов должны быть ровными, гладкими; не должны иметь выступов на высоту 1,8 м, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту. Окраска должна быть светлой, устойчивой к ударам мяча, не осыпаться и не пачкаться при касании стен; панели должны быть покрыты красками, позволяющими легко производить влажную уборку помещения.

Приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены.

Оконные проемы спортивного зала должны располагаться по продольным стенам, остекление окон должно иметь фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

Потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивую к ударам мяча. Не допускается создавать утепление перекрытий спортзала торфом, деревянными опилками и другими легковоспламеняющимися материалами.

Чердачные помещения гимнастического зала должны содержаться в чистоте и запираются на замок. Ключи от чердачных помещений должны храниться в определенном месте, доступном для получения их в любое время суток. В чердачных помещениях запрещается устанавливать склады спортивного инвентаря и учебного оборудования.

При *спортзалах* должны быть предусмотрены снарядные, площадью 16-32 м² в зависимости от площади спортзала; раздевальные для занимающихся, площадью 10,5 м² каждая (из расчета не менее 0,18 м² на чело-века); душевые, площадью 9 м² каждая; уборные для девушек и юношей, площадью 8 м² каждая; комната для преподавателей, площадью 9 м².

Температура воздуха в спортивном зале должна быть +15...+17 °С; в раздевалках – +19...+23 °С, в душевых – +25 °С, кратность обмена воздуха в раздевальных – 1,5 м³/ч, в душевых – 5,0 м³/ч.

В качестве источников света для залов должны быть использованы люминесцентные светильники типа потолочных плафонов, снабженных бесшумными пускорегулирующими аппаратами, либо светильники с лампами накаливания полностью отраженного или преимущественно отраженного светораспределения, при этом применение светильников с защитными углами менее 30° не допускается. Управление освещением должно обеспечивать возможность частичного отклонения светильной установки. Для этой цели электрическая сеть, снабжающая спортивный зал, должна быть оборудована рубильниками или двухполюсными выключателями. Рубильники должны устанавливаться вне помещений: в коридоре, на лестничной площадке и др.

Вспомогательные помещения могут иметь только искусственное освещение, причем в санитарных узлах освещенность на горизонтальной поверхности на высоте 0,8 м от пола должна быть при люминесцентных лампах не менее 75 лк, а при лампах накаливания – 30 лк.

В крытых спортивных сооружениях должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на уровне пола по линии основных проходов и лестниц. При этом сеть аварийного освещения должна быть либо автономной, либо с автоматическим переключением при аварийной ситуации на источники питания аварийного освещения.

Чистка светильников должна производиться электриками не менее двух раз в месяц. Для механизированной уборки в спортивном зале должно предусматриваться не менее двух штепсельных розеток в двух противоположных концах зала. На всех штепсельных розетках должны быть установлены предохранительные заглушки.

Вентиляция крытых спортивных сооружений должна осуществляться естественным сквозным способом проветривания зала через окна и фрамуги, а также с помощью специальных вентиляционных устройств, при этом устройства должны быть всегда исправны, подвергаться планово-предупредительному ремонту, периодическому техническому и санитарно-гигиеническому испытанию. Результаты испытаний заносятся в специальный журнал. Вентиляция и отопление должны обеспечивать воздухообмен при занятиях физкультурой $80 \text{ м}^3/\text{ч}$ на одного человека и температуру воздуха не менее $+14 \text{ }^\circ\text{C}$.

В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации занимающихся при пожаре или стихийном бедствии. В плане должна быть предусмотрена эвакуация людей с территории всех помещений и мест проведения занятий по физическому воспитанию, в том числе из всех вспомогательных помещений. В спортивном зале должно быть не менее двух дверей, одна из которых должна выходить на улицу. Двери эвакуационных выходов в спортивных залах допускается запирать только изнутри с помощью легко открывающихся запоров, задвижек или крючков. Категорически запрещается забивать наглухо или загромождать двери запасных выходов из спортивного зала. Спортивный зал в прилегающих к нему рекреациях должен быть оборудован пожарным щитом с набором ручного противопожарного инвентаря в количестве: огнетушителей – 2 шт.; ведер пожарных – 2-4 шт.; топоров – 2-4 шт.; ломов – 1-2 шт.; багров – 2-4 шт. Использование пожарного инвентаря и оборудования для хозяйственных и прочих нужд, не связанных с пожаротушением, категорически запрещается.

Б) Требования к открытым спортивным площадкам

Открытые спортивные площадки должны быть расположены в спортивной зоне на расстоянии не менее 10 м от учебных корпусов. Оборудование спортивной зоны должно обеспечивать выполнение учебных программ по физическому воспитанию, а также проведение секционных, спортивных занятий и оздоровительных мероприятий.

Спортивная зона должна иметь ограждение по периметру высотой 0,5-0,8 м. Допускается в качестве ограждения использовать кустарники с неядовитыми, неколючими плодами.

Спортивно-игровые площадки должны иметь твердое покрытие, футбольное поле – травяной покров. Занятия на сырых площадках, имеющих неровности и выбоины, не проводятся. Площадки для спортивных игр должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов и располагаться вблизи выходов из здания. Площадки нельзя ограждать канавами, устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других травмоопасных предметов.

Беговые дорожки не должны иметь бугров, ям, скользкого грунта. Прыжковые ямы должны быть заполнены взрыхленными на глубину

20-40 см песком. Песок должен быть чистым, грунт выровнен.

Места, предназначенные для метания, располагаются в хорошо просматриваемом месте, на значительном расстоянии от общественных мест (тротуаров, дорог и т.д.).

Место проведения занятий по лыжной подготовке (профиль склонов, рельеф местности), дистанция и условия проведения должны тщательно выбираться и соответствовать возрастным особенностям и физической подготовленности занимающихся.

Учебная площадка для обучения технике передвижения на лыжах должна быть защищена от ветра, иметь уклон не более 4° . Размер площадки выбирается с таким расчетом, чтобы постоянная дистанция между двигающимися лыжниками была не более 10 м. Учебный и тренировочный склон должен иметь уплотненный снег без каких-

либо скрытых под ним камней или растений, глубоких ям и выбоин, образующих трамплины. Склон не должен иметь обледенелостей и обнаженных участков земли.

Катки с искусственным ледяным покрытием должны иметь толщину льда не менее 15 см, уклон не должен быть более 10 мм/м. Толщина льда на естественном водоеме, оборудованном для обучения катанию на коньках, должна быть не менее 25 см. Катки и конькобежные дорожки должны иметь ровную, без трещин и выбоин, поверхность. Все возникающие повреждения

поверхности льда немедленно ограждаются. Катки и конькобежные дорожки должны иметь площадки не менее 8 м^2 на одного учащегося.

В) Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Все спортивные снаряды и оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны быть надежно закреплены и находиться в полной исправности. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале (прил. 4). Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону вокруг каждого гимнастического снаряда. Гимнастические снаряды не должны иметь в узлах и сочленениях люфтов, качаний, прогибов, детали крепления (гайки, винты) должны быть надежно завинчены.

Жерди брусьев каждый раз перед началом учебного года должны осматриваться по всей длине. При обнаружении трещины жердь необходимо заменить.

Гриф перекладины необходимо протирать сухой тряпкой и зачищать шкуркой. Пластины для крепления крюков, растяжек должны быть плотно привинчены к полу и заделаны заподлицо.

Бревно гимнастическое не должно иметь заметного искривления, трещин и заусенцев на брус.

Опоры гимнастического козла должны быть прочно укреплены в коробах корпуса.

Гимнастические маты не должны иметь порывов.

Мостик гимнастический должен быть подбит резиной, чтобы исключить скольжение при отталкивании.

Канат для лазания должен быть изготовлен из пенькового или хлопчатобумажного трех- или четырехрядного волокна диаметром 35-40 мм. Щеки, сдавливающиеся двумя болтами, должны плотно, без зазоров, обхватывать канат по всей площади прилегания. Нижний конец каната должен быть туго обмотан шпагатом на длину 10 см и обтянут кожаным или матерчатым чехлом. Канат не должен иметь порывов и узлов.

Шведская стенка должна надежно крепиться к стене, а поперечины не должны иметь трещин и люфтов в местах крепления.

Гимнастическая скамейка должна иметь хорошую устойчивость. В узлах крепления гайки и болты должны быть надежно завинчены.

Гимнастическая палка должна иметь ровную поверхность без трещин и закругленные концы.

Мячи набивные используются по номерам строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся.

Вес спортивных снарядов для метания должен соответствовать возрасту и полу согласно правилам соревнований.

Лыжный инвентарь должен быть подобран в соответствии с ростом и весом учащихся и подогнан индивидуально. Палки должны быть легкими, прочными и удобными, иметь петли для хвата руками, острие для упора и ограничительное кольцо; поверхность лыж не должна иметь перекосов и боковых искривлений, трещин, заусенцев и сколов; скользящая должна быть просмолена и обработана специальной мазью в соответствии с погодными условиями.

Баскетбольный щит должен быть изготовлен из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно закаленного небьющегося стекла), который представ-

ляет собой монолитный кусок. Если он изготовлен из другого непрозрачного материала, то должен быть выкрашен в белый цвет. Размер щита: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Нижняя кромка щита должна быть гладкой. Щит должен жестко монтироваться к стене или к опоре и выступать от лицевой линии на 1,20 м. Кольца должны иметь диаметр 45 см и быть окрашены в оранжевый цвет. Приспособления для крепления сеток не должны иметь острых краев и щелей.

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и вес 567...650 г. Он должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении с высоты 1,80 м, отмеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, 1,20...1,40 м.

Волейбольные стойки должны устанавливаться на расстоянии не ближе 0,5 м от боковых линий, а их крепления не должны представлять опасность для игроков. Высота стойки должна обеспечивать крепление сетки на необходимом уровне.

Волейбольная сетка должна иметь ширину 1 м, длину – 9,5 м. Сетка натягивается в центре площадки на высоту: для мужчин – 2,43 м, для женщин – 2,24 м. На сетке под боковыми линиями устанавливаются так называемые антенны, высота которых превышает высоту сетки на 8 см.

Волейбольные мячи должны быть изготовлены из мягкой кожи, круглые и одноцветные. Вес мяча – 270...280 г, окружность – 64...66 см. Давление воздуха внутри камеры должно составлять максимум $0,051 \text{ кг/см}^3$.

4.2. Рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему

А) Общие принципы оказания первой помощи (ПП)

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно возникшего заболевания. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу на месте происшествия, еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу. Каждый человек должен уметь оказать первую помощь по мере своих возможностей.

Сущность первой помощи заключается в прекращении дальнейшего воздействия травмирующих факторов, проведении простейших лечебных мероприятий и в обеспечении скорейшей транспортировки пострадавшего в лечебное учреждение.

При оказании ПП следует руководствоваться следующими принципами:

- правильность и целесообразность;
- быстрота;
- решительность и спокойствие.

При осмотре пострадавшего устанавливают:

- вид и тяжесть травмы;
- способ обработки раны, места повреждения;
- необходимые средства первой помощи в зависимости от возможностей и обстоятельств;
- обстоятельства, при которых произошла травма;
- время возникновения травмы;
- место возникновения травмы.

Б) Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Внешние признаки: припухлость в месте ушиба, появление синяка, боль на месте повреждения.

III: необходимо создать покой поврежденному участку. В случае ушиба – ближайшие 24 часа после травмы прикладывать холод к поврежденному участку (на голое тело не желательно!). Это поможет уменьшить область синяка. В случае растяжения – зафиксировать эластичным бинтом, тугая повязка.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи

Признаки перелома: резкая боль, усиливающаяся при попытке движения (важно: болевые ощущения над местом перелома!), постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация конечности.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей, поэтому один из признаков – неестественное положение всей конечности в целом.

При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины – твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладываются по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра. При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне ноги от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую – по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге в 3-4 местах. Стопу фиксируют тугой повязкой. При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Потертости

Натертые места на коже, возникающие в результате длительного трения определенного ее участка об одежду, обувь или, например, о седло велосипеда.

Основными причинами появления потертостей являются: плохая подгонка экипировки, некачественная (грубая) или тесная обувь и одежда, повышенная потливость и др.

Симптомы: на участке кожи, подвергающемся трению, возникают болезненная припухлость и покраснение.

III: осторожно очистить кожу стерильным ватным тампоном, пропитанным 3-процентным раствором перекиси водорода. Наложить повязку с мазью или эмульсией (синтомициновой, стрептоцидовой и т.п.).

Ссадины

Поверхностное повреждение кожи, возникающее при резком ее трении о пол, асфальт, землю, синтетическое покрытие (при падении), о канат (при спуске), о стойку или снаряд (при скользящем ударе в волейболе, гимнастике) и т.д.

В месте повреждения появляется небольшая ранка – кровотечение и боль.

III: очистить место ссадины ватным тампоном, пропитанным 3-процентным раствором перекиси водорода; осторожно высушить стерильными салфетками; смазать зеленкой (бриллиантовый зеленый). На большие ссадины рекомендуется накладывать повязки с мазью – пенициллиновой, биомициновой и др.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистой оболочки, а иногда и глубоколежащих тканей.

III: необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего в медицинское учреждение.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струи достаточно при-

крыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5-10 см выше раны. При наложении жгута подложить под него ткань; обязательно промаркировать (записать время наложения и дату).

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить легкие от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину на твердую поверхность и начать искусственное дыхание. Вместе с искусственным дыханием осуществляется согревание путем растирания тела.

Переохлаждение и отморожение

Признаки отморожения: онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется.

III: необходимо внести пострадавшего в теплое помещение, водкой или разведенным спиртом растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином. Если кожа в месте отморожения отекает и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку. Пострадавшего нужно напоить горячим сладким чаем.

Признаки замерзания: сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности.

III: замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды +37...+38 °С. По возможности следует дать пострадавшему горячую пищу и питье. Если пострадавший не дышит, сделать ему искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, жалуется на общее недомогание, головную боль, головокружение, тошноту, шум в ушах, нарушение зрения. Повышается температура тела, краснеет лицо, учащается дыхание и пульс, затем могут наступить судороги и потеря сознания.

III: необходимо перенести пострадавшего в прохладное место, освободить от стесняющей одежды, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, следует начать его искусственно.

В случае остановки дыхания и работы сердца проводят реанимационные мероприятия.

Искусственное дыхание. Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову; желательно положить плотный валик в область лопаток. При необходимости очистить полость рта, одной рукой закрыть нос пострадавшего, плотно прижав свой рот к полуоткрытому рту больного, глубоко вдохнуть воздух в течение 1 с. Важно сохранять ритм дыхания (16-18 в минуту). Если ротовая полость повреждена, искусственное дыхание осуществляют методом «рот к носу», зажимая при этом рот пострадавшего.

Реанимационные мероприятия проводятся до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца. Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и,

сложив кисти рук одна на другую, поместить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 60-70 толчков в минуту. Если сердечная деятельность возобновляется, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно: 2 вдувания воздуха в легкие чередуются с 15 толчками на грудину (если помощь оказывает один человек), 3-4 вдувания на 15 толчков (если это делают двое).

В) Первая помощь при несчастных случаях в туристическом походе

Лесной клещ – маленький паразит, переносящий вирус клещевого энцефалита – опасной болезни, характеризующейся поражением головного и спинного мозга и нередко оканчивающейся смертельным исходом.

Клещ присасывается в волосистой части головы, ушных раковинах, на шее, ключицах, в подмышечных впадинах, на груди, руках, спине, пояснице, в паху. Укус его безболезненный.

Существует два способа удаления присосавшихся клещей:

1) капнуть на клеща маслом растительным, вазелиновым и т.п.; жидкость обволакивает клеща, перекрывая доступ воздуха; после чего паразит легко удаляется с кожи;

2) обвязать клеща ниткой у места присасывания (между основанием головки и кожей человека) и, растягивая концы нитки в стороны, медленно вытягивать его из кожи.

Очень важно не раздавить и не разорвать клеща при удалении. Ни в коем случае нельзя допускать отрыва головки клеща и оставления ее в теле человека.

Укус змеи

Встретив в лесу змею, не надо пугаться, кричать и бить ее палкой; следует осторожно обойти змею стороной. Она нападает, только если ее спровоцировать. Но турист может случайно наступить на змею, тогда она его укусит.

Постараться как можно быстрее отсосать ртом яд из ранки, постоянно его сплевывая. Или сдавить края ранки пальцами, выдавить кровь, а она выведет яд наружу. Делать это может тот, кто находится рядом с пострадавшим, или сам пострадавший. Отсасывание не опасно. Количество яда, которое может при отсасывании попасть в организм оказывающего помощь, настолько мало, что не может причинить вреда. Этот способ позволяет удалить почти половину яда.

После отсасывания яда нужно ограничить подвижность пострадавшего. Приложить холод к месту укуса. Если укушена нога, то надо прибинтовать ее к другой ноге, если рука, то зафиксировать ее в согнутом положении. Чтобы уменьшить силу яда и удалить его остатки из организма, пострадавшему рекомендуется больше пить воды, чая.

Пострадавшего от укуса змеи надо как можно быстрее транспортировать в лечебное учреждение.

Пищевые отравления

Причиной пищевых отравлений является употребление недоброкачественных продуктов питания или необеззараженной воды.

Пищевые отравления сопровождаются болями в животе, тошнотой, рвотой, поносом.

При болях выпить до 2-3 л воды с 2 столовыми ложками чайной соды и вызвать рвоту. Принять 100-150 мл бледно-розового раствора марганцовки.

Термические ожоги

Ожоги в походе случаются от пламени костра, горячих углей, кипятка, раскаленных предметов, а также в результате воздействия солнечных лучей.

По глубине поражения тканей ожоги разделяются на три группы: ожоги I степени (поверхностные), ожоги II степени (умеренно глубокие), ожоги III степени (глубокие).

III: при ожогах I степени (покраснение кожи) – быстро подставить обожженное место под струю холодной воды. Ожоги I степени обычно заживают в течение 5-6 дней, не оставляя рубцов.

При ожогах II степени (появление на коже волдырей) – немедленно охладить место ожога холодной (но не ледяной) водой, опустив пораженную поверхность в воду или поливая этот участок струей воды. Ожоговые пузыри вскрывать нельзя. До появления отека снять с пострадавшего кольца, часы и другие предметы. Заживление ожогов II степени обычно происходит через 3-4 недели. Возможно появление рубцов.

При ожогах III степени (обугливание кожи) – наложить стерильную повязку, доставить пострадавшего в лечебное учреждение.

При солнечном ожоге смазывать обгоревшие на солнце места свежим кефиром или простоквашей.

Инородное тело в глазу или в ухе

Удаление попавшего в глаз инородного тела (песчинка, мошек и т.п.) начинается с осмотра слизистой оболочки нижнего века. Для этого пострадавшего заставляют смотреть вверх и большим пальцем оттягивают край века книзу. Для осмотра слизистой оболочки верхнего века пострадавший должен смотреть вниз, при этом кожу века оттягивают вверх. Обнаружив соринку, ее осторожно удаляют влажной ваткой или кончиком чистого носового платка.

При попадании насекомого в ухо пострадавший ложится на бок, и ему закапывают в слуховой проход немного растительного масла. Через минуту он должен повернуться на другой бок и лежать несколько минут, пока инородное тело не выйдет вместе с маслом. Песок из уха удаляют путем промывания перекисью водорода, пользуясь малой резиновой грушей.

Самостоятельно удалять из уха инородные предметы не в коем случае нельзя, необходимо обратиться в лечебное учреждение.

4.3. Примерные инструкции по технике безопасности на занятиях по различным видам спорта

На основании Постановления Министерства труда Российской Федерации от 6 апреля 2001 года № 30 утверждено Положение о порядке разработки и утверждения правил и инструкций по охране труда.

В каждом спортивном зале, на стадионе, комплексной спортивной площадке, в тренажерном зале, плавательном бассейне, на лыжной базе необходимо иметь инструкции по мерам безопасности на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжами, плаванием, спортивными и подвижными играми, и туризмом, при проведении соревнований, которые утверждаются руководителем образовательного учреждения, согласовываются с председателем профсоюзного комитета и пересматриваются не реже одного раза в 5 лет.

Типовая инструкция и инструкция для работников должны содержать следующие разделы:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом работы;
- требования безопасности во время работы;
- требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях;
- требования безопасности по окончании работы.

I. Вводный инструктаж по охране труда и технике безопасности для студентов (курсантов) по предмету «Физическая культура»

Основные понятия физической культуры

Физическая культура – органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

Физкультурник – человек, систематически занимающийся доступными физиче-

скими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования.

Физическое развитие – это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение занимающимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

1. Общие требования безопасности

1.1. Пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой отнесен по состоянию здоровья.

1.2. Иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь: кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия; выходить из раздевалки по первому требованию преподавателя.

1.3. После болезни предоставить преподавателю, тренеру справку от врача.

1.4. Присутствовать на занятии в случае освобождения врачом после болезни.

1.5. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению; иметь коротко остриженные ногти; знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Занимающимся нельзя:

1.6. Резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале; вставлять в розетки посторонние предметы; пить холодную воду до и после урока.

1.7. Заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).

2.3. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Под руководством преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий.

2.5. С разрешения преподавателя выйти на место проведения занятия. **2.6.** По команде преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Внимательно слушать и четко выполнять задания преподавателя, тренера.

3.2. Брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя.

3.3. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

3.4. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

Занимающимся нельзя:

3.5. Покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.

3.6. Толкаться, ставить подножки в строю и движении.

3.7. Залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах.

3.8. Жевать жевательную резинку.

3.9. Мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений.

3.10. Выполнять упражнения с влажными ладонями.

3.11. Резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и в экстремальных ситу-

ациях

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя физической культуры.

4.2. С помощью преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организовано, под руководством преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

4.4. По распоряжению преподавателя поставить в известность администрацию вуза и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Вымыть руки с мылом.

ГЛАВА 5. ОХРАНА ПРИРОДНОЙ СРЕДЫ В ХОДЕ ТРЕНИРОВОК И СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫМ ВИДАМ СПОРТА

5.1. Основы военной экологии

Предмет, цели и задачи военной экологии. *Военная экология* – раздел экологии, изучающий воздействие военного производства и строительства, а также испытаний и применений военной техники на окружающую среду.

Охватывает все виды потенциально опасного прямого и побочного экологического воздействия военной и военно-технической деятельности на человека и окружающую среду

Основным направлением развития военной экологии является решение задач обеспечению жизнедеятельности (жизнеобеспечение) войск на трёх системных уровнях: обеспечение качества профессиональной подготовки личного состава, образцов вооружения и военной техники, а также окружающей природной среды в пунктах дислокации войск; экологическое обеспечение защиты войск от неблагоприятного воздействия окружающей среды (природной и техногенной) и защиты природы в пунктах дислокации войск; экономическое обеспечение войскового хозяйства (рентабельность), эксплуатации вооружения и военной техники (ресурсосбережение), боевой подготовки личного состава (эффективность).

Важнейшими задачами военной экологии являются: научное предвидение (экологическое прогнозирование) состояния военных экосистем и окружающей среды в различных условиях жизнедеятельности в целях своевременного принятия профилактических мер по оздоровлению складывающейся обстановки; поддержание боеспособности и обеспечение экологической защиты личного состава при боевых действиях, ликвидации последствий аварий в зоне разрушений предприятий атомной энергетики, химической, нефтеперерабатывающей и газовой промышленности, других экологически опасных производств и объектов; обеспечение защиты личного состава, гражданского населения, вооружений и военной техники, а также окружающей природной среды от вредного воздействия экологических факторов; организация жизни и быта воинских подразделений, дислоцированных в экологически опасных регионах.

Отличительной особенностью военной экосистемы является приоритетность задач боевой подготовки несовместимых на первый взгляд с природоохранными мероприятиями.

ми. Принцип единоначалия, заложенный в основу организации Вооружённых Сил, делает командира ответственным не только за боевую подготовку вверенного ему воинского коллектива, но и за сохранение природы в пункте постоянной дислокации, в районах проводимых учений, на полигонах и стрельбища.

Первая – охрана окружающей среды в регионах дислокации Вооружённых Сил Российской Федерации (ВС РФ). Она заключается в поддержании стабильности окружающей среды, когда отсутствует преднамеренная угроза экологической безопасности России со стороны других государств, а в самом регионе нет чрезвычайных ситуаций и стихийных бедствий. При планировании мероприятий экологического обеспечения здесь целесообразно различать две подгруппы задач:

- сохранение и повышение качества окружающей среды, причем сохранение качества является ближайшей задачей, а его повышение – последующей;

- ресурсосбережение и рациональное природопользование. Ресурсосбережение, как ближайшая, общепринятая задача, предусматривает лимитирование горючесмазочных материалов, ежегодного ресурса учебно-боевого применения вооружения и военной техники и т.д. Последующая задача менее проработана и сводится к обоснованию рациональной структуры и состава призывного контингента, материально-сырьевой и энергетической базы войск и сил флота.

Вторая группа – защита окружающей среды в регионах дислокации ВС РФ. Она предусматривает восстановление стабильности окружающей среды в случае преднамеренного воздействия на экологическую безопасность России других государств, а также при стихийных бедствиях и в чрезвычайных ситуациях, к которым, на наш взгляд, следует отнести учения, стрельбы, плановое (безаварийное) расснаряжение и уничтожение химических боеприпасов, утилизацию ядерных реакторов кораблей и подводных лодок ВМФ и т.п.

Эту группу задач целесообразно, как и первую, разбить на две подгруппы:

- обеспечение нормальной жизнедеятельности ВС и восстановление качества окружающей среды. Первая, ближайшая задача (обеспечение нормальной жизнедеятельности) может быть решена, например, путем применения средств индивидуальной и коллективной защиты. Вторая, последующая требует проведения специальных работ: дегазации, дезактивации, дезинфекции районов загрязнения и рекультивации почв;

- захоронение и утилизация продуктов жизнедеятельности Вооружённых Сил. Ближайшая задача – захоронение продуктов жизнедеятельности ВС – не полностью ликвидирует угрозу экологической безопасности. Примером может служить аварийное затопление атомной подлодки «Комсомолец». Ядерное топливо удалось законсервировать с помощью твердеющей смеси на основе фурфурола, которой должно хватить на 500 лет. Однако корпуса ракетно-ядерных торпед продолжает разъедать ржавчина и в ближайшие годы возможно загрязнение морской акватории плутонием-239. Стоимость же подъема всего подводного корабля оценена специалистами в 250 млн. долл. Последующая задача – утилизация продуктов жизнедеятельности ВС – практически полностью ликвидирует угрозу экологической безопасности.

Концепция экологического обеспечения Вооружённых Сил Российской Федерации. Для обеспечения реализации государственной политики в области охраны окружающей природной среды в Министерстве обороны РФ Указом Президента Российской Федерации от 26 марта 1992 г. создано Управление экологии и специальных средств защиты. Одна из основных задач управления – разработка концепции и формирование научно-технической политики в области экологической безопасности деятельности Вооружённых Сил РФ.

Концепция экологического обеспечения Вооружённых Сил Российской Федерации, разработанная названным управлением, утверждена начальником Генерального штаба ВС РФ и согласована с Министерством охраны окружающей среды и природных ресурсов РФ. Для Вооружённых Сил, по сути, это первый документ такого рода.

Рассмотрим основные положения данной концепции.

Экологическое обеспечение ВС РФ – это комплекс правовых, экономических, социальных, научно-теоретических и организационно-технических мероприятий, осуществляемых ВС РФ в мирное и военное время, направленных на охрану и восстановление природной среды в ходе деятельности ВС РФ и обеспечение решения задач войсками и силами флота в условиях воздействия экологически неблагоприятных антропогенных и природных факторов.

Целью экологического обеспечения ВС РФ является достижение экологической безопасности деятельности ВС РФ и защита личного состава, вооружения и военной техники в условиях воздействия экологически неблагоприятных антропогенных и природных факторов.

Основные задачи экологического обеспечения повседневной деятельности войск и сил флота:

- 1) совершенствование экологических органов ВС РФ;
- 2) обеспечение выполнения в ВС РФ законодательных и нормативных актов государства в области охраны окружающей природной среды;
- 3) экологическая паспортизация военных объектов;
- 4) планирование и осуществление мероприятий экологического обеспечения в ходе боевой подготовки войск и сил флота;
- 5) строительство, реконструкция, ремонт и эксплуатация природоохранных сооружений и установок, непосредственно связанных с деятельностью ВС РФ;
- 6) оценка экологического ущерба от деятельности ВС РФ;
- 7) разработка и осуществление мероприятий по восстановлению окружающей природной среды.

Охране от загрязнения, порчи, повреждения, истощения, разрушения на территории РФ и республик в составе РФ подлежат: естественные экологические системы, озоновый слой атмосферы; земля, её недра, поверхностные и подземные воды, атмосферный воздух, леса и иная растительность, животный мир, микроорганизмы, генетический фонд, природные ландшафты. Особой охране подлежат государственные природные заповедники, природные заказники, национальные природные парки, памятники природы, редкие и находящиеся под угрозой исчезновения виды растений и животных и места их обитания. Личный состав ВС РФ, гражданский персонал, рабочие и служащие и члены их семей, вооружение и военная техника (ВВТ), военные объекты, жилые городки и гарнизоны, районы постоянной дислокации, боевой подготовки и иной деятельности войск и сил флота также являются объектами экологического обеспечения.

Необходимо отметить, что в данном документе использованы базовые понятия военной экологии – «качество – экономика – экология», а воздействие ВС РФ на окружающую природную среду определяется с помощью критериев «эффект – затраты – риск». Однако отдельные термины и понятия, естественно, требуют дальнейших уточнений или подлежат исключению. Так, первоначально смысл понятия «экологически безопасные ВВТ и военные объекты» заключался в обеспечении экологической безопасности эксплуатации ВВТ и жизнедеятельности военных объектов в мирное время. Однако поскольку боевые стрельбы, учения и другие элементы боевой подготовки никак не могут быть экологически безопасными, можно вести речь лишь о разумных ограничениях в соответствии с выработанными принципами военной экологии.

Основными принципами организации экологического обеспечения ВС РФ являются:

- приоритет сохранения жизни и здоровья человека и окружающей природной среды при решении задач ВС РФ в мирное время;
- приоритет выполнения боевых задач ВС РФ в военное время с учетом по возможности экологических аспектов и соблюдения международных актов по экологии;
- научно обоснованное сочетание качества вооружения, военной техники и военных объектов, экономики и экологии в ходе военного строительства и реформирования ВС РФ;

- максимальная адаптация войск и сил флота к задачам экологического обеспечения;
- безусловное соблюдение требований природоохранного законодательства государства и международных актов в области экологии;
- тесное взаимодействие с государственными и природоохранительными органами по решению экологических проблем.

Экологическое обеспечение деятельности Вооружённых Сил РФ в мирное время является элементом повседневной деятельности ВС РФ. В военное время оно должно стать элементом боевого обеспечения. Общее руководство экологическим обеспечением осуществляют командующие, командиры и начальники всех степеней. Экологическое обеспечение планируется и организуется штабами воинских частей, соединений, объединений, военных округов, флотов. Осуществляется оно силами и средствами войск и флота. Наиболее сложные, специфические, объёмные и ответственные задачи, особенно по ликвидации аварий и катастроф, выполняются силами и средствами войск радиационной, химической и биологической защиты, инженерных войск, медицинских частей и других войск в зависимости от обстановки.

Военно-научное, методическое, специальное математическое и программное обеспечение и сопровождение экологического обеспечения осуществляет Экологический центр Министерства обороны России. Непосредственно руководит организацией экологического обеспечения ВС РФ Управление экологии и специальных средств защиты Министерства обороны (МО) РФ. Контроль за состоянием экологической обстановки и инспекцию осуществляют Центральная экологическая инспекция МО РФ, экологические службы видов ВС РФ и родов войск, округов, флотов, главных и центральных управлений МО РФ, штатные и нештатные войсковые экологи и другие природоохранные органы.

Экологические измерения и анализы осуществляются экологическими лабораториями видов ВС РФ, родов войск, главных и центральных управлений МО РФ, округов, флотов, в отдельных случаях лабораториями других министерств и ведомств, отечественных и зарубежных организаций, оснащенных современными средствами физико-химического анализа. Все виды контрольных (арбитражных) экологических измерений, анализ и расшифровку контрольных проб осуществляет Центральная экологическая лаборатория Министерства обороны РФ. Экологическую экспертизу на стадиях жизненного цикла ВВТ, проектирования, строительства и эксплуатации военных объектов, специальных работ, утилизации и уничтожения ядерного, химического, обычных видов оружия и военной техники на военных объектах осуществляет экологическая экспертиза МО РФ.

Экологические структуры, силы и средства ВС РФ привлекаются для решения региональных и государственных экологических проблем в соответствии с законодательством по решению правительства РФ и руководства МО РФ и по согласованным с местными органами планам взаимодействия.

Подготовка кадров военных экологов ведётся в военно-учебных заведениях войск радиационной, химической и биологической защиты по специальности: охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов. В других военно-учебных заведениях вводятся специальные предметы (курсы) «Военная экология» («Экологическое обеспечение вида ВС, рода войск»). В программы боевой подготовки войск и сил флота вводятся разделы по экологическому обеспечению. При военно-учебных заведениях открываются курсы переподготовки и повышения квалификации военных экологов.

В Минобороны России на основании предложений видов ВС РФ и родов войск, главных и центральных управлений составляется ежегодный «План экологического обеспечения Вооружённых Сил РФ». Долгосрочные работы определяются Перспективным планом экологического обеспечения ВС РФ.

Первоочередного экологического обеспечения в ВС РФ требуют следующие работы: участие в утилизации ядерных энергетических установок, ядерных боеприпасов, хранении и утилизации радиоактивных отходов; участие в очистке полей падения отдельных частей ракет-носителей от металлических фрагментов и остатков ракетного топлива; утилизация вы-

служившей установленные сроки, вышедшей из строя военной техники и вооружения, в том числе атомных подводных лодок, ракет, химического оружия; качественное улучшение состояния баз и складов горючего и ракетного топлива; дооборудование кораблей и судов Военно-Морского Флота современными техническими средствами предотвращения загрязнения окружающей природной среды; оценка экологического ущерба, нанесенного войсками на территории стран пребывания; строительство новых, реконструкция и расширение действующих очистных сооружений; проведение экологической паспортизации военных объектов и организация системы экологического контроля; осуществление комплексного и непрерывного экологического воспитания и образования военнослужащих, гражданского персонала армии и флота и членов их семей; создание и оснащение необходимой техникой экологических подразделений для проведения работ по восстановлению нарушенной окружающей среды.

Финансирование программ и работ по охране и восстановлению окружающей природной среды, осуществляемых ВС РФ, предусматривается отдельной статьей расходов в бюджете МО РФ. Программы стабилизации и оздоровления экологической обстановки на объектах ВС РФ финансируются за счёт ассигнований, выделяемых отдельной строкой в оборонном бюджете, средств предприятий, учреждений, организаций и других источников, установленных законодательством Российской Федерации. Хозрасчетные организации и предприятия предусматривают ассигнования на природоохранные мероприятия за счёт средств основной деятельности.

С началом войны или вооружённого конфликта роль экологической безопасности существенно изменяется. Нет необходимости доказывать, сколь велики и пагубны экологические последствия военных действий с применением современных средств поражения и крупных масс войск, оснащенных гусеничной, колесной и другой боевой техникой. В ходе войны соблюдение, как войсками, так и в отношении их норм экологической безопасности, установленных для условий мирного времени, невозможно, поскольку способы достижения победы над противником включают такие действия, как нанесение мощных огневых ударов противоборствующими сторонами с неизбежным преднамеренным или сопутствующим разрушением экологически опасных объектов, частое маневрирование соединениями и частями с использованием лесных массивов для скрытого расположения войск и строительства различных укрытий, быстрое возведение полевых оборонительных сооружений с широким применением землеройной техники, прокладка дорог, колонных путей и т.д.

Особенно серьезные нарушения экологического равновесия последуют в случае ведения боевых действий с применением оружия массового поражения, зажигательного оружия, дефолиантов и других средств, предназначенных для экологического воздействия на территорию, занимаемую противником.

Таким образом, последствия введение вооруженного конфликта приводит к немедленным или отдаленным вредным экологическим последствиям, а в некоторых случаях – к возникновению условий, опасных даже для кратковременного пребывания личного состава в определённых районах.

Отдаленные отрицательные экологические последствия боевых действий не будут приниматься во внимание командирами и командующими, если они позволят решить тактические и оперативные задачи. Это подтвердили вооружённые конфликты, имевшие место за последнее время в различных регионах мира. Можно считать, что пагубные экологические последствия вооруженной борьбы так же неизбежны, как потери личного состава, и входят в цену победы – подчас слишком высокую.

Вместе с тем не исключается возможность выполнения войсками требований экологической безопасности, которые могут и должны соблюдаться, если не вступают в противоречие с задачей нанесения максимальных потерь противнику или другими задачами, направленными на повышение вероятности достижения успеха в бою или операции. Например, при длительном размещении войск и военных объектов в одном и том же районе, где потребуются поддержание нормальной экологической и санитарно-эпидемиологической обстановки.

Все вышеизложенное достаточно убедительно показывает, что с началом войны масштабы мероприятий по соблюдению экологической безопасности резко уменьшатся. Данное обстоятельство подтверждается концепцией экологического обеспечения ВС РФ, одним из основных принципов которой устанавливается «приоритет выполнения боевых задач вооруженными Силами РФ в военное время с учетом (по возможности) экологических аспектов и соблюдения международных актов по экологии».

5.2. Экологические проблемы военной деятельности

Экологические проблемы в хозяйственной деятельности воинских частей. Воинская часть в своей повседневной деятельности непрерывно оказывает воздействие на окружающую среду, причем, к сожалению, в основном негативное. Для выявления и рассмотрения данного воздействия целесообразно выделить две группы мероприятий, составляющих в совокупности содержание деятельности войсковой части: мероприятия хозяйственно-бытовой деятельности и мероприятия боевой подготовки.

Мероприятия хозяйственно-бытовой деятельности связаны с созданием и поддержанием необходимых условий жизни и быта военнослужащих, обеспечением их всеми видами довольствия, поддержанием в исправном состоянии военно-технических средств и коммуникаций части. Эти мероприятия включают в себя:

- оборудование и эксплуатацию казарменного, административного и жилого фондов военного городка, сооружений, систем и устройств коммунально-бытового, хозяйственного, медицинского, материально-технического и природоохранного назначения;
- обеспечение необходимых условий жизнедеятельности личного состава воинской части и населения военного городка;
- проведение технического обслуживания и ремонта ВВТ;
- создание и содержание объектов учебно-материальной базы.

Анализ мероприятий хозяйственно-бытовой деятельности показывает, что деятельность в частях мотострелковых войск имеет практически то же содержание, что и в частях любых других родов войск.

Мероприятия боевой подготовки составляют основное содержание повседневной деятельности воинской части в мирное время. Боевая подготовка организуется и проводится в целях обучения военнослужащих, подразделений и частей успешному выполнению боевых задач в любой обстановке. Проведение таких мероприятий, как полевые занятия, стрельбы, вождение боевых машин, боевое слаживание подразделений, тактические учения, требует выдвижения войск на учебные центры, размещения в них и выполнения конкретных учебно-боевых задач. В ходе этих мероприятий подразделения воинской части оказывают вредное воздействие на окружающую среду.

Источниками вредного воздействия на окружающую среду являются вооружение, военная техника и личный состав подразделений.

Номенклатура вооружения и военной техники в воинской части достаточно разнообразна и делится на группы по различным признакам:

- по транспортной базе на колесную технику и гусеничную технику;
- по роду оружия на стрелковое, артиллерийское, танковое, зенитное и инженерное вооружение;
- по характеру загрязнения окружающей среды на ВВТ генерирующую электромагнитное загрязнение (средства связи и РЛС), создающую акустическое загрязнение (танки, артиллерийские орудия, минометы и другая техника) и вызывающую химическое загрязнение (машины и приборы спецобработки, топливозаправщики и др.);
- по назначению технических средств на средства дымовой маскировки, средства регенерации воздуха и т. п.

Транспортная база вооружения и военной техники является основным источником загрязнения природной среды. Здесь прослеживается связь с такими формами загрязнения, как

химическое загрязнение атмосферы (из-за выбросов отработавших токсичных газов), повреждение и уничтожение растительности, разрушение почвенного покрова, шумы и вибрации. Уровни загрязнения зависят от интенсивности, от пространственно-временных масштабов применения гусеничной техники (танков, самоходных орудий, зенитных установок и т.д.) и колесной техники (бронетранспортеров, специальных и транспортных автомобилей). Поэтому планы боевой подготовки должны составляться с учетом обеспечения равномерной нагрузки на окружающую среду в течение учебного года. Следует учитывать также время и наличие постоянных мест размножения диких животных, птиц, для молодняка которых суммарное воздействие антропогенных факторов, обусловленное вредными выбросами, излучениями и разрушением растительного и почвенного покровов, губительно.

При проведении полевых занятий и учений имеет место значительное загрязнение растительности, почвы, водоемов нефтепродуктами и маслами при заправке, обслуживании, мойке и работе техники в результате утечек и разлива горючего и смазочных материалов.

Крайне вредное влияние на растительный и животный мир оказывает применение огнеметно-зажигательных боеприпасов, дегазирующих, дезактивирующих веществ и растворов, других химических веществ и средств регенерации воздуха. Регенеративные патроны изолирующих противогазов взрывоопасны, пожароопасны, а их содержимое, попадая в воду или на почву, уничтожает все живое. Отработанные средства регенерации воздуха категорически запрещено выбрасывать, уничтожать методом затопления или использовать для мойки полов и обработки изделий, поскольку все эти вредные вещества в конечном счете попадают в сточные воды и загрязняют водоисточники и водоемы.

Экологическая безопасность войск

Экологическая безопасность является составной частью национальной безопасности Российской Федерации, тесно связанной с государственной, общественной, оборонной, информационной и иными видами безопасности страны. В Указе Президента РФ от 4 февраля 1994 г. № 236 «О государственной стратегии Российской Федерации по охране окружающей среды и обеспечению устойчивого развития» экологическая безопасность определена как важнейшая составляющая национальной безопасности наряду с экономической, социальной, военной. В Концепции национальной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 10 января 2000 г. № 24, среди важнейших поставлена задача по «коренному улучшению экологической ситуации в стране». При этом особо отмечается, что «национальные интересы России в экологической сфере заключаются в сохранении и оздоровлении окружающей среды».

Особую опасность для экологического состояния не только отдельных регионов, но и всей планеты в целом, в силу специфичности средств и методов достижения поставленных целей, представляет военная деятельность современных государств. Действительно, боевые действия всегда были причиной больших жертв и разрушений. Однако в современных условиях непоправимыми последствиями для природы оборачиваются не только боевые действия, но и повседневная деятельность войск. Повседневная деятельность как ВС в целом, так и воинской части, военного объекта в частности оказывает на окружающую среду негативное воздействие различными антропогенными экологическими факторами. Это, прежде всего радиационное, световое, тепловое, химическое, шумовое, электромагнитное загрязнение окружающей среды, загрязнение бытовыми и хозяйственными отходами, нерациональное и с нарушением технологий использование природных ресурсов и т.д. Большинство из указанных факторов одновременно прямо или опосредованно воздействует не только на природу, но и на сами войска (объекты) (рисунки 1).

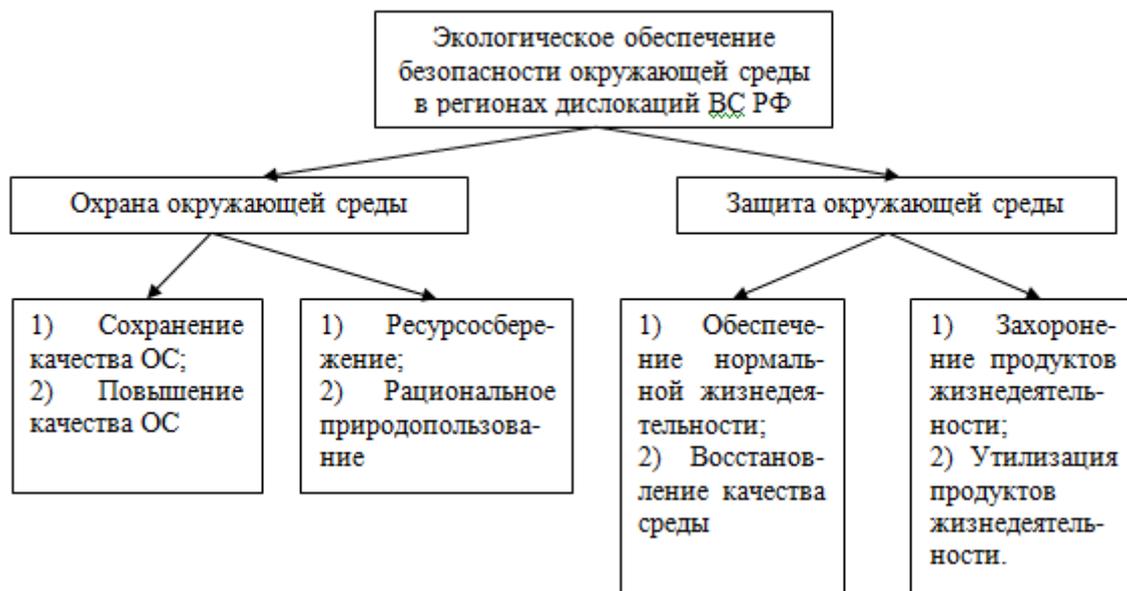


Рисунок 1. – Схема обеспечения экологической безопасности в регионах дислокации ВС РФ

Поэтому сейчас, когда жизненная необходимость сохранения окружающей среды неизмеримо возрастает, небывалую остроту приобретает особая проблема военной теории и практики – проблема экологическая.

Любое воинское формирование (от отдельного подразделения до военного округа) можно рассматривать как специфическую военную экосистему. Её главные элементы: личный состав, ВВТ, а также окружающая природная среда в пункте постоянной дислокации или местности, где осуществляется та или иная военная деятельность.

Понятие экологической безопасности. Важным составным элементом национальной безопасности является экологическая безопасность.

Экологическая безопасность – это совокупность свойств объектов ВС РФ, окружающей их среды обитания и состояние организационных мер и технических средств, обеспечивающих исключение или сведение к минимуму воздействия неблагоприятных экологических факторов деятельности ВС РФ на окружающую среду, население, личный состав и объекты ВС РФ.

Основными задачами экологического обеспечения ВС РФ в мирное время являются:

1) контроль за состоянием окружающей среды и прогноз экологической обстановки в районах дислокации и боевой подготовки войск и сил флота, включая создание автоматизированной системы экологического мониторинга в Вооруженных Силах;

2) нормативно-правовое обеспечение деятельности ВС РФ с учетом требований их экологической безопасности, включая обеспечение выполнения в ВС РФ законодательных и нормативных актов государства в области охраны экосистемы страны; разработку норм и правил по экологической безопасности с учетом специфики деятельности Вооруженных Сил; экологическую паспортизацию военных объектов и др.;

3) планирование и осуществление мероприятий экологического обеспечения в повседневной деятельности и в ходе боевой подготовки войск и сил флота, включая строительство, реконструкцию, ремонт и эксплуатацию природоохранных сооружений и установок; организацию сбора и утилизации экологически опасных отходов, образующихся в процессе жизнедеятельности и боевой подготовки; проведение работ по восстановлению экосистемы в местах дислокации и боевой подготовки войск и др.;

4) ликвидация последствий экологических катастроф и чрезвычайных ситуаций, произошедших в результате деятельности войск и сил флота или в местах их дислокации;

5) проведение экологических экспертиз, оценка ущерба окружающей среде в результате действий войск и сил флота;

6) участие в экологическом обеспечении процесса утилизации и уничтожение ядерного, химического и обычного вооружения;

7) разработка и осуществление мероприятий по защите здоровья и боевого личного состава армии и флота в условиях воздействия на них неблагоприятных экологических факторов;

8) военно-научное обеспечение основных направлений экологического обеспечения ВС РФ;

9) оснащение ВС РФ приборами и оборудованием для контроля состояния и восстановления экосистемы;

10) подготовка специалистов, экологическое обучение и воспитание.

Основными принципами экологического обеспечения Вооруженных Сил РФ являются:

- сохранение жизни и здоровья человека и окружающей среды при решении задач Вооруженными Силами РФ в мирное время;

- выполнение боевых задач Вооруженными Силами в военное время с учетом, по возможности, экологических аспектов и соблюдения международных актов по экологии;

- соблюдение требований национального экологического законодательства;

- научно обоснованное сочетание потребностей повышения боевого потенциал ВС РФ и необходимости обеспечения их экологической безопасности.

При выработке стратегии обеспечения экологической безопасности наиболее приемлемыми являются следующие подходы:

– оборонительный – укрепление экологической безопасности путем уменьшения уязвимости отечественных экосистем от внешних воздействий;

– адаптивный – усиление, приспособляемое экосистем к внешним изменениям;

– кооперативный – международное сотрудничество для устранения опасности воздействия на окружающую среду.

При рассмотрении путей обеспечения экологической безопасности можно выделить следующие аспекты:

– источники опасности;

– экологически опасные вещества (окислы серы, токсичные соединения, углекислый газ и др.) и физико-химические процессы (тепловое, электромагнитное и др. загрязнения);

– каналы распространения экологической опасности – природные (через атмосферные процессы, через почву, по воде) и антропогенные (международный транспорт, импорт экологически опасных технологий, производств, видов продукции, отходов и т. п.).

Таким образом, обеспечение экологической безопасности связано с тремя видами угроз:

1) экологической агрессией;

2) угрозой национальной безопасности за счет внешних экологических проблем;

3) воздействием на национальную безопасность внутренних экологических проблем.

Обеспечение экологической безопасности при внешней экологической агрессии, как правило, рассматривается в рамках военного компонента национальной безопасности. При этом учитываются вопросы международно-правового регулирования воздействия на окружающую среду, в том числе в периоды вооруженных конфликтов.

Для устранения возможности экологической агрессии – преднамеренного воздействия на качество окружающей среды противника – в 1977 г. была принята Конвенция о запрещении военного или другого враждебного использования методов модификации окружающей среды. Существует еще целый ряд международных документов, которые ограничивают возможности ведения «экологических войн».

Источниками экологической опасности являются объекты хозяйственной, бытовой, военной и иной деятельности, содержащие значимые факторы экологического риска.

Понятие риска содержится в федеральном законе «О техническом регулировании», в котором под экологическим риском понимается – вероятность причинения вреда жизни или здоровью граждан, имуществу физических или юридических лиц, государственному или муниципальному имуществу, окружающей среде, жизни или здоровью животных и растений с учетом тяжести этого вреда.

В федеральном законе от 10 января 2002 г., № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды» содержится понятие экологический риск, под которым понимается вероятность наступления события, имеющего неблагоприятные последствия для природной среды и вызванного негативным воздействием хозяйственной и иной деятельности, чрезвычайными ситуациями природного и техногенного характера (ст. 2 Законодательство в области охраны окружающей среды). Однако, кажется, весьма затруднительным определить неблагоприятные последствия для природной среды, в свете того, что практически все нормы качества природной среды разработаны с точки зрения здоровья человека. Если же рассматривать неблагоприятное событие для природной среды как нарушение природного равновесия, то встает вопрос о методике определения природного равновесия.

Сложно учесть экологические риски в отношении военных объектов, т.к. эти объекты являются специфическими.

В результате различного по продолжительности и интенсивности негативного антропогенного воздействия на окружающую среду, возникают сложности при определении пространственной границы существования экологического риска, длительности существования риска во времени, а также группы лиц ему подвергающихся

В сфере личности и человека экологическими опасностями являются: нарушение природной среды (загрязнение атмосферы, гидросферы, истощение, эрозия почвы и т.д.), ухудшение экологических условий жизни. В России 85% населения дышат воздухом, не соответствующим санитарно-гигиеническим требованиям; 50% – пьют воду и ест еду, не соответствующую санитарно-гигиеническим требованиям, 30% заболеваемости обусловлены экологическими факторами Следствием выше перечисленного, а также непрерывного роста населения, становится уменьшение природных ресурсов на долю одного человека.

На сегодняшний день общая площадь закрепленного за квартирно-эксплуатационными органами МО РФ казарменно-жилищного фонда составляет примерно 0,1% от всей площади РФ. Эти территории являются мощным земельным ресурсом Российской Федерации при правильном стратегическом планировании их использования.

Обеспечение экологической безопасности – это важный фактор дальнейшего развития военных объектов, так как они могут полноценно использоваться, будучи безопасными для человеческого здоровья. Скорость проведения и стоимость экологической очистки территории важная проблема военных объектов.

Таким образом, проведенный нами анализ современного представления об экологической безопасности позволил выявить основные тенденции развития данного термина, а также определить, что главным объектом ее обеспечения считается человек, субъектом экологической безопасности являются угрозы его жизни и здоровью, обусловленные негативным изменением окружающей среды, в результате антропогенного и естественного воздействия.

Обеспечение экологической безопасности войск. Для обеспечения экологической безопасности на военных объектах были выделены следующие меры (рисунок 2):

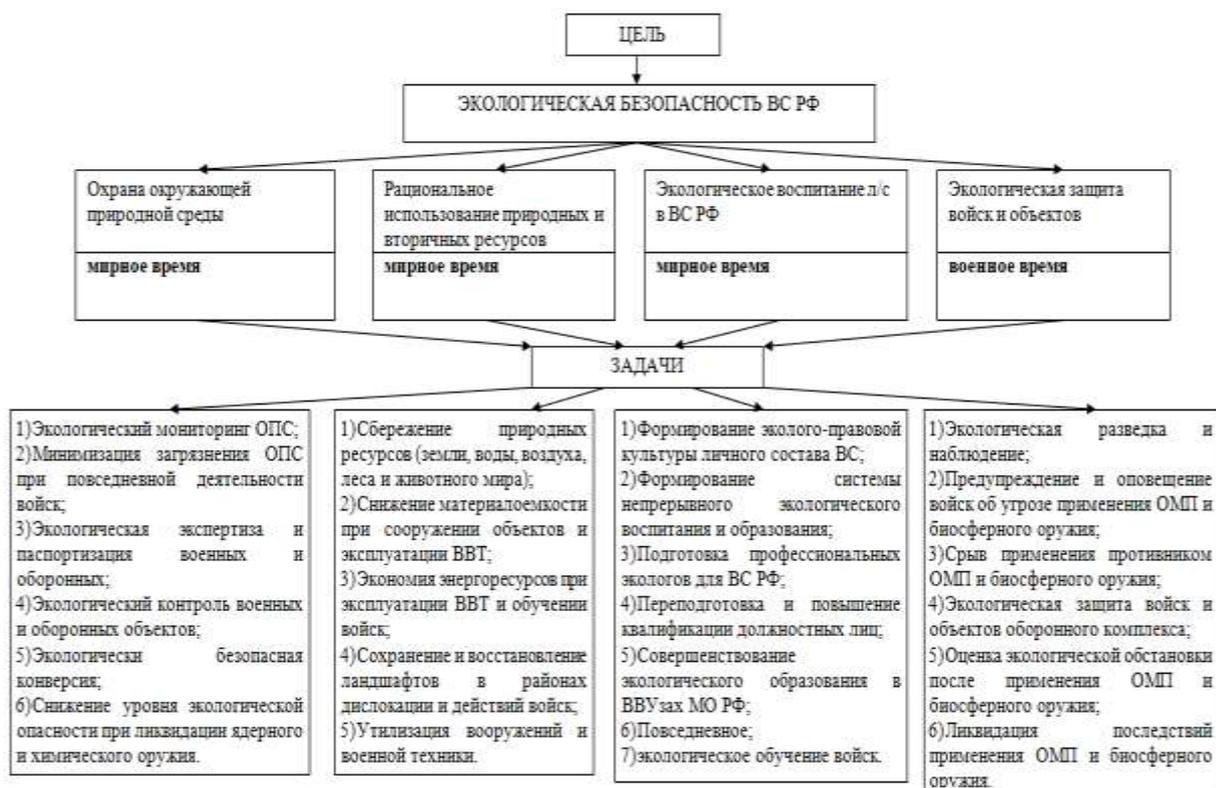


Рисунок 2. – Цели и задачи Экологической безопасности

- правовые и нормативно-методические;
- административные;
- эколого-экономические;
- научно-методические;
- инженерно-технические;
- социальные;
- образовательные.

В рамках программы международного сотрудничества между министерствами обороны Российской Федерации, Соединенных Штатов Америки, Соединенного Королевства Великобритании и Северной Ирландии, Королевства Норвегия по вопросам окружающей среды в Арктике (АМЕС) принята в эксплуатацию система радиоактивного мониторинга «Пикассо» на ФГУП «10 СРЗ» МО РФ, что позволит внедрить экологически безопасные технологии обращения с радиоактивными отходами на Северном флоте.

В 2012 г. работы по ликвидации загрязнения земель нефтепродуктами велись на 35 военных объектах. В полном объеме эти работы выполнены на 6 объектах, на остальных 29 уровень загрязнения снижен на 50%.

В целях предотвращения и снижения негативного воздействия на окружающую среду военной деятельности продолжается разработка нормативов допустимого воздействия на окружающую среду (предельно допустимых выбросов, сбросов загрязняющих веществ и лимитов на размещение отходов) для военных объектов. В 2013 г. были проведены работы по нормированию допустимого воздействия на окружающую среду в 535 воинских частях и организациях ВС РФ, разработано 1339 нормативов.

Нормирование допустимого воздействия на окружающую среду – разработка и апробация научно обоснованных критериев и норм предельно допустимого вредного воздействия на окружающую среду и человека, а также норм и правил природопользования на основе общих методологических подходов, комплексного изучения и анализа экологических возможностей воинских частей.

Нормирование в области охраны окружающей среды осуществляется в целях государственного регулирования воздействия хозяйственной и иной деятельности на окружающую среду, гарантирующего сохранение благоприятной окружающей среды и обеспечение экологической безопасности.

Нормирование в области охраны окружающей среды заключается в установлении нормативов качества окружающей среды, нормативов допустимого воздействия на окружающую среду при осуществлении хозяйственной и иной деятельности, иных нормативов в области охраны окружающей среды, а также нормативных документов в области охраны окружающей среды.

Нормативы и нормативные документы в области охраны окружающей среды разрабатываются, утверждаются и вводятся в действие на основе современных достижений науки и техники с учетом международных правил и стандартов в области охраны окружающей среды.

Нормирование в области охраны окружающей среды осуществляется в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Для осуществления инструментального экологического контроля в ВС РФ создается ряд технических средств широкого спектра: от переносного комплекта технических средств экологического контроля на военных объектах до подвижной лаборатории экологического контроля для экологической службы военного округа (флота).

Основными направлениями обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил) являются:

- совершенствование и дальнейшее развитие Экологической службы ВС РФ в рамках Межведомственной системы обеспечения экологической безопасности на базе Межведомственной унифицированной системы тылового обеспечения ВС РФ;

- планирование и практическое осуществление мероприятий по обеспечению экологической безопасности войск (сил), рациональному использованию природных ресурсов, внедрению ресурсов и энергосберегающих технологий;

- формирование и развитие сил и средств Экологической службы ВС РФ и органов военного управления по предотвращению и ликвидации негативных последствий деятельности войск (сил), согласованное привлечение подразделений видов вооруженных сил, родов войск, военных округов, флотов, главных и центральных управлений МО РФ, других войск, военных формирований и органов к решению указанных задач;

- контроль со стороны Экологической службы ВС РФ, органов военного управления за соблюдением войсками (силами) природоохранительного законодательства Российской Федерации, приказов и директив Министра обороны РФ, его заместителей, начальника Генерального штаба ВС РФ по обеспечению экологической безопасности деятельности войск (сил), участие в осуществлении государственного экологического контроля на особо важных и особорежимных военных объектах;

- совершенствование организационной структуры и повышение эффективности деятельности Экологической службы ВС РФ, органов военного управления по обеспечению экологической безопасности деятельности войск (сил);

- разработка и внедрение новых средств оценки экологической обстановки, технологий сохранения и восстановления окружающей среды, а также методов их реализации в районах деятельности войск (сил), при утилизации (ликвидации) вооружения, военной техники и военных объектов;

- проведение научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по разработке нормативов, методик и средств обеспечения экологической безопасности, технологий предотвращения и ликвидации негативных последствий деятельности войск (сил) на окружающую среду;

- закупка и поставка в войска образцов и комплексов средств обеспечения экологической безопасности;

– формирование и развитие подсистемы оперативного реагирования на экологические последствия чрезвычайных ситуаций на военных объектах, входящей в Функциональную подсистему предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, действующую в ВС РФ;

– совершенствование учета состояния и нормирования качества окружающей среды, ведения регистровой и кадастровой документации, ведомственной отчетности и государственной статистической отчетности в районах деятельности войск (сил);

– оказание помощи командирам (начальникам) всех уровней в планировании и организации выполнения мероприятий по предусмотренной природоохранительным законодательством охране памятников природы, животного и растительного мира, находящихся на военных объектах;

– разработка нормативов, государственных и отраслевых стандартов, нормативных и правовых документов по обеспечению экологической безопасности военных объектов, вооружения и военной техники на всех этапах их жизненного цикла;

– участие в организации и проведении государственной экологической экспертизы и экологической сертификации образцов вооружения и военной техники, военных объектов и видов военной деятельности; формирование и совершенствование финансового механизма обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил);

– участие в ведении претензионно-исковых производств в судебных и иных учреждениях по защите экономических интересов войск (сил) в сфере природопользования;

– совершенствование системы подготовки специалистов по обеспечению экологической безопасности деятельности войск (сил), экологического образования и воспитания военнослужащих, гражданского персонала, населения военных объектов;

– обеспечение эффективного взаимодействия со специально уполномоченными государственными органами в области охраны окружающей среды по вопросам экологического контроля на военных объектах и в зонах ответственности ВС РФ;

– взаимодействия органов военного управления с федеральными, региональными и местными органами исполнительной власти, а также с общественными, зарубежными и международными природоохранительными органами и организациями в решении задач обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил);

– развитие международного сотрудничества с экологическими структурами вооруженных сил государств-участников Содружества Независимых Государств (СНГ) и других зарубежных стран.

Основными задачами обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил) и возможными путями их решения являются:

– предотвращение негативного воздействия на окружающую среду в ходе военной деятельности;

– обеспечение защиты жизненно важных интересов личного состава и населения военных объектов от негативного воздействия факторов окружающей среды природного и техногенного характера;

– осуществление ликвидации загрязнения окружающей среды, образовавшегося в результате деятельности войск (сил);

– обеспечение рационального использования природных ресурсов;

– информационное обеспечение экологической безопасности деятельности войск (сил).

Предотвращение негативного воздействия на окружающую среду в ходе военной деятельности достигается путем:

- контроля за соблюдением в войсках (силах) государственных законодательных актов Российской Федерации и руководящих документов МО РФ по природоохранной деятельности;

- выявления, учета и контроля реальных и выявление потенциальных источников загрязнения, оценка и прогноз опасности загрязнения окружающей среды;

- оперативного информирования органов военного управления о возможных изменениях экологической обстановки на военных объектах и их последствиях;

- контроля экологических требований при разработке (модернизации) образцов вооружения, военной техники и военных объектов;

- разработки и внедрения системы нормативных правовых и методических документов по предотвращению негативного воздействия военной деятельности на окружающую среду.

Защита жизненно важных интересов личного состава и населения военных объектов от негативных воздействий факторов окружающей среды природного и техногенного характера обеспечивается:

- организацией экологической разведки и экологического мониторинга в районах деятельности войск и на прилегающих территориях (акваториях) (контроль, анализ и прогнозирование экологической обстановки, предоставление необходимой информации и рекомендаций органам военного управления);

- формированием нормативной правовой и методической основы защиты жизненно важных интересов личного состава и населения от воздействия негативных экологических факторов природного и техногенного характера;

- мониторингом (выявлением, оценкой, контролем и прогнозом) влияния негативного воздействия окружающей среды на жизненно важные интересы человека, деятельность войск (сил) и их боеготовность;

- формированием мероприятий по защите жизненно важных интересов личного состава и населения военных объектов от воздействия;

- организацией и осуществлением мероприятий по защите жизненно важных интересов личного состава и населения военных объектов с использованием (применением) средств индивидуальной и коллективной защиты войск (сил) (технические, медицинские и другие) от воздействия неблагоприятных экологических факторов.

Ликвидация загрязнения окружающей среды, обусловленного деятельностью войск (сил), осуществляется при выполнении следующих мероприятий:

- определение масштабов и степени загрязнения окружающей среды;

- оценка экологического ущерба;

- выявление причин правонарушений, приведших к загрязнению окружающей среды;

- проведение мероприятий по их устранению;

- разработка и внедрение нормативной правовой и методической базы по ликвидации загрязнения окружающей среды от негативного воздействия последствий военной деятельности;

- планирование и организация работ по восстановлению загрязненной окружающей среды в районах дислокации и деятельности войск (сил);

- обеспечение информационной поддержки принятия оптимальных управленческих решений по ликвидации загрязнения окружающей среды.

Обеспечение рационального использования природных ресурсов реализуется:

- на платной основе в соответствии с существующим законодательством и возмещении ущерба, наносимого окружающей среде в результате военной деятельности;

- охраной животного и растительного мира на военных объектах;
- сохранением ландшафтов в районах деятельности войск (сил);
- сбережением природных ресурсов в ходе военной деятельности;
- воспитанием экологического сознания и экологической культуры личного состава и населения военных объектов.

Информационное обеспечение экологической безопасности деятельности войск (сил) решается путем:

- планирования и организации обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил);
- экологической разведки территории (акватории) районов деятельности войск (сил);
- информационного взаимодействия по проблемам обеспечения экологической безопасности в районах расположения своих войск и сопредельных территорий, а также по вопросам обеспечения экологической безопасности других войск, воинских формирований и органов;
- разработки рекомендаций командованию по обеспечению режима экологической безопасности;
- обеспечения информацией научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ по всем аспектам военной экологии.

Управление обеспечением экологической безопасностью в войсках. *Управление обеспечением экологической безопасности войск (УОЭБ)* – процесс планирования, организации, мотивации и контроля деятельности войск в условиях действия экологически неблагоприятных факторов антропогенного и естественного происхождения с целью поддержания боеготовности войск и сохранения здоровья военнослужащих, рационального использования природных ресурсов и охраны окружающей среды.

Решение задач УОЭБ возлагается на Экологическую службу ВС РФ. Ее возглавляет Начальник экологической безопасности ВС.

В состав Экологической службы (ЭС) ВС входят:

- управление начальника экологической безопасности,
- экологический центр Минобороны,
- ЭС видов и Тыла ВС, родов войск, округов, флотов, ЭС Главных и Центральных управлений Министерства обороны, ЭС объединений, соединений, частей, полигонов, научно-исследовательских учреждений, военно-учебных заведений и других предприятий Минобороны.

Фазы управленческой деятельности по обеспечению экологической безопасностью (ЭБ):

- определение целей проведения мероприятий по обеспечению ЭБ;
- выявление проблем, которые могут возникнуть при организации, непосредственном проведении мероприятий обеспечения ЭБ войск;
- оценка экологической обстановки и возникающих экологических проблем;
- поиск возможных вариантов решения проблем обеспечения ЭБ и выбор из них предпочтительного;
- согласование решения в воинском формировании, учреждении;
- утверждение решения старшим начальником;
- подготовка к вводу в действие решения по обеспечению экологической безопасности;
- управление применением (реализацией) решения;
- проверка эффективности решения.

Организации обеспечением экологической безопасности (ОЭБ) в подразделении:

В Гл. 3 УВС (Устава внутренней службы) ВС РФ ст. 79 требует от командиров (начальников) всех степеней принимать меры по охране окружающей среды в районе деятельности воинской части (подразделения), целевому и рациональному использованию закрепленных земельных участков.

В Гл. 4 УВС ВС РФ имеется раздел «Охрана окружающей среды» (ООС).

Каждый военнослужащий обязан беречь природу и охранять ее богатства в ходе повседневной деятельности. Для этого он должен знать основные источники загрязнения, имеющиеся в полку (подразделении), и строго выполнять предусмотренные правилами и инструкциями мероприятия по предотвращению загрязнения водных ресурсов, атмосферного воздуха, земель, сохранению животного и растительного мира (ст.222).

Для предотвращения отрицательного воздействия на ОС в воинской части разрабатывается план мероприятий по ООС, который доводится до всего личного состава.

На основании плана начальники служб разрабатывают мероприятия по подчиненным службам и включают их отдельным разделом в план работы службы на год, квартал, месяц и т.д. Начальники служб разрабатывают методические рекомендации, инструкции и правила по предотвращению загрязнения водных ресурсов, атмосферного воздуха, земель, сохранению животного и растительного мира (ст. 222 УВС).

Перед началом учебного года (периода) в части издается организационный приказ, определяющий наряду с другими и вопросы по ООС:

- закрепляется территория воинской части за подразделениями и определяется порядок ее уборки;
- определяются места складирования отходов на территории части, порядок их очистки и вывоза мусора;
- назначается постоянно действующая комиссия, определяется порядок ее работы в отделах, службах, подразделениях и объектах части.

Лицами, ответственными за соблюдение природоохранного законодательства в в/ч являются: командир части, заместитель по материально-техническому обеспечению, начальники служб, командиры подразделений.

Кроме того, ежегодно приказом командира части назначается внештатный эколог, который по специальным вопросам подчиняется командиру части и совместно с заместителем по материально-техническому обеспечению осуществляет контроль за соблюдением природоохранного законодательства, занимается отработкой планирующей и отчетной документации по ООС и осуществляет взаимодействие с государственными природоохранными органами.

Лицензии на размещение отходов, выбросы и сбросы оформляются на общих основаниях, предусмотренных для гражданских предприятий и организаций.

Конкретные мероприятия по ОЭБ повседневной деятельности и учебно-боевой подготовки ВЧ разрабатываются, планируются и осуществляются в соответствии с природоохранительным законодательством РФ, требованиями уставов, приказов и директив руководства МО РФ, действующих норм, правил и инструкций, исходя из характера деятельности» принадлежности воинской части к виду сил, роду войск с учетом особенностей экологической ситуации, природных и других условий района дислокации в/ч.

Разрабатываемые мероприятия должны быть направлены, в первую очередь, на предотвращение негативного воздействия деятельности в/ч на окружающую природную среду (ОПС), личный состав, ВВТ, местное население, обеспечение благоприятных условий для выполнения поставленных задач, защиты в/ч от вредных экологических воздействий антропогенного и природного происхождения, рациональное использование природных ресурсов, очистку и ликвидацию загрязнений ОПС.

Для повышения эффективности ОЭБ деятельности войск (сил) выполняется комплекс следующих взаимосвязанных социальных, экономических и технических мероприятий:

- подбор и подготовка квалифицированных кадров для Экологической службы ВС РФ;
- оптимизация организации и структуры системы управления обеспечением экологической безопасности в ВС РФ;
- разработка научно-технических направлений, формирование и совершенствование нормативной, правовой, экономической, методологической и организационно-методической базы обеспечения экологической безопасности;
- организация документооборота по обеспечению экологической безопасности войск (сил);
- разработка необходимых руководящих документов по обеспечению экологической безопасности деятельности войск (сил);
- автоматизация процессов обеспечения экологической безопасности и прогнозирования экологической обстановки;
- разработка комплексных критериев оперативно-тактических расчетов оценки экологической обстановки;
- планирование минимизации воздействия результатов функционирования вооружения, военной техники и военных объектов на окружающую среду;
- разработка новых технологий обеспечения экологической безопасности;
- создание средств экологического мониторинга и экологического контроля;
- совершенствование системы экологического мониторинга в ВС РФ и системы управления обеспечением экологической безопасности;
- разработка методических подходов к определению последствий воздействия неблагоприятных экологических факторов от военной деятельности на личный состав войск (сил);
- разработка средств защиты войск (сил) от воздействий негативных экологических факторов;
- оснащение войск техническими средствами экологической безопасности;
- создание средств предотвращения загрязнения окружающей среды при эксплуатации вооружения, военной техники и военных объектов;
- разработка средств ликвидации загрязнения, очистки и восстановления окружающей среды;
- участие в международной природоохранной деятельности;
- совершенствование системы экологического обучения и воспитания военнослужащих, гражданского персонала и населения военных объектов;
- модернизация существующих и разработка новых методов и средств обеспечения экологической безопасности войск (сил);
- проведение практических работ по ликвидации очагов загрязнения окружающей среды в районах деятельности войск (сил);
- взаимодействие со средствами массовой информации и общественными организациями;
- подготовка, издание и распространение учебно-методических, а также информационно-справочных материалов по вопросам обеспечения экологической безопасности деятельности войск (сил).

5.3. Экологический мониторинг. Экологическая экспертиза военных объектов

Необходимость создания в ВС РФ ведомственной системы Экологического мониторинга обусловлена тем, что они являются самостоятельной государственной структу-

рой, деятельность которой в силу своего предназначения связана с риском вредных воздействий на ОС, а также во многом зависит от состояния ОС. Влияние деятельности войск и сил флота на ОС разнообразно, а иногда уникально по факторам воздействия и характеру проявления. Разнообразный характер взаимодействия военных объектов (ВО) с ОС требует комплексного подхода к оценке состояния экосистемы, включающей любой ВО, частью которого являются спортивные объекты находящиеся в его структуре.

Экологический мониторинг, виды экологического мониторинга. *Экологический мониторинг (ЭМ)* – система долгосрочных наблюдений, контроля, оценки и прогноза состояния окружающей природной среды в районе размещения ВО.

В переводе с латинского мониторинг означает «слежение» или «вперед смотрящий», что подчеркивает двойственную функцию: путем оперативного контроля состояния окружающей среды дать командиру прогноз развития экологической обстановки для принятия управленческих решений и предупреждения негативных экологических последствий.

Основными задачами ЭМ являются:

- своевременное обнаружение фактов подготовки, начала воздействий противника на природную среду в военных целях и анализ возможных последствий;

- оценка экологической обстановки и прогнозирование состояния ОПС в районах дислокации войск;

- обнаружение, регистрация источников экологических нагрузок, находящихся в пределах районов дислокации войск и непосредственной близости от них;

- установление масштабов и интенсивности экологически неблагоприятных и опасных факторов в пределах районов дислокации и в первую очередь на ВО;

- оценка ущерба боеготовности или боеспособности войск в результате воздействия неблагоприятных ЭФ;

- контроль за состоянием здоровья военнослужащих и членов их семей.

В ЭМ выделяют две составляющие: абиотическую и биотическую. При мониторинге абиотической составляющей оцениваются техногенные воздействия на окружающую среду, биотической составляющей анализируются антропогенные изменения природной среды.

Мониторинг на территории одного государства называют национальным. В России с 1993 г. ведутся работы по созданию Единой государственной системы экологического мониторинга (ЕГСЭМ), которая должна стать источником объективной комплексной информации о состоянии окружающей природной среды в Российской Федерации. ЕГСЭМ – общегосударственная система, создается на основе действующих в РФ систем мониторинга.

В задачи Единой государственной системы экологического мониторинга входят:

- мониторинг источников антропогенного воздействия на окружающую среду;

- мониторинг загрязнения абиотической компоненты;

- мониторинг биотической компоненты;

- обеспечение создания и функционирования экологических информационных систем.

В основу организации мониторинговой службы положены следующие принципы:

- глобальность и непрерывность наблюдений за состоянием окружающей природной среды, ее загрязнением;

- единство и сопоставимость методов наблюдений, методов отбора, обработки, хранения и распространения полученной информации;

- интеграция с внутригосударственными и международными системами мониторинга окружающей природной среды;

- обеспечение достоверности информации о состоянии окружающей среды, ее загрязнении и доступности для пользователей.

Система наблюдений состоит из следующих подсистем:

- слежение за загрязнением воздуха в городах и промышленных районах;
- слежение за трансграничным переносом веществ, загрязняющих атмосферу;
- слежение за загрязнением почв;
- слежение за загрязнением пресных и морских вод;
- комплексные наблюдения за загрязнением природной среды и состоянием растительности;
- слежение за химическим и радионуклидным составом, кислотностью атмосферных осадков и загрязнением снежного покрова;
- слежение за фоновым загрязнением атмосферы.

В системе мониторинга, осуществляемого Росгидрометом, различают *три уровня* экологического мониторинга: локальный, региональный и глобальный. Наиболее отчетливо критерии качества окружающей среды определены на локальном импактном уровне.

Импактный мониторинг ориентирован на локальные антропогенные воздействия в особо опасных зонах и местах. В системе импактного мониторинга осуществляется фактический контроль выбросов (сбросов) загрязняющих веществ в окружающую природную среду.

Региональный мониторинг ориентирован на процессы и явления, происходящие под воздействием загрязняющих веществ в пределах конкретного региона.

При базовом (фоновом) мониторинге производится слежение за общеатмосферными, в основном, природными явлениями. Чтобы уменьшить влияние антропогенных влияний, станции фонового мониторинга располагаются в районах, где в радиусе 100 км нет источников загрязняющих веществ. Для этого используют удаленные от промышленных регионов территории биосферных заповедников, заказников, национальных парков, что позволяет исследовать очень низкие концентрации загрязняющих веществ и малозаметные изменения окружающей среды, результат которых может сказаться лишь через длительный промежуток времени.

Еще более многочисленны объектные виды мониторинга, среди которых выделяют мониторинг атмосферного воздуха и гидросферы (гидрометеорологический), почвенный, биологический, сейсмический, ионосферный, Солнца, гравиметрический, магнитометрический и др. Эти виды могут подразделяться на подвиды, что и происходит на практике. Например, биологический мониторинг включает зоологический (в нем множество подвидов по рыбам, птицам и т.д.), ботанический и антропологический. В последнем стали выделяться не только медико-биологические направления, но и социальные.

Особую роль в системе экологического мониторинга играет биологический мониторинг – мониторинг биотической составляющей экосистем, основной задачей которого является контроль состояния окружающей среды с помощью живых организмов. Главный метод биологического мониторинга – биоиндикация, позволяющая регистрировать любые изменения в биоте, вызванные антропогенными факторами.

Биоэкологический (биосистемный) мониторинг включает следующие уровни наблюдения за биотой:

- молекулярный – изменения на уровне белков, жиров, углеводов;
- клеточный – в строении клетки;
- организменный;
- популяционный или видовой;
- биоценотический;
- экосистемный.

Основная цель биоэкологического мониторинга – научное обоснование связи между изменениями в абиотической составляющей окружающей среды и состоянием живых организмов и человека. В этом случае распространение изменений необходимо контролировать по трофическим цепям и сетям.

При биоэкологическом мониторинге наблюдения ведутся за:

- радионуклидами;
- газами: CO₂, CO, NO, NO₂;
- химическими элементами: Hg, Pb, As, Cd, F;
- органическими и полимерными загрязнениями: микробами и вирусами, пестицидами и детергентами, углеводородами;
- физическими факторами: шумом, вибрацией, электромагнитными полями.

При биологическом мониторинге большое значение имеют рациональный выбор и достаточная плотность контрольных пунктов наблюдений. Основная сеть пунктов должна быть сосредоточена в местах с большой плотностью населения и в районах наиболее интенсивной его деятельности и контролировать основные связи человека (трофические) с окружающей средой и остальной биотой (например, питьевую воду, воздух, пищевые продукты и др.). При этом важное значение имеет учет искусственных мутагенных факторов. Мутагены поражают генетическую программу человека, генофонды популяций всех видов животных, растений, бактерий. Слежение за генофондом популяций делается на основе учета числа врожденных заболеваний и аномалий в популяциях растений, животных и человека на основании биохимического анализа белков.

В системе мониторинга выполняются следующие виды работ:

- режимные наблюдения;
- оперативные работы;
- специальные работы.

Режимные работы проводятся систематически по ежегодным программам на специально организованных пунктах наблюдений, например, наблюдательной сети Росгидромета.

Выполнение оперативных работ производится в случае аварийного загрязнения природной среды, опасных природных процессов и явлений, при чрезвычайных ситуациях. Результатом оперативных работ является экстренная информация о фактических и прогнозируемых изменениях загрязнения окружающей природной среды, которые могут угрожать здоровью человека и наносить ущерб окружающей среде.

Специальные работы выполняются при увеличении значимости различных антропогенных факторов в развитии изменений в природных экосистемах.

Систематическое наблюдение организуется за следующими параметрами окружающей среды:

- атмосфера – химический и радионуклидный состав газовой и аэрозольной фазы воздушной среды, твердые и жидкие осадки (снег, дождь) и их химический и радионуклидный состав; тепловое и влажностное загрязнение атмосферы. В настоящее время в Российской Федерации существует сеть станций, которые осуществляют наблюдения за состоянием воздуха в городах с большой антропогенной нагрузкой. Наблюдения за уровнем загрязнений атмосферы осуществляется на стационарных, маршрутных передвижных (подфакельных) постах. Один стационарный пост устанавливается при наличии до 50 тыс. жителей. При населении более миллиона должно быть 10-20 стационарных и маршрутных постов;

- гидросфера – химический и радионуклидный состав поверхностных вод (реки, озера, водохранилища, акватории морей и т. д.), грунтовых вод, взвесей и донных отложений в природных водотоках и водоемах, тепловое загрязнение поверхностных и грунтовых вод. Наблюдение и контроль за уровнем загрязнения вод производится на постоянных и временных пунктах наблюдения;

- почва – химический и радионуклидный состав деятельного слоя почвы. Наблюдение за уровнем загрязнения почв ведется на стационарных пунктах и при экспедиционных обследованиях;

- биота – химический и радионуклидный состав загрязнения сельскохозяйственных угодий, растительного покрова, почвенных зооценозов, наземных сообществ домашних и диких животных, птиц, насекомых, водных растений, планктона, рыб;

– урбанизация среды – химический и радиационный фон воздушной среды населенных пунктов, химический и радионуклидный состав продуктов питания, питьевой воды и т.д.;

– население – характерные демографические параметры (численность и плотность населения, рождаемость и смертность, уровень врожденных уродств и аномалий), социально-экономические факторы.

Порядок ведения экологического мониторинга в восковой части. Структурно-функциональная схема экологического мониторинга (рисунок 3).

Для решения поставленных задач *схема экологического мониторинга должна:*

- охватывать все основные объекты воинской части;
- обнаруживать и измерять интенсивность всех видов отрицательных экологических факторов, связанных с повседневной деятельностью войск, боевыми действиями и ЧС;
- иметь минимальное время доведения информации о возникновении экологических нагрузок и обеспечивать своевременное принятие решения командиром на предотвращение экологического ущерба.

Погрешность измерения параметров качества ОПС определяется необходимостью распознавания слабых, сильных и чрезвычайно сильных экологически неблагоприятных факторов и не должна превышать одного ПДК (ПДУ) по каждому виду воздействия.

СЭМ является многоуровневой и включает: наземный, авиационный, морской и космический компоненты, в состав которых входят средства измерения и контроля состояния атмосферы, водных источников, почв и растительности, а также средства обработки и передачи информации о состоянии объектов природной среды в пределах районов дислокации войск. При организации СЭМ необходимо выделить четыре основных уровня, каждому из которых соответствует определенный ранг информационного поля в СЭМ ВС.

Структурными единицами, подлежащими непосредственному ЭМ, являются войска, находящиеся в районах дислокации, сосредоточения, на марше, на исходных, стартовых и огневых позициях, и др. ВО: аэродромы, военно-морские и военно-воздушные базы, военные корабли и транспорты, пункты управления, узлы связи, радиотехнические системы обнаружения, наведения и управления оружием, органы тыла, узлы дорог, гидротехнические сооружения, трубопроводы, предприятия, связанные с военным производством, и т.п.



Рисунок 3. – Информационная система мониторинга ВС РФ

Основой СЭМ в войсках и на флоте являются экологические посты (стационарные и подвижные) наблюдения (ЭПН); автоматизированные рабочие места (АРМ), сопряженные в локальные сети и нережимные каналы управления, которые обрабатывают информацию от ЭПН; линии связи и управления (Таблица 1).

Таблица 1

Информационные уровни экологического мониторинга

Уровень	Структура в составе ВС РФ	Ранг информационного поля в системе экологического контроля
1.	ВС в целом	Обобщенные данные
2.	Виды ВС, рода войск, главные и центральные управления МО РФ	Обобщенные данные
3.	Военные округа, флоты и объединения видов ВС, родов войск, главных и центральных управлений МО РФ	Данные экологического мониторинга входящих в состав структуры военных объектов, результаты их обработки и анализа, обобщенные территориальные данные
4.	Гарнизоны, соединения, ВЧ и др. ВО и учреждения, находящиеся на территории гарнизонов	Данные экологического мониторинга военных объектов, результаты их обработки и анализа

В качестве ЭПН следует использовать штатные и нештатные подразделения, решающие задачи по выявлению обстановки в районе дислокации войск или осуществляющие разведку местности. На практике в войсках контроль и наблюдение за природными объектами возлагаются на штатные физико-химические и химические лаборатории, санитарно-эпидемиологические лаборатории, службы радиационной безопасности и другие аналитические подразделения, а также на дежурные силы воинских частей.

Стационарные ЭПН развертываются на функционирующих крупных ВО (полигоны, базы), а также на объектах позиционных районов, где отмечается сильное истощение природных ресурсов (районы рассредоточения, технические зоны, аэродромы).

Фактическая сеть подвижных ЭПН определяется боевыми порядками войск. Любое отклонение мест размещения и маршрутов движения ЭПН от элементов боевого порядка приведет к дополнительным затратам вследствие расхода ресурса транспортных средств, горюче-смазочных материалов, служебного времени и т.д.

Эффективность ЭМ может быть повышена путем оснащения войск современными средствами, позволяющими обнаруживать и измерять широкий спектр загрязнений, выбора оптимальных маршрутов и мест наблюдений, отбора проб объектов окружающей среды, своевременной оценкой экологической обстановки в позиционном районе воинской части и доведением ее результатов до соответствующих командиров.

Командиры и штабы частей и подразделений должны принимать все возможные меры для быстрого сбора данных об изменениях экологической обстановки. Специалисты Экологической службы обобщают полученную информацию и готовят предложения в решение командиру по задействованию разнородных сил и средств в целях выявления экологической обстановки на объектах войск. Добываемая в части экологическая информация должна сосредотачиваться в штабе части. Информация может представляться устно, по телефону, в письменном виде, электронной почтой по локальной сети и не должна содержать закрытых сведений.

Средства экологического мониторинга

Технические средства ЭМ весьма разнообразны. В их число входят контактные и дистанционные средства измерений, а также индикаторы и экспресс-тесты.

Контактные средства ЭМ предназначены для обнаружения одиночных источников ЭО и локальных загрязнений ОПС. Они предполагают отбор проб природных объектов в конкретных точках местности и последующий анализ их в подвижных или стационарных лабораториях. Перспективным направлением совершенствования контактных средств ЭМ является широкое внедрение методов экспресс-анализа без отбора проб. В качестве таких датчиков можно использовать:

- переносные аналитические приборы для капиллярного электрофореза, газовой или жидкостной хроматографии, хроматомасспектрометрии др.;
- системы химических сенсоров (преобразователей), которые непрерывно и обратимо регистрируют содержание какого-либо компонента среды;
- средства для экспресс-тестов (индикаторные бумаги, полоски, трубки, таблетки, порошки, растворы в ампулах и капельницах, (биоиндикаторы и биотесты).

Дистанционные средства реализуют такие способы мониторинга, как наблюдение за позиционным районом военного объекта в целом или отдельной его части, они позволяют достоверно обнаруживать факт появления и масштабы отрицательных экологических нагрузок.

Все наземные средства ЭМ имеют ограничения по дальности действия. Контроль и наблюдение с их помощью за состоянием ОС даже на относительно небольших территориях требуют создания дорогостоящей разветвленной сети ЭПН. От этих недостатков свободны авиационные средства ЭМ, которые дистанционно позволяют получать портретные, графические и математические модели ландшафтов позиционных районов. Портретные модели представлены в основном фотографическими, телевизионными и сканнерными изображениями. Графические модели представляют карты, схемы дешифрирования космических снимков, блок-схемы, профили и графики. Значительный интерес к применению космических средств для ЭМ объясняется, прежде всего, такими их преимуществами как: оперативность получения глобальной информации с труднодоступных районов, высокая периодичность ее поступления, возможность съемки в различное время суток в широком диапазоне электромагнитного спектра излучения и т.д.

Спутники видового наблюдения из космоса обеспечивают получение высокодетальных визуальных изображений подстилающей земной поверхности, В зависимости от физических принципов формирования изображения средства наблюдения подразделяются на: фотографические средства (ФС); оптико-электронные средства (ОЭС); радиолокационные средства (РЛС); инфракрасные средства (ИКС), средства, комбинирующие указанные признаки. Основным достоинством РЛС является всепогодность и возможность наблюдения в любое время дня и ночи. ФС и ОЭС могут вести наблюдение только в дневное время, т.е. при наличии достаточной освещенности и угле места Солнца, превышающем 5-10 °С, а также при отсутствии или малой облачности.

Для сравнительного анализа эффективности процесса ведения видового наблюдения космическими аппаратами используют следующие основные технические показатели:

- полоса обзора на местности;
- полоса захвата на местности;
- линейное разрешение на местности;
- оперативность ведения наблюдения;
- производительность средства наблюдения.

Под полосой обзора понимают линейный размер участка подстилающей поверхности, перпендикулярного трассе полета космического аппарата, в пределах которого потенциально может быть получено изображение объектов наблюдения. Фактический линейный размер участка подстилающей поверхности, изображение которого может быть получено при заданных фиксированных углах ориентирования КА, называют *полосой захвата*. Полоса обзора зависит от высоты полета КА и его угла крена. Полоса захвата

определяется способом сканирования подстилающей поверхности. Полоса захвата всегда меньше полосы обзора и лишь при панорамной съемке подстилающей поверхности эти показатели могут быть равны между собой.

Линейное разрешение на местности определяется минимальным размером объекта наблюдения, который способен устойчиво обнаружить оператор-дешифровщик.

Оперативность ведения наблюдения представляет собой интервал времени между постановкой задачи на наблюдение и окончанием разработки итогового документа о состоянии объекта наблюдения.

Под *производительностью средств* наблюдения понимается либо число объектов (либо площадь земной поверхности), изображение которых способен получить космический аппарат наблюдения в единицу времени (в сутки).

Изображения, доставляемые с борта космического аппарата на наземный комплекс обработки информации, подвергаются предварительной технической обработке и последующей тематической обработке, сущность которых определяется задачами, поставленными на наблюдение. К числу таких задач следует отнести следующие:

- обнаружение очагов лесных пожаров;
- обнаружение нефтяных пятен на акваториях, мест разрывов нефтепроводов;
- оценку уровня загрязнения подстилающей поверхности; определение изменений характера растительного покрова;
- оценку загрязнений водных ресурсов;
- определение наличия облаков антропогенного происхождения;
- обнаружение зон затоплений, разливов и т.д.

Таким образом, при определенных обстоятельствах космические средства видового наблюдения могут с успехом использоваться в качестве средств экологического мониторинга.

Анализ применения активных орбитальных радиолокационных средств в экологических целях показывает, что основными направлениями их использования являются контроль окружающей среды, экологическое картографирование и создание геоинформационных систем. Решение указанных задач связано с выявлением (установлением):

- экологически значимых факторов природной среды (геологического строения, рельефа, растительного покрова, почвы и т.п.);
- антропогенных нарушений и загрязнений природной среды;
- источников антропогенных нарушений и загрязнений природной среды;
- последствий экологических нарушений.

Для этого требуются сбор и обработка различных видов информации:

- геометрической (координаты и высоты точек местности) и синтаксической (форма объектов);
- семантической (содержательные свойства объектов);
- структурной (пространственные и содержательные отношения объектов).

Следовательно, данные дистанционных средств должны обладать детальностью, обзорностью, одновременностью и разнородностью информации. Требования к периодичности наблюдения, полосе обзора и разрешающей способности космических средств дистанционного зондирования для наблюдения некоторых природных объектов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Требования к дистанционным средствам космического мониторинга

Решаемые задачи	Пространственное разрешение, м	Зона обзора, км	Периодичность, сутки
Растительный покров:			
инвентаризация сельскохозяйственных и лесных	5-200	350	7-100

угодий			
контроль биопродуктивности	5-1000	350	7-100
выявление очагов загорания и контроль распространения пожаров	10-1000	1500	0,5-1
Почвенный покров:			
инвентаризация почв	5-100	-	120-180
контроль состава почв	30-100	-	120-180
контроль влажности и теплового режима почв	30-100	350	7-9
контроль эрозионных процессов	5-50	100	30-180
Геолого-геоморфологические объекты:			
изучение геологических структур	5-200	-	1-10 лет
информационное обеспечение поиска полезных ископаемых	5-200	200	15-30 лет
контроль аномалий твердой оболочки Земли	5-200	1500	0,5-1
Гидрологические объекты:			
контроль загрязнений водных поверхностей	5-1000	1500	0,5-1
контроль гидрологического режима рек, озер и водохранилищ	5-100	1500	1-30
наблюдение динамики вод	50-1000	1500	2-7
контроль береговой линии, дна, мелководий	10-100	200	15-30
контроль за состоянием снежного и ледяного покрова	5-200	1500	1-7

В основе принципов действия дистанционных средств лежат определенные физические явления, связанные с излучением и передачей энергии. Разные виды излучения или разные участки электромагнитного спектра объединяют одинаковая скорость распространения волн и наличие сходных эффектов отражения, поглощения, преломления, дифракции и поляризации. Однако параметры уравнений, описывающих эти эффекты, могут быть различны для разных участков спектра в основном из-за различий в длине волны сигнала (на несколько порядков) и соответствующего этой длине волны влияния атмосферы. Атмосфера оказывает двойное влияние на характеристики регистрируемого поля излучения, определяя как условия освещения исследуемых объектов, так и трансформации поля при распространении в атмосфере.

Основные радиационные процессы – поглощения, рассеяния и излучения электромагнитных волн – определяются высотными профилями газовых, аэрозольных и ионных компонент атмосферы, температуры и давления воздуха в присутствии постоянного магнитного поля Земли. В таблице 3 представлены сравнительные характеристики дистанционных средств различных диапазонов, предназначенных для получения изображений поверхности Земли.

Таблица 3

Сравнительная характеристика дистанционных средств экологического космического мониторинга

Диапазон	Видимый	Инфракрасный	Сверхвысокочастотный		
			0,8-22 см	3-25 см	3-25 см
Длина волны сигнала (окна прозрачности атмосферы)	0,4-0,75 мкм	0,75-25 мкм	0,8-22 см	3-25 см	3-25 см
Способ зондирования	Пассивный	Пассивный	Пассивный	Активный	Активный
Время накопления сигнала	0,1-15 мсек	0,01-0,1 с	0,25-1,8 с	0,01-0,1 с	0,1-2 с
Методическая ос-	Уравнения	Уравнение	Уравнение	Уравнение	дальности

нова для измерений	Планка и Френеля	Планка	Релея-Джинса	радиолокации	
Измеряемая величина	Диффузное отражение (альбедо)	Радиационная температура	Радиояркая температура	Удельная эффективная площадь рассеивания	
Диапазон измеряемой величины	0-1	220-280 °К	110-340 °К	От -35дБ до 50 дБ	
Разрешение по измеряемой величине	0,001-0,01	0,3-0-9 °К	0,2-2 °К	2-3 дБ	0,1-1дБ
Разрешение по координатам	Единицы метров – единицы километров	Десятки метров – единицы километров	Единица – сотни километров	Сотни метров - единицы километров	Единицы – десятки метров
Полоса обзора	20-3000 км	20-3000 км	2-3300 км	100-500 км	40-100 км в полосе 400-600 км
Угол наблюдения	0-40°	0-40°	0-50°	15-65°	15-65°
Периодичность обзора и тип орбит					
Ограничения в наблюдении	Освещение, облачность, аэрозоли	Облачность, аэрозоли	Нет	Нет	Нет

Более просто реализуются *пассивные методы*, которые можно разбить на три основные группы:

- методы измерения прозрачности атмосферы для прямого излучения Солнца, Луны, звезд;
- методы измерения отраженного и рассеянного земной поверхностью атмосферой излучения;
- методы измерения уходящего теплового излучения.

Результаты измерений прозрачности атмосферы наиболее полно связаны с концентрациями, что обеспечивает наивысшую надежность интерпретации результатов измерений абсорбционным методом. Его чувствительность и точность достаточно высоки. Однако в связи с необходимостью отслеживания источников излучения во время движения космического аппарата требуется сложная вспомогательная аппаратура. В случае использования ультрафиолетового (УФ), видимого и инфракрасного (ИК) диапазонов наблюдения возможны лишь в слоях атмосферы, лежащих выше тропосферы.

Методы измерения отраженного и рассеянного солнечного излучения в системе Земля – обеспечивают наиболее простую организацию глобальных измерений и имеют хорошую чувствительность. Однако большое число компонентов регистрируемых излучений, имеющих различное происхождение, обуславливают сложность интерпретации этих методов, требующей знания большого числа динамично меняющихся параметров. Измерения проводят в УФ, видимом и ближнем ИК (до 3-4 мкм) диапазонах с использованием сравнительно простых и дисперсионных спектральных приборов.

Методы измерения уходящего теплового излучения также относительно просты в реализации, однако требуют при интерпретации результатов измерения независимого определения профиля температуры атмосферы вдоль трассы излучения.

Метод измерений поглощения атмосферой излучения Солнца, Луны или звезд (*метод затменного зондирования*) *эффективно* используется для определения профиля озона в диапазоне высот 50-110 км. Этот метод позволяет устанавливать концентрацию и вертикальное распределение ряда оптически активных компонентов верхней атмосферы, име-

ющих достаточно сильные полосы или линии поглощения в удобных для наблюдения участках спектра. Измерения проводились в УФ диапазоне с использованием аппаратуры, имевшей спектральное разрешение около 50 нм, 0,006-0,008 нм, 1 нм и принимавшей излучение звезд и Солнца.

Активные спектрально-оптические методы дистанционного мониторинга атмосферы основаны на использовании процессов поглощения, рассеяния и флуоресценции, возникающих при прохождении излучения искусственного источника (лампы или лазера) через атмосферу.

Лазерная система с импульсным источником излучения (лидар) широко используется для зондирования облаков и аэрозолей, как в тропосфере, так и в стратосфере. Лидар позволяет регистрировать рассеяние, как на молекулах воздуха, так и на аэрозольных частицах, всегда присутствующих в атмосфере. Лидары применяются для ЭМ дымовых шлейфов и аэрозольных дымок, исследования пограничного слоя атмосферы, в которых аэрозоль играет роль трассера, восстановления оптических и физических свойств аэрозоля, исследования переноса радиации и физики облаков, мониторинга вулканических эффектов в стратосфере. Основные технические трудности практической реализации методов лазерного космического зондирования атмосферы связаны, прежде всего, с жесткими массогабаритными требованиями, которые усугубляются недостатком энергии на борту космического аппарата.

Спутниковые измерения являются в перспективе наиболее эффективным средством для осуществления наблюдения за распространением загрязнений от естественных и антропогенных источников, включая и загрязнения атмосферы в результате функционирования ракетно-космической техники (РКТ). В процессе функционирования РКТ, а также в случае экологических войн и аварий на некоторых военных объектах в атмосфере и околоземном космическом пространстве (ОКП) образуются техногенные аномалии – газопылевая среда (*ГНС*). ГПС демаскирует функционирование РКТ и может препятствовать выполнению войсками (силами) своих задач, т.к. увеличивает заметность и снижает живучесть; загрязняет среду и нарушает экологическое равновесие; несет угрозу космическому полету и мешает проведению исследований космического пространства.

Для дистанционного определения состава горячих газообразных загрязнений от стационарных и подвижных источников, таких, как, дымовые трубы или реактивные двигатели, разработан пассивный метод гетеродинного обнаружения. Сущность его заключается в следующем: термически возбужденное излучение на колебательных переходах молекул загрязняющих веществ, лежащих в ИК области, смешивается с излучением гетеродина – перестраиваемого лазера, имеющего такую же частоту. Меняя длину волны лазерного излучения таким образом, чтобы она проходила через спектр линий поглощения загрязняющего вещества, получают частоту биений, когда разность частот этих двух сигналов соответствует полосе пропускания приемника.

Таким образом, измерения с космического аппарата дают возможности определять как интегральное содержание компонента газопылевой среды вдоль линии визирования, так и высотное распределение газов – примесей и аэрозолей, а также определять концентрации загрязняющих веществ, диапазон их размеров, форму и химический состав, и другие параметры атмосферы.

Космические снимки позволяют создавать блоковые модели истории формирования, динамики и прогноза развития ландшафтных систем на региональном и локальном уровнях; отражают реальную картину загрязнений, распространения процессов опустынивания и т. п. Однако на спутниковых изображениях не видны многие признаки состояния растительности, которые могут быть получены лишь в результате локальных наземных исследований.

Объединение дистанционных и контактных средств экологического мониторинга в единую систему позволяет повысить оперативность получения и достоверность информации, необходимой для оценки экологической обстановки в районе действия войск или сил флота.

Оценка экологической обстановки

В результате экологических нагрузок, вызываемых различными видами воздействий на окружающую среду деятельности соединений и частей, может возникать сложная экологическая обстановка, влияющая на боеготовность войск, состояние здоровья военнослужащих и населения жилых городков и, в конечном счете, на эффективность, выполнения боевых задач, как в мирное, так и в военное время. Все это обуславливает постановку сравнительно новой задачи в многосторонней управленческой деятельности командиров и штабов по подготовке и принятию решений, организации мероприятий и контролю недопущения или снижения экологического ущерба. Одним из определяющих условий осуществления этого направления деятельности является знание возможной или сложившейся экологической обстановки в районе воинского подразделения.

Под *оценкой экологической обстановки* понимается совокупность мероприятий, направленных на выявление количественных и качественных характеристик загрязнения окружающей среды в позиционном районе соединений и частей и оценку их экологической опасности для деятельности личного состава и здоровья населения. Главная задача *оценки экологической обстановки* состоит в определении степени влияния неблагоприятных экологических последствий на боеготовность личного состава.

Целью оценки экологической обстановки является обеспечение своевременного и эффективного принятия мер экологической защиты в соединениях и частях, а также снижения возможных штрафных санкций за нарушение правил охраны окружающей среды.

Основными *объектами* при оценке экологической обстановки являются атмосферный воздух, водные источники, почва. Оценка экологической обстановки проводится периодически в процессе повседневной деятельности войск и во внеплановом порядке при возникновении аварий и катастроф естественного и антропогенного происхождения. Оценка ЭО может проводиться применительно к последствиям производственной и бытовой деятельности, крупных аварий на транспорте и производстве.

При этом методическое обеспечение имеется в относительно завершенном виде для условий химического загрязнения воздуха и водных источников. Оценка последствий параметрических (физических) загрязнений сводится, по сути, к контролю, т.е. приборным измерениям параметров и сравнению их с нормативными требованиями.

Содержанием оценки экологической обстановки является выявление и определение характеристик потенциально опасных источников экологического загрязнения; оценка метеорологической обстановки, анализ рельефа местности и растительного покрова и их возможного влияния на распространение экологических загрязнений; оценка качества воздуха, воды в водоемах и загрязненности почв в районах дислокации (позиционных районах), боевой подготовки.

Оценку последствий экологических загрязнений осуществляют командир и штаб с привлечением начальника экологической службы. При оценке экологической обстановки учитываются экологические загрязнения, создаваемые посторонними источниками, удаленными на расстояние до 20-30 км от мест размещения частей и подразделений, а также трансграничные переносы.

Организация оценки экологической обстановки включает несколько этапов:

1. *Постановка задачи на оценку экологической обстановки.* Как правило, в период подготовки к новому учебному году или при существенном ухудшении экологической обстановки в регионе, а также при возникновении промышленно-транспортных аварий и прогнозе природных катастроф начальник воинского образования на основе изучения руководящих документов по охране окружающей среды и указаний вышестоящих органов управления ставит задачу штабу и службам по организации и проведению оценки экологической обстановки. При этом командир определяет цель и объем проведения оценки, круг привлекаемых должностных лиц.

2. *Выработка начальных условий.* Начальник штаба объекта организует работу должностных лиц в соответствии с изложенным выше распределением: по оценке потенциально опасных объектов, метеорологической обстановке по периодам года, по анализу

топографической обстановки. По данным оценки на совместном совещании исполнителей вырабатываются исходные данные по этим показателям. Начальник штаба докладывает исходные данные и после утверждения ставит задачу исполнителям на проведение расчетов параметров экологической обстановки.

Таким образом, осуществление экологического мониторинга позволяет решать следующие задачи:

- наблюдение за качеством окружающей среды в районах действий войск и объектов военной инфраструктуры;
- выявление фактов угрозы негативного воздействия или воздействия неблагоприятных экологических факторов на войска и объекты военной инфраструктуры, а также источников и причин возникновения этих факторов;
- наблюдение за источниками природного и антропогенного воздействия на окружающую среду районов действий войск;
- выявление фактов угрозы применения или применения противником экологического оружия, а также воздействий на окружающую среду отравляющими веществами, запрещенными нормами международного права;
- выявление предпосылок к экологическим последствиям чрезвычайных ситуаций, прогноз и определение их характеристик;
- оценка и прогноз развития экологической обстановки, а также негативного воздействия экологических факторов на боеготовность войск и функционирование объектов военной инфраструктуры;
- оценка негативного воздействия деятельности войск и функционирования объектов военной инфраструктуры на окружающую среду района их действий, рациональности использования и воспроизводства природных ресурсов;
- разработка рекомендаций по организации защиты окружающей среды от негативного воздействия деятельности войск и объектов военной инфраструктуры, рационального использования и воспроизводства природных ресурсов;
- оценка экологических последствий чрезвычайных ситуаций на потенциально опасных объектах и разработка рекомендаций по их ликвидации.

Экологическая экспертиза военных объектов

Экологический контроль. *Экологический мониторинг военных объектов* – это безостановочное контролирование и отслеживание реального положения всех естественных экосистем, расположенных на территориях военных и оборонных объектов.

Требования в области охраны окружающей среды к военным и оборонным объектам аналогичны общим требованиям, предъявляемым к проектированию, строительству и т. п. зданий и сооружений, за исключением чрезвычайных ситуаций, препятствующих соблюдению требований в области охраны окружающей среды.

Однако законодательством установлены и дополнительные требования. Прежде всего, это требование о получении заключения о выполнении требований экологической безопасности.

Заключение выдается в форме решения по выполнению требований экологической безопасности производства.

Решение выдается территориальными органами Министерства природных ресурсов и экологии России на основании заявки предприятия. Одновременно с заявкой предприятие представляет пояснительную записку, подтверждающую выполнение им требований экологической безопасности. В пояснительной записке указываются следующие сведения:

- наличие и описание системы действий в чрезвычайных ситуациях (при массовых выбросах, сбросах);
- наличие в утвержденной технологической документации требований по обеспечению экологической безопасности и состав указанных требований;
- сведения об эффективности очистных сооружений;

- сведения об утилизации, складировании, захоронении и уничтожении отходов;
- сведения об организации работ на предприятии по охране окружающей среды, включая данные об экологической службе предприятия (наименование подразделения, численность, подчиненность, оснащение приборной базы и нормативно-технической документацией);
- сведения по ведению экологического паспорта;
- сведения о выполнении природоохранных мероприятий в текущем году и план мероприятий на следующий год.

В случае несоответствия производства требованиям экологической безопасности указанное решение не выдается, о чем предприятие ставится в известность.

Производственный экологический контроль осуществляется экологической службой предприятий, учреждений, организаций и ставит своей задачей проверку выполнения планов и мероприятий по охране природы и оздоровлению окружающей природной среды, рациональному использованию и воспроизводству природных ресурсов, соблюдение нормативов качества окружающей природной среды, выполнения требований природоохранного законодательства.

Порядок организации производственного экологического контроля регулируется положениями, разрабатываемом на предприятии на основе Закона «Об охране окружающей природной среды».

Общественный экологический контроль осуществляется профессиональными союзами РФ и иными общественными объединениями, трудовыми коллективами, гражданами и ставит своей задачей проверку выполнения требований Закона «Об охране ОПС» министерствами и ведомствами, предприятиями, учреждениями, организациями, независимо от форм их собственности и подчиненности, должностными лицами и гражданами.

Порядок проведения общественного экологического контроля регулируется Законом «Об охране ОПС», законодательством о профессиональных союзах РФ, трудовых коллективах, общественных объединениях.

Экологический контроль в ВС РФ включает: *государственный* и *ведомственный* экологический контроль.

Ведомственный экологический контроль делится на два вида: *специальный* и *внутренний контроль*.

Необходимые составляющие ведомственного экологического контроля в ВС РФ это *экологическое наблюдение* и *инструментальный контроль*.

ВС являются специфическим институтом государства. Согласно, приказа МО РФ № 406 от 14 августа 1993 г. «О введении в действие положения о порядке организации экологического контроля за охраной ОПС и рациональным использованием природных ресурсов в ВС РФ», государственный и ведомственный экологический контроль во всех структурах ВС РФ должен проводиться в соответствии с установленным режимом секретности.

Ежегодно на объектах ВС РФ осуществляется государственный экологический контроль в целях сохранения окружающей природной среды. Он осуществляется в соответствии с Положением о проведении государственного экологического контроля в закрытых административно-территориальных образованиях, на режимных, особорежимных и особо важных объектах ВС РФ и государственной экологической экспертизы вооружения и военной техники, военных объектов и военной деятельности, утвержденным Постановлением Правительства РФ от 18 мая 1998 г. № 461.

Основные задачи государственного экологического контроля на объектах ВС РФ:

- наблюдение за состоянием окружающей природной среды и ее изменением в результате повседневной военной деятельности;
- проведение проверки соблюдения воинскими частями требований природоохранительного законодательства и нормативов качества окружающей природной среды;

- проведение проверки выполнения планов и мероприятий по охране и оздоровлению окружающей природной среды;
- осуществление контроля за выполнением заключений государственной экологической экспертизы;
- проведение проверки соблюдения установленных нормативов, лимитов выбросов и сбросов вредных веществ в окружающую природную среду, норм и правил обращения с отходами;
- проведение проверки выполнения ранее выданных предписаний.

Допуск уполномоченных должностных лиц, осуществляющих государственный экологический контроль на объектах ВС РФ, производится в следующем порядке:

- органы государственного экологического контроля ежегодно, до начала года, предшествующего году проведения проверки, направляют командирующему военным округом (флотом), на территории которого дислоцируются подлежащие государственному экологическому контролю объекты ВС РФ, списки уполномоченных должностных лиц органа государственного экологического контроля по форме, утвержденной Министерством природных ресурсов и экологии России и МО РФ;
- командование военного округа (флота) в установленном порядке направляет запрос в соответствующие органы военного управления, которым подчинены подлежащие проверке объекты ВС РФ, и в 3-месячный срок сообщает в органы государственного экологического контроля о результатах рассмотрения запроса.

Уполномоченные должностные лица, осуществляющие государственный экологический контроль, допускаются:

- на режимные объекты ВС РФ, в том числе расположенные в закрытых административно-территориальных образованиях, – по разрешению должностных лиц МО РФ, имеющих на это право;
- на особо важные и особорежимные объекты ВС РФ, в том числе дислоцированные в закрытых административно-территориальных образованиях, – по спискам, утверждаемым должностными лицами МО РФ, имеющими право разрешать допуск на все режимные объекты ВС РФ.

При проведении государственного экологического контроля уполномоченным должностным лицам разрешается ознакомление лишь со сведениями, имеющими отношение к вопросам охраны окружающей природной среды.

При проведении государственного экологического контроля на военных объектах проверяются:

- выполнение требований природоохранительного законодательства, нормативных правовых актов, приказов и директив МО РФ, других нормативных и руководящих документов по обеспечению экологической безопасности войск (сил);
- организация природоохранной деятельности (планирование, установление обязанностей и прав должностных лиц воинской части, создание комиссии по предупреждению отрицательного воздействия на окружающую природную среду, контроль исполнения, взаимодействие служб, ведение экологической отчетности);
- организация экологического воспитания и обучения военнослужащих, проверка экологических знаний личного состава воинской части и реализация их в служебной деятельности;
- планирование снижения экологического ущерба от загрязнения окружающей природной среды в результате деятельности воинской части, выработка предложений для принятия решений по защите вооружения, военной техники и личного состава воинской части в условиях неблагоприятной экологической обстановки;
- наличие утвержденных в установленном порядке нормативов выбросов и сбросов вредных веществ в окружающую природную среду, размещения отходов, лицензирование использования природных ресурсов;

- правильность технической эксплуатации, ведения строительства, реконструкции и ремонта объектов и устройств природоохранного назначения, использование выделенных на эти цели материальных средств и ассигнований;
- внедрение ресурсосберегающих и снижающих вредные экологические воздействия технологических процессов и оборудования;
- эффективность использования табельных средств контроля за состоянием окружающей среды в местах дислокации воинских частей;
- своевременное и качественное представление в соответствии с табелем срочных донесений сведений об охране окружающей среды и рациональном использовании природных ресурсов;
- соблюдение воинскими частями порядка пользования лесным фондом, норм и правил ведения лесного хозяйства, воспроизводства и охраны от пожаров лесов, закрепленных за МО РФ;
- устранение недостатков, выявленных в ходе предыдущих проверок;
- использование воинскими частями земельных участков в целях, для которых они предоставлены, проведение противозерозийных мероприятий, рекультивации нарушенных земель, ликвидации неорганизованных свалок;
- принятие мер по ликвидации последствий загрязнения окружающей природной среды (очистка и восстановление территорий базирования и учебно-боевой деятельности воинской части и др.).

Государственный экологический контроль в ВС РФ осуществляют государственные инспекторы по охране природы Госкомэкологии России и его территориальных органов в пределах своей компетенции.

При осуществлении экологического контроля проверяющим лицам разрешается ознакомление лишь со сведениями, имеющими отношение к вопросам охраны окружающей природной среды и рационального использования природных ресурсов. Акты о результатах проверки нережимных и режимных воинских частей направляются командиру воинской части, вышестоящему командиру (начальнику) и в экологический орган, представители которого осуществляли проверку.

Акты о результатах проверки особорежимных воинских частей составляются и хранятся в воинских частях. Вторые экземпляры актов направляются только в Управление экологии и специальных средств защиты МО РФ.

Ведомственный экологический контроль.

Специальный экологический контроль осуществляется Управлением экологической безопасности ВС РФ, инспекциями Видов ВС и военных округов по планам деятельности экологических служб.

Допуск представителей экологических служб ВС РФ, для осуществления экологического контроля в нережимные, режимные и особорежимные воинские части, а также к ознакомлению с требуемой документацией производится в соответствии с порядком, установленным для этих воинских частей.

Права и обязанности представителей экологических служб ВС РФ по проведению специального экологического контроля определяются Положением об экологической службе ВС РФ.

При проведении специального контроля проверке подлежат:

выполнение требований природоохранного законодательства, нормативных правовых актов, приказов и директив Министра обороны РФ, других нормативных и руководящих документов по обеспечению экологической безопасности деятельности воинской части;

организация природоохранной деятельности (планирование, установление обязанностей и прав должностных лиц части, создание комиссии по предупреждению отрицательного воздействия на окружающую природную среды, контроль исполнения, взаимодействие служб, ведение экологической отчетности);

постановка экологического воспитания и обучения, проверка компетенции, экологических знаний личного состава части и реализация их в служебной деятельности;

инвентаризация источников загрязнения окружающей природной среды, экологическое обследование воинской части, организация и функционирование экологического мониторинга, оптимизация экологической нагрузки на природную среду, снижение экологического ущерба от загрязнения окружающей природной среды в результате деятельности воинской части, выработка предложений для принятия решений по защите воинской части и действий войск в условиях неблагоприятной экологической обстановки;

разработка и согласование нормативов выбросов и сбросов вредных веществ в окружающую природную среду, размещение отходов, лицензирование использования природных ресурсов, проведение экологической паспортизации;

принятие мер по ликвидации последствий загрязнения окружающей природной среды (очистка и восстановление территорий базирования и учебно-боевой деятельности воинской части и др.);

при наличии экологических нарушений, проведение расследований по фактам, повлекшим за собой причинение ущерба, с выявлением виновных и привлечением их к ответственности в установленном порядке;

принятие мер по ликвидации обнаруженных недостатков.

Внутренний экологический контроль осуществляют командир воинской части, его заместители, начальники служб, нештатный эколог части и комиссия по предупреждению отрицательных воздействий на окружающую природную среду. Они должны в пределах своих обязанностей и прав систематически контролировать в повседневной, хозяйственной деятельности, а также при организации и проведении боевых учений на местности, выполнение мероприятий по охране окружающей природной среды.

Экологическое наблюдение – это первичный процесс визуального и приборного обнаружения прямых или косвенных признаков нарушения в воинской части экологических систем, загрязнений окружающей природной среды.

Как правило, экологическое наблюдение осуществляется специально назначенными экологическими наблюдателями воинской части. Вместе с тем, ведение экологического наблюдения может быть вменено наблюдателям других служб.

Дежурный экологический наблюдатель войсковой части докладывает о результатах наблюдения дежурному по войсковой части с записью в журнале экологического наблюдения, который, в свою очередь, докладывает командиру войсковой части об изменении экологической обстановки. При необходимости, информация об экологической обстановке в воинской части и сопряженной территории передается экологом части в местную природоохранную организацию.

Ответственность за организацию экологического наблюдения в части несет командир части, в гарнизоне - начальник гарнизона.

Ответственность за ведением наблюдения несут должностные лица части, которым поручено ведение визуального и приборного наблюдения.

По результатам проведения государственного экологического контроля оформляется акт проверки и при необходимости выдается предписание об устранении выявленных нарушений природоохранительного законодательства.

В случае выявления нарушений природоохранительного законодательства, за которые предусмотрена уголовная, административная, дисциплинарная и иная ответственность, составляется протокол об экологическом правонарушении и принимается решение о применении к правонарушителям мер воздействия в зависимости от тяжести совершенного экологического правонарушения, в том числе о наложении штрафа, возмещении вреда, причиненного окружающей природной среде, или о направлении в органы военной прокуратуры материалов для рассмотрения вопроса о привлечении лиц, совершивших экологические преступления, к уголовной ответственности.

Для привлечения должностных лиц, виновных в экологическом правонарушении, к дисциплинарной ответственности командованию воинской части (или вышестоящему командованию) направляется представление о применении мер дисциплинарного взыскания к правонарушителю.

В соответствии с законодательством осуществляется государственная экологическая экспертиза вооружения и военной техники, военных объектов и военной деятельности. Экологическая экспертиза проводится с соблюдением общих правил Федерального закона «Об экологической экспертизе» и Закона РФ от 21 июля 1993 г. № 5485–1 (в действ. ред.) «О государственной тайне». При организации и проведении государственной экологической экспертизы соблюдаются необходимые требования по сохранению государственной тайны.

Экологическая экспертиза. *Экологическая экспертиза* – это система комплексной оценки всех возможных экологических и социально-экономических последствий осуществления проектов и реконструкций объектов, направленная на предотвращение их отрицательного влияния на окружающую среду и на решение намеченных задач с наименьшими ресурсами.

Главными цели экологической экспертизы – предупреждение возможных неблагоприятных воздействий на окружающую природную среду и связанных с ними социальных, экономических и иных последствий в период строительства, ввода в строй (испытаний) и эксплуатации объекта экологической экспертизы, а также реализация проектов с наименьшими затратами природных ресурсов.

Согласно Законам РФ «Об охране окружающей среды» и «Об экологической экспертизе», государственная экологическая экспертиза осуществляется на *принципах*:

- презумпции потенциальной экологической опасности любой намечаемой хозяйственной и иной деятельности;
- обязательности проведения государственная экологическая экспертиза до принятия решений о реализации объекта;
- комплексности оценки воздействий на окружающую среду хозяйственной и иной деятельности и его последствий;
- обязательности учета требований экологической безопасности при проведении экологической экспертизы;
- достоверности и полноты информации, представляемой на экологическую экспертизу;
- независимости экспертов при осуществлении ими своих полномочий в области экологической экспертизы;
- научной обоснованности, объективности и законности заключений экологической экспертизы;
- гласности, участия общественных организаций (объединений), учета общественного мнения;
- ответственности участников ЭЭ и заинтересованных лиц за организацию, проведение, качество экологической экспертизы.

Субъекты государственной экологической экспертизы: 1) заказчик (Минприроды, ее территориальные органы, правительственные органы Федераций, либо субъектов); 2) подрядчик (исполнитель задания по экологической экспертизе); 3) потребитель (предприятие).

Объекты государственной экологической экспертизы: проекты программ, градостроительства, размещения, техника и технологии, сырье и материалы, продукция и химические материалы, проекты стандартов, нормативов, правовых норм.

В военной области государственной экологической экспертизе подлежат:

- все предпроектные и проектные материалы (технические предложения, тактико-технические задания, эскизные и рабочие проекты и др.),

– вся эксплуатационная документация (инструкции, технические регламенты и др.) на разрабатываемые и реконструируемые (модернизируемые) вооружение и военная техника, и военное оборудование (ВВТ и ВО), технические системы, вещества и материалы, технологии их строительства (получения), эксплуатации (применения) и ликвидации, жилые городки, коммунально-бытовые объекты и инженерные сооружения, представляющие потенциальную экологическую опасность для людей и окружающей природной среды.

Для проведения экологической экспертизы объекта должны быть представлены следующие материалы:

- краткие сведения по обоснованию выбора района строительства с учетом физико-географических и метеорологических условий;
- исходных данных, полученных от Госкомгидромета, характеризующие существующие уровни загрязнения атмосферы;
- характеристика выбросов загрязняющих веществ источниками объекта в атмосферу;
- ситуационный план размещения элементов объекта;
- намеченные решения по очистке и утилизации загрязняющих веществ;
- упрощенные расчеты загрязнения атмосферного воздуха, почв и водных источников; обоснование данных о возможных аварийных и залповых выбросах;
- нормативы предельно допустимых концентраций (ПДК) загрязняющих веществ, которые будут выбрасываться в атмосферу и водные источники;
- оценку воздействия объекта на окружающую среду.

Экспертизу проектных решений осуществляют экспертные группы Федеральной службы по экологическому, технологическому и атомному надзору (Ростехнадзор) и Федеральной службы по надзору в сфере природопользования Министерства природных ресурсов.

Применительно к нашей стране основные задачи экологической экспертизы следующие:

- перспективный государственный контроль качества природной среды и природопользования;
- осуществление комплексного экологического социально-экономического рассмотрения документации, обосновывающей и регламентирующей хозяйственную деятельность на территории государства, необходимой для оценки допустимости и безопасности намечаемых решений.

Выполнение этих задач необходимо для определения правильности оценки уровня экологической опасности предполагаемой деятельности, а так же проработанности и эффективности предлагаемых конкретных мероприятий по предотвращению или снижению негативного воздействия этой деятельности на окружающую среду и здоровье человека.

К основным методам проведения экологической экспертизы относятся:

- метод экспертных оценок;
- метод матриц;
- метод аналогий;
- метод системного анализа;
- экстраполяционные методы;
- метод имитационного моделирования.

Основными критериями оценки тех или иных проектов решений являются (в порядке приоритетов):

- социальная допустимость проекта;
- экологическая приемлемость;

- экономическая эффективность.

Существуют два вида экологической экспертизы: *государственная* и *общественная*.

Государственная экологическая экспертиза организуется и проводится специально уполномоченными государственными органами, в частности, Комитетом охраны окружающей среды РФ и его территориальными органами.

В состав экспертной комиссии включаются штатные сотрудники государственной экологической экспертизы, сотрудники территориальных органов и нештатные эксперты.

Государственной экологической экспертизе подлежат:

- технико-экономические обоснования и проекты на строительство, реконструкцию, развитие, техническое перевооружение, ликвидацию предприятий, объектов, зданий и сооружений независимо от их сметной стоимости и принадлежности;
- материалы, обосновывающие экологические требования к новой технике, технологиям, материалам и веществам, оказывающим воздействие на состояние окружающей природной среды, в том числе закупаемые за рубежом;
- материалы экологических обоснований лицензий и сертификатов;
- проекты нормативно-технической и инструктивно-методической документации в части охраны окружающей природной среды и рационального использования природных ресурсов.

Кроме того, государственной экологической экспертизе подлежат все предплановые материалы по объектам и мероприятиям, намеченным к реализации на территории РФ. К ним относятся:

- прогнозы развития отраслей хозяйства;
- состояние окружающей среды;
- схемы расселения и проекты районной планировки и застройки городов;
- комплексные схемы использования отдельных природных ресурсов;
- схемы охраны малых рек и т.п.

государственная экологическая экспертиза проводится при условии ее предварительной оплаты заказчиком документации, подлежащей экспертизе, в полном объеме и установленном порядке.

Начало срока проведения государственной экологической экспертизы устанавливается в течение одного месяца после ее оплаты и приемки комплекта необходимых материалов и документов в полном объеме и в количестве, соответствующих требованиям закона.

Срок проведения государственной экологической экспертизы определяется сложностью объекта, но не должен превышать 6 месяцев.

Процедура государственной экологической экспертизы состоит из *трех этапов*:

1. подготовка исходных данных и установление полноты представляемых на экспертизу проектных материалов;
2. оценка воздействия объекта на окружающую природную среду (ОВОС):
 - а) моделирование и расчет показателей воздействия объекта на природные объекты;
 - б) оценка эффективности природозащитных мероприятий;
 - в) прогноз отдаленных последствий:
 - прогноз использования природных ресурсов;
 - прогноз воздействия на окружающую природную среду;
 - прогноз изменения окружающей среды;
3. подготовка заключения.

Результатом проведения государственной экологической экспертизы является заключение данной экспертной комиссии, выполнение которого обязательно для всех юридических лиц и граждан. Контроль исполнения требований этого заключения осуществляют органы государственного экологического контроля. Заключение может быть положительным и отрицательным.

Положительное заключение является одним из обязательных условий финансирования и реализации объекта государственной экспертизы.

В случае отрицательного заключения заказчик вправе предоставить материалы на повторную государственную экспертизу при условии их переработки с учетом замечаний, изложенных в данном отрицательном заключении.

Повторное проведение государственной экологической экспертизы осуществляется на основании решения суда или арбитражного суда.

Финансирование государственной экологической экспертизы объектов, в т.ч. и ее повторное проведение, осуществляется за счет средств заказчика документации, подлежащей государственной экологической экспертизе, в полном соответствии со сметой расходов на проведение экспертизы.

Государственная экологическая экспертиза требует дополнительных проектных издержек, увеличения количества людей, занятых экологической оценкой и процедурой экспертизы, что неизбежно приводит к некоторому удлинению сроков рассмотрения проектов и других подлежащих экспертизе материалов. Однако позитивная роль экологической экспертизы несравненно выше. Она позволяет достичь цели управления качеством окружающей среды на ранних стадиях организации хозяйственной деятельности, на стадии проектирования.

Общественная экологическая экспертиза организуется и проводится по инициативе граждан и общественных организаций, а так же по инициативе органов местного самоуправления общественными организациями.

Объекты общественной экологической экспертизы аналогичны объектам государственной экспертизы. Исключением являются объекты экологической экспертизы, сведения о которых составляют государственную, коммерческую или иную охраняемую законом тайну.

Общественная экологическая экспертиза проводится до проведения государственной экологической экспертизы или одновременно с ней. Может осуществляться независимо от проведения государственной экологической экспертизы.

Общественная экологическая экспертиза осуществляется при условии государственной регистрации заявления общественных организаций об ее проведении.

Финансирование общественной экологической экспертизы осуществляется за счет собственных средств общественных организаций, общественных экологических и других фондов, целевых добровольных денежных взносов граждан и организаций, а так же за счет средств, выделяемых в соответствии с решением соответствующих органов местного самоуправления.

Экологическая паспортизация военных объектов. *Экологическая паспортизация военных объектов, нормирование в области охраны окружающей среды на территориях и объектах военного назначения* предусматривает:

- определение показателей деятельности военного объекта;
- получение соответствующего разрешения на природопользование;
- наличие паспортов газо- и водоочистных сооружений, объектов и установок по размещению и использованию отходов;
- наличие разработанных форм государственной статистической отчетности;
- установление допустимых норм воздействия на окружающую среду, гарантирующих экологическую безопасность человека и сохранение генетического фонда, а также обеспечивающих рациональное использование и воспроизводство природных ресурсов в условиях ведения хозяйственной и военной деятельности;
- определение приоритетности разработки допустимых выбросов, допустимых сбросов и лимитов на размещение отходов;
- разработку норм допустимых выбросов, допустимых сбросов и лимитов на размещение отходов;

– инвентаризацию источников образования загрязняющих веществ в процессе роенной деятельности и разработку допустимого совместного воздействия всех источников на окружающую среду;

– разработку и корректировку (при необходимости) нормативов в области охраны окружающей среды;

– согласование и утверждение разработанных нормативов в органах исполнительной власти Российской Федерации, осуществляющих управление в области охраны окружающей среды;

– получение разрешений в органах исполнительной власти субъектов Российской Федерации на допустимые выбросы, допустимые сбросы и размещение отходов.

Разработка указанных паспортов является важным этапом в решении проблемы экологического контроля состояния окружающей природной среды, управления ее развитием и составления экологических прогнозов. Имея обширный материал по множеству предприятий, можно агрегировать его по территориальному принципу и выявлять факторы, которые наиболее сильно влияют на экологическую обстановку в регионе, и разрабатывать в дальнейшем мероприятия по ее улучшению.

Информация, содержащаяся в экологическом паспорте, предназначена для решения следующих эколого-экономических задач:

– оценки влияния выбросов (сбросов, твердых отходов) загрязняющих веществ на окружающую природную среду и определения платы за природопользование;

– установления предприятию ПДВ, ПДС и ПДО загрязняющих веществ в окружающую природную среду;

– планирования предприятием природоохранных мероприятий и оценки их эффективности;

– повышения эффективности использования природных (водных, земельных) и материальных ресурсов, энергии и энергоресурсов;

– экологической экспертизы проектируемых, существующих и реконструируемых предприятий;

– контроля за соблюдением предприятием законодательства РФ в области охраны окружающей природной среды.

Срок действия экологического паспорта – 5 лет. По истечении этого срока районный (городской) комитет по охране природы ежегодно продлевает срок действия документа, если установленные в нем нормативы ПДВ, ПДС, ПДО не превышались на данном предприятии.

Структура и содержание экологического паспорта предприятия

Экологический паспорт включает следующие блоки (разделы):

1. Общие сведения о предприятии:

– наименование, адрес, ведомственная подчиненность; производственная структура, производственные показатели отдельных подразделений (цехов, участков); экологическая карта-схема предприятия с нанесенными на ней производственными корпусами, сельскохозяйственными угодьями, лесными полосами, дорогами, примыкающими жилыми массивами. Здесь же наносятся источники загрязнения атмосферы и поверхностных вод, водозаборы, приемники сточных вод, места складирования (захоронения) твердых отходов.

2. Краткая природно-климатическая характеристика района расположения предприятия включает:

– метеорологические характеристики и коэффициенты, определяющие условия рассеивания загрязняющих веществ в атмосфере: коэффициент температурной стратификации атмосферы, коэффициент рельефа местности, средняя максимальная температура наружного воздуха наиболее жаркого месяца года, среднегодовая роза ветров, скорость ветра по средним многолетним данным;

– характеристику состояния окружающей среды. Определяются: значения фоновых концентраций загрязняющих веществ, которые выбрасываются в атмосферу предприятием и по которым для него необходимо разрабатывать проекты ПДВ;

– характеристику источников водоснабжения и приемников сточных вод: минимальный среднемесячный расход воды, показатели качества вод водных объектов в контрольных створах выше и ниже выпуска или забора воды из водного объекта: температура, взвешенные вещества, и др. характерные для данного водного объекта ингредиенты.

3. Использование земельных ресурсов:

а) общая площадь занимаемых земель, включая сельскохозяйственные угодья, здания и сооружения, дороги, хранилища, свалки, площадь под озеленение и газоны. Указываются размеры санитарно-защитных зон. Отдельно приводятся данные по экспликации и инвентаризации угодий (пашня, залежь, многолетние насаждения, сенокосы, пастбища; и каждый вид подразделяется в свою очередь на орошаемые, осушаемые, рекультивированные и т.д.);

б) сведения о состоянии и использовании почвенных ресурсов:

– сведения об эрозии почв (общая площадь, из них слабо, средне и сильно смыто, занято оврагами, выведено из оборота); объем применения противоэрозионных мероприятий;

– сведения о состоянии пахотных земель: площадь неорошаемых и орошаемых земель, в том числе с потерями гумуса более 25%, загрязненных продуктами сельскохозяйственного производства (пестицидами, биогенными элементами), продуктами техногенеза (тяжелыми металлами, радионуклидами); засоленных, заболоченных;

– сведения о рекультивациях нарушенных почв и использовании снятого гумусового слоя.

4. Состояние и использование водных ресурсов:

– наименование источников водоснабжения (река, озеро, канал и т.д.). Объем забираемой воды (тыс. м³/год). Использовано воды: на орошение, обводнение, водоснабжение. Объем коллекторно-дренажных и сточных вод. Потери воды при транспортировке;

– характеристика источников сточных вод: объем сбрасываемых сточных вод, их физико-химические показатели (ВПК, ХПК, взвешенные вещества, рН, температура); количество загрязняющих веществ, сбрасываемых в единицу времени (г/с, т/год); эффективность очистных сооружений.

На основании этих сведений разрабатывают нормативы ПДК по каждому загрязняющему веществу.

5. *Характеристика выбросов в атмосферу.* Приводятся данные по организованным и неорганизованным источникам загрязнения. При этом следует иметь в виду, что: источник загрязнения атмосферы – объект, от которого загрязняющее вещество поступает в атмосферу; источник выделения – объект, в котором образуются загрязняющие вещества (технологическая установка, склад сырья или продукции и т.д.); организованный источник загрязнения атмосферы – устройство для направленного вывода загрязняющих веществ в атмосферу (дымовая труба, вентиляционная шахта, аэрационный фонарь); неорганизованный источник загрязнения атмосферы – не имеет специальных устройств для вывода загрязняющих веществ в атмосферу.

Здесь же приводится полная инвентаризация всех источников загрязнения атмосферы: высота труб, диаметр устья труб, количество загрязняющих веществ, выбрасываемых в единицу времени (г/с, т/год), время работы оборудования в течение года, эффективность очистки выбрасываемых газов (если она предусмотрена).

На основании результатов инвентаризации выбросов рассчитываются предельно допустимые выбросы (ПДВ) и карты распределения загрязняющих веществ в приземном слое атмосферы. ПДВ устанавливаются для каждого источника загрязнения атмосферы, а также по каждому загрязняющему веществу, выбрасываемому данным предприятием.

В этом же разделе приводятся сведения об автотранспортном парке предприятия (вид транспорта, количество, годовой пробег в км/год, количество и вид сожженного топлива за год).

6. *Отходы.* Разделяются на производственные и бытовые. Указывается количество производственных отходов, образовавшихся у природопользователя за отчетный год, в том числе количество отходов каждого класса опасности. Кроме того, указывается количество отходов: использованных на данном предприятии, обезвреженных или переданных другим организациям, направленных на объекты размещения отходов (полигоны), в том числе размещенных с целью захоронения и размещенных с целью хранения. (Размещение с целью хранения предполагает возможность последующего извлечения для переработки, утилизации или обезвреживания. Имеется в виду, что в будущем будет разработана подобная технология, а в данный момент она отсутствует. Размещение с целью захоронения предполагает на вечное захоронение без последующего извлечения отходов.)

В этом же разделе приводятся нормативные объемы образования каждого вида отходов с учетом передового технического опыта и рассчитываются нормативы предельно допустимых отходов (ПДО).

Указывается характеристика полигона для размещения отходов: площадь, размер санитарно-защитной зоны, проектная вместимость, степень заполнения объекта, система защиты окружающей среды (тип противофильтрационного экрана, защита от воздействия атмосферных осадков, сбор и очистка дождевых, талых и дренажных вод, сбор и очистка выделяющихся газов). Обязательно приводятся сведения об организации контроля окружающей среды полигона (контроль подземных вод с помощью наблюдательных скважин, контроль воздуха и почв).

Сведения о твердых бытовых отходах (ТБО) включают количество образовавшихся отходов за год, в том числе: уничтоженных, использованных и вывезенных на полигоны ТБО и санкционированные свалки.

7. *Эколого-экономические показатели.* Приводятся капитальные затраты на охрану окружающей среды (отдельно на охрану атмосферного воздуха, водных ресурсов и земель). Указывается плата за пользование природными ресурсами и плата за загрязнение окружающей среды: за выбросы в атмосферу от стационарных и передвижных источников, за сбросы загрязняющих веществ в водные объекты, на рельеф местности или в канализацию, за размещение производственных и бытовых отходов на полигонах или санкционированных свалках.

8. *Планирование природоохранных мероприятий и оценка их эффективности.* Приводится план мероприятий по достижению нормативов ПДВ в атмосферу и ПДС в водоемы. В составе этих мероприятий предусматриваются: вывод устаревших технологий и производств (указываются сроки), ввод новых, экологически более чистых, реконструкция действующих, установка газо-пылевых очистных сооружений, локальных очистных сооружений (для очистки сточных вод).

В соответствии с природоохранными требованиями уровень влияния хозяйственной деятельности предприятия-природопользователя на окружающую природную среду не должен превышать ПДК загрязняющих веществ в атмосферном воздухе, водоемах и почвах. В то же время превышение регламентированных нормативов не лишает предприятия права на природопользование, но обязывает разрабатывать и практически осуществлять природоохранные мероприятия по снижению до нормативного уровня негативного воздействия производства на природную среду.

При более широком же толковании понятия «природопользователь», можно говорить об экологической паспортизации района, города, области, республики и страны в целом. Такой паспорт будет отражать экологическое состояние конкретной территории и облегчит поиски столь желанной гармонии между человеческим обществом и природой.

Законы экологии не подвластны волевым решениям. Любое политическое действие без прогноза долгосрочных экологических последствий приводит в конечном итоге к безвозвратным потерям, многократно превышающим первоначально достигнутый материальный успех. Поэтому для снижения нагрузки на природу требуется проводить своевременную экологическую экспертизу, также своевременный и качественный экологический

контроль. Это позволит предупредить загрязнение окружающей природной среды, повысить эффективность обеспечения экологической безопасности в воинских частях, стимулирует природоохранную деятельность и будет способствовать снижению экологического ущерба в воинских частях.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРИМЕРНЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (зачет)

Доложите требования основных руководящих документов о развитии военно-прикладных видах спорта.

Раскройте содержание Постановления Правительства РФ от 20 августа 2009 г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органах исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта».

Раскройте обязанности командира (начальника) при организации занятий по военно-прикладным видам спорта.

Доложите обязанности участников соревнований по военно-прикладным видам спорта.

Доложите права участников соревнований по военно-прикладным видам спорта.

Раскройте содержание Концепции развития физической культуры и спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Доложите, что включает в себя Военно-спортивный комплекс.

Перечислите средства физической подготовки военнослужащих и раскройте один из них.

Перечислите методы физической подготовки военнослужащих и раскройте один из них.

Рекомендации по проведению соревнований, военно-патриотических игр и конкурсов по военно-прикладным видам спорта.

Перечислите методические рекомендации о порядке присвоения спортивных званий и разрядов по военно-прикладным видам спорта в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Назовите требования нормативно-правовых актов, регламентирующих военнослужащим безопасность на занятиях физической культурой и спортом.

Раскройте рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшему.

Примерные инструкции по технике безопасности на занятиях по различным видам

спорта.

Доложите основные положения военной экологии, которые необходимо соблюдать на занятиях физической культурой и спортом.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

Устав внутренней службы ВС РФ 2006.

Защита и действия населения в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие для высшей школы / Под руководством Е.И. Насса; под. ред. А.С. Клецова – Москва: МГУ, 2014. – 384 с.

Михайлов Л.А., Соломин В.П. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них. Учебник для вузов / Под ред. Л. А. Михайлова – СПб.: Питер, 2008. – 235 с.

Переславцев А.В., Сотникова М.А., Холодов О.М., Кубланов А.М., Полуян А.В. Безопасность жизнедеятельности – Воронеж: Научная книга, 2019. – 224 с.

Дополнительная литература:

Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учебное пособие / А.А. Волкова [и др.]. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 215 с.

Горбунов С.В. Безопасность спасательных работ. Учебник. Книга 1. – Новогорск: АГЗ МЧС России, 2005. 139 с.

Плохих Г.И. Специальная подготовка сотрудников органов внутренних дел Курск: Юго-Зап. Гос. ун-т, 2014. – 350 с.

Сотникова М.А. Экология / М.А. Сотникова, А.В.Бирюкова, Е.А.Корякина, А.М.Кубланов, А.М.Сафин, О.М.Холодов. – Воронеж: Научная книга, 2018. – 145 с.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГАС) www.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>
10. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - <http://www.minstm.gov.ru/>
11. Федеральное государственное учреждение «Управление по организации и проведению спортивных мероприятий» - <http://www.usmsport.ru/>
12. Министерство обороны Российской Федерации - <http://www.mil.ru>

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В силовых структурах Российской Федерации физическая подготовка всегда была и остается основным элементом боевой готовности военнослужащих и сотрудников к выполнению учебно-боевых и служебных задач, а также одним из направлений повышения боеспособности войск.

На современном этапе формирования и развития Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации (Росгвардии), расширения и усложнения круга задач, стоящих перед войсками, достижение цели высокой физической подготовленности ее личного состава становится еще более актуальной.

Появление в структуре Росгвардии, кроме воинских подразделений, подразделений (органов), в которых проходят службу личный состав, имеющий специальные звания сотрудников полиции, предъявляет совершенно новые требования к организации физической подготовки.

Служебно-боевая деятельность личного состава войск национальной гвардии Российской Федерации в мирное и военное время характеризуется высокими физическими нагрузками и психологическим напряжением и связана с постоянной готовностью к выполнению служебно-боевых (служебных) задач. Военнослужащие и сотрудники несут личную ответственность за свою физическую подготовленность и обязаны систематически заниматься физическими упражнениями.

Целью физической подготовки в Росгвардии является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих и сотрудников для выполнения учебно-боевых, служебных и других задач в соответствии с их предназначением.

В соответствии с предназначением и задачами войск национальной гвардии, каждый военнослужащий (сотрудник) должен обладать, прежде всего, необходимыми военно-прикладными, служебно-прикладными (прикладными) двигательными навыками по профессиональному предназначению на основе формирования высокого уровня физической подготовленности и развития основных физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости, уверенным владением боевыми приемами борьбы. Независимо от специальности, личный состав должен быть в постоянной физической готовности к выполнению служебно-боевых (служебных) задач, отличаться хорошим самообладанием, умело использовать приёмы рукопашного боя, эффективно вести схватку с вооружённым противником (преступником), а также применять физическую силу и боевые приёмы борьбы в отношении лиц, совершающих правонарушение.

В соответствии с новыми, повышенными требованиями к физической подготовке личного состава войск национальной гвардии, опираясь на боевой и служебный опыт применения физических качеств и прикладных двигательных навыков военнослужащими внутренних войск и сотрудниками подразделений (органов) МВД России, а так же на эффективность применяемых методов и средств развития основных и специальных физических качеств и прикладных двигательных навыков и умений, необходимо эффективно задействованы все формы физической подготовки: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и самостоятельная физическая подготовка.

Все это в комплексе, позволит постоянно поддерживать на высоком уровне физическую подготовленность личного состава и обеспечивает необходимую его боеспособность.

В целях приведения системы физической подготовки и спорта в соответствие с требованиями руководства войск национальной гвардии, спортивным комитетом Федеральной службы войск национальной гвардии Главным управлением подготовки войск была разработана «Концепция развития физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии Российской Федерации до 2020 года», утвержденная Директором Феде-

ральной службы войск национальной гвардии – главнокомандующим войсками национальной гвардии Российской Федерации 30 ноября 2016 года.

Выполнение мероприятий по развитию физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии позволит создать новую модель управления физической культурой и спортом и оптимизировать структуру спортивных организаций войск национальной гвардии Российской Федерации, а также эффективно организовать спортивно-массовую работу.

В настоящее время проводится активная работа по разработке нормативно-правовых актов в области физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии Российской Федерации, ниже:

«Наставление по физической подготовке и спорту в войсках национальной гвардии Российской Федерации» (до 31 марта 2018 года);

Сборник упражнений и нормативов по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации» (до 31 июня 2018 года);

«Руководство по физической подготовке и спорту в территориальных органах, оперативно-территориальных объединениях, образовательных организаций высшего образования и иных организациях войск национальной гвардии Российской Федерации» (до 31.12.2018г.);

«Руководство по физической подготовке и спорту в воинских частях и подразделениях сил специального назначения и разведки войск национальной гвардии Российской Федерации» (до 31.12.2018г.);

«Руководство по организации деятельности спортивных команд войск национальной гвардии Российской Федерации» (все Руководства до 31.12.2018г.);

В настоящее время, в ходе реализации «Концепции развития физической культуры и спорта в войсках национальной гвардии Российской Федерации до 2020 года» выполняются следующие мероприятия:

совместно с Министерством Обороны РФ проведена работа по подготовке документов регламентирующих деятельность физической культуры и спорта в Росгвардии, организована совместная научно-исследовательская работа по теме «Научно-методические основы разработки проектов нормативных актов и организационно-методических документов по физической подготовке и спорту в Росгвардии с учетом положительного опыта Вооруженных сил Российской Федерации». Для реализации этих задач создана совместная рабочая группа с представителями Военного института физической культуры Минобороны России, проводится апробация нормативной базы по организации проверки и оценки физической подготовки военнослужащих и сотрудников войск национальной гвардии Российской Федерации;

совместно с Министерством обороны Российской Федерации согласован вопрос о проведении мероприятий по формированию в Военном институте физической культуры факультета подготовки специалистов служебно-прикладной физической подготовки для Росгвардии, с этой целью создана и приступила к реализации совместная рабочая группа.

Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”

30 августа 2017

В целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, - приказываю:

1. Утвердить прилагаемое Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

2. Руководителям (начальникам) подразделений центрального аппарата МВД России, территориальных органов МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организаций системы МВД России, окружных управлений материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организаций и подразделений, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации, организовать изучение требований Наставления, утвержденного настоящим приказом МВД России, и обеспечить реализацию его положений.

3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр генерал полиции Российской Федерации

В. Колокольцев

Приложение к приказу МВД России от 01.07.2017 № 450

Наставление

по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации

I. Общие положения

1. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации*(1) в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации*(2).

2. Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

3. Задачами физической подготовки сотрудников являются:

3.1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативнослужебных задач.

3.2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

3.3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

4. Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

5. В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

6. Доведение физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых двигательных навыков и умений осуществляются в рамках обучения по основным и дополнительным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России*(3).

7. Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

8. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп*(4). Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, - сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов).

II. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

9. Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

10. Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах, а также в иных пригодных для проведения занятий местах.

11. В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

12. Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

13. Рекомендации по обучению:

13.1. Разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

13.1.1. Вис на прямых руках. Задача - как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.

13.1.2. Вис на согнутых руках. Задача - висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела, 3-5 сек.

13.1.3. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела.

13.1.4. Подтягивание на перекладине с прыжка.

13.2. Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1-7x1), соответственно при 2-8x1, 3-6x2, 4-7x2, 5-6x3, 6-7x3, 7-7x4, 8-6x5, 9-7x5, 10-6x6, 11-7x6, 12-6x7, 13-7x7, 14-7x8, 15-7x9, 16-7x10.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

15. Рекомендации по обучению:

15.1. Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях - в положении упор руками выше по уровню упора ногами, усиленном для 5-7 повторений.

15.2. Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3-5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, усиленном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85% от 16 повторений составляет 13 - 14 раз.

16. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки касаются пола) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой».

17. Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3 - 5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

18. Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири на головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением

на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирию вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

19. Рекомендации по обучению: тренировка в жиме гири выполняется 3-5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для количества жимов в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

20. Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ). По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедр параллельны полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) - «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

21. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. - из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. - из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

22. Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху по команде «Начинай» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

23. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях (руки выпрямлены) по команде «Начинай», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объя-

явление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

III. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

24. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

25. Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

26. В содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

27. Челночный бег 10x10, 4x20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее - всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

28. Рекомендации по обучению: результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота:

28.1. Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20-40 м по 5-8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20-40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3-5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3-4 раза); прыжки вверх из приседа (10-15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6-8 прыжков 3 раза).

28.2. Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10-15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

28.3. Основной метод - выполнение беговых упражнений по 3-6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6x6 м 3-4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10x10 м 3 раза со скоростью 85-90% от максимальной; челночный бег 16x6 м 2-3 раза со скоростью 85 - 90% от максимальной; челночный бег 8x15 м 3 раза со скоростью 85-90% от максимальной; бег в подъем 15-20 градусов 6x10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20 градусов 2-4x25-30 м со скоростью 85-90% от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15-20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

28.4. Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч.

28.5. На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2-3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота.

29. Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

30. Рекомендации по обучению: подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом (базовом) – решаются задачи развития общей выносливости, на втором (специально-подготовительном) – решаются задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам:

30.1. На базовом этапе (2-4 недели по 2-3 занятия в неделю) необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (1-2 км для сотрудников женского пола и 3-5 км для сотрудников мужского пола), при этом частота сердечных сокращений не должна превышать 140-155 ударов в минуту.

30.2. Сущность специально-подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90% от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо преодолеть дистанцию 5 км за 25 минут. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения контрольного упражнения, то каждый километр нужно преодолевать за 5 мин. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый километр за 5 мин. 30 сек.

31. Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

IV. Преодоление препятствий

32. Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

33. Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

34. В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

35. Рекомендации по обучению:

35.1. При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт.

35.2. При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении.

35.3. Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по 2-3 человека или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

35.4. С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий:

35.4.1. Проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

35.4.2. В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся боятся от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком).

35.4.3. Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

35.5. В основной части занятий проводится изучение отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

36. Специальная полоса препятствий (приложение к настоящему Наставлению) состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке.

37. Порядок преодоления специальной полосы препятствий:

37.1. Преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 м.

37.2. Бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 м, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 м и третий бросок на расстояние не менее 8 м. При невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий).

37.3. Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 м.

37.4. Лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.5. Переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничителями высоты движения (45 см).

37.6. Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.7. Три кувырка вперед.

37.8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брусьям высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.9. Передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.10. Преодоление забора высотой 2 м любым способом.

37.11. Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

38. Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер.

39. После прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

40. За каждую неправильно решенную задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий прибавляется 5 сек.

V. Лыжная подготовка

41. Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах.

42. Занятия проводятся на стадионах, в парках, лесополосах со специально подготовленной лыжней или без нее.

43. В содержание занятия включаются бег на лыжах на 5 км, а также при необходимости упражнения по изучению способов передвижения на лыжах, тренировка в беге на лыжах на различные дистанции.

44. Бег на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт», «Осталось 10 сек.», «Осталось 5 сек.», «Марш».

Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

45. Рекомендации по обучению:

45.1. В летне-осенний период средствами кроссовой подготовки необходимо довести способность преодолевать дистанцию сотрудниками женского пола до 4-4,5 км, а сотрудниками мужского пола до 7 - 7,5 км.

45.2. С осени кроссы чередуются с упражнениями, имитирующими движения при передвижении на лыжах, прыжковым бегом с лыжными палками на равнине и в подъемы. Имитационную тренировку предпочтительно проводить по следующей схеме: 1 км бега – 200 м имитационных упражнений на равнине – 1 км бега – 100-150 м имитационных упражнений в подъем – 1 км бега - сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

45.3. С выпадением снега начинается этап «вкатывания на лыжах» – базовый этап лыжной подготовки. Для совершенствования техники передвижения на лыжах используют ходьбу на лыжах без палок на пересеченной местности и на пологих подъемах, одновременным бесшажным ходом длительное время под уклон на скорость, попеременным бесшажным ходом.

45.4. Совершенствуя технику, следует чередовать использование в рамках одного занятия двух лыжных ходов и их сочетаний, а затем и различных комбинаций лыжных ходов. Целесообразно применять длительное передвижение каким-либо лыжным ходом, а затем перейти на сочетание лыжных ходов. Контраст заданий позволит лучше почувствовать необходимость использования переходов с одного способа на другой. Тренировочный эффект дает передвижение на лыжах по глубокому снегу, а затем по подготовленной лыжне.

45.5. Тренировочные нагрузки носят развивающий, поддерживающий и восстанавливающий характер.

45.6. Характер нагрузки обуславливается отношением к контрольной скорости передвижения, которая берется за 100%. Контрольная скорость – это скорость, с которой лыжник преодолевает дистанцию, стремясь пройти от старта до финиша за меньшее время. При подготовке к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах за 100% может быть взята скорость, с которой необходимо преодолеть дистанцию.

45.7. Развивающие нагрузки (при движении со скоростью 85-95% от максимальной) вызывают большие функциональные сдвиги в организме. Этот режим занимает ведущее место в осенне-зимнем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 170 ± 10 ударов в минуту.

45.8. Поддерживающие нагрузки (при движении со скоростью 80-85% от максимальной) повышают функциональные возможности организма сотрудника. Этот режим занимает ведущее место в летне-осеннем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 160 ± 10 ударов в минуту.

45.9. Восстанавливающие нагрузки (при движении со скоростью 70-75% от максимальной) способствуют восстановлению функций организма сотрудника во время его перехода от развивающих нагрузок к поддерживающим. Этот режим тренировки является активным отдыхом. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 150 ± 10 ударов в минуту.

45.10. Для подготовки к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах рекомендуется следующая схема построения занятия:

45.10.1. Подготовительная часть – 15-20% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть – движение со скоростью в режиме развивающей нагрузки до предела утомления; заключительная часть – 10-15% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

45.10.2. Подготовительная часть – 15-20% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть – тренировка интервальным методом до предела по схеме: 200-300 м в режиме развивающей нагрузки – 100-200 м в режиме восстанавливающей нагрузки; заключительная часть – 10-15% дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

VI. Плавание

46. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма.

47. Занятия проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже 18 градусов Цельсия, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

48. В содержание занятия включаются плавание 100 м, а также при необходимости обучение сотрудников наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде.

49. Плавание на 100 м. Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек.

50. Рекомендации по обучению:

50.1. Обучение способу плавания проводится в следующей последовательности:

50.1.1. Ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами.

50.1.2. Разучивание движений способа плавания на суше.

50.1.3. Разучивание способа плавания в воде.

50.2. При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в следующей последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Для наблюдения за показом группа обучаемых выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

50.3. Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2-3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в следующей последовательности:

50.3.1. Движения ногами.

50.3.2. Движения руками.

50.3.3. Согласование движений руками с дыханием.

50.3.4. Согласование движений руками, ногами и дыхания.

50.4. При обучении технике плавания на суше руководитель должен добиться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполняли упражнения, а при обучении в воде – давать только краткие указания по исправлению ошибок.

50.5. Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех движений с дыханием.

50.6. При занятиях с группой сотрудников, не умеющих плавать, руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению к берегу, а затем вдоль берега (при отсутствии специализированных бассейнов).

VII. Боевые приемы борьбы

51. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

52. Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

53. Указания по проведению занятий:

53.1. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

53.2. В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; само страховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

53.3. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом - «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

53.4. Обучение боевым приемам борьбы.

53.4.1. Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

53.4.2. Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе; разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

53.4.3. Создание начального представления - целостного выполнения приема (действия) в своей основе, обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы, по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнением приема в целом.

53.4.4. Разучивание - достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнения, добываясь стабильного выполнения приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций.

53.4.5. Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий; по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия – преодоление сопротивления – решаю-

щий удар или боевой прием борьбы – ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

53.5. Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки - наносятся без значительного усилия в контакт. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2-3 м, диаметром 0,7-1,2 см, брючные ремни.

53.6. При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

53.6.1. Для подготовки к выполнению приема - «Приготовиться».

53.6.2. Для выполнения приема - «Прием».

53.6.3. Для фиксации приема на определенной фазе - «Стоп».

53.6.4. Для отпускания захвата - «Отпустить захват».

53.7. Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести захват за спину, подвести к стене и связать. Вперед»),

54. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

55. Обучение боевым стойкам:

55.1. Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

55.2. Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать вполборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

56. Обучение ударам и защита от ударов:

56.1. Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем:

56.1.1. При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца, при этом пястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

56.1.2. При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

56.1.3. При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.

56.1.4. При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается.

56.2. Удары рукой прямой, боковой и снизу выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища как бы «заряжаются» для взрывного усилия). Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

56.3. Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.

56.4. Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

56.5. Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх.

56.6. Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе.

56.7. Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

56.8. Удар основанием ладони снизу-прямо преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.

56.9. Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

56.10. Удар локтем наружу преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

56.11. Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх.

56.12. Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

56.13. Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад.

56.14. Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом:

56.14.1. При нанесении удара стопой она, прежде всего, фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения.

56.14.2. При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут.

56.14.3. При нанесении удара пяткой носок необходимо «взять» на себя.

56.15. Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.16. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.17. Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

56.18. Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

56.19. Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.

56.20. Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.21. Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.22. Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (подскоком) и включать следующие сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

56.23. Защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов.

56.24. Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

56.24.1. Скачками вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

56.24.2. Скользящими шагами вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

56.25. Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад.

56.26. Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.

56.27. Защита нырком состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз-в сторону.

56.28. Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой.

56.29. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

56.30. После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

56.31. Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свобод-

ного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой - обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

56.32. Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

56.33. Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову - рывком либо толчком.

56.34. Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

57. Обучение болевым приемам:

57.1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо.

Шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане). Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом вниз живота). Соединить руки (левая – снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок». Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

57.5. Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела

на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

57.6. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в его лицо. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

57.7. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»). Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой - снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

57.8. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.9. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

58. Обучение броскам:

58.1. Задняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди. Шагнуть левой ногой вперед-влево и поставить левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно рванув его назад-на себя. Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу и поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

58.2. Задняя подножка с захватом ноги. Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой - за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед-влево. Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

58.3. Передняя подножка. Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой - его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть ассистента на себя- вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево- кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.

58.4. Бросок через бедро. Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его поясице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево- кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

58.5. Бросок через спину. Лево́й рукой захватить правую руку ассистента, а правой - обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват под его правой подмышкой. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

58.6. Бросок захватом ног сзади. Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя-вверх и развести их в стороны.

58.7. Бросок захватом ног спереди. На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.

59. Обучение удушающим приемам:

59.1. Удушающий прием плечом и предплечьем сидя. Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад, а правой - обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Усилиями двух рук сдавить его горло. При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину, обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их, выпрямляя ноги и прогибаясь в поясице, продолжать удушение.

59.2. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар правой стопой в подколенный сгиб его одноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя. Правой рукой обхватить шею ассистента плечом и пред-

плечем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдавить горло ассистента.

60. Обучение освобождениям от захватов и обхватов:

60.1. Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: обозначение расслабляющего удара - освобождение от захвата или обхвата - ограничение свободы передвижения ассистента.

60.2. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента.

60.3. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки.

60.4. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата.

60.5. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками целесообразно выполнять отведением ноги и спины назад с упором в лицо или горло руками.

60.6. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками целесообразно выполнять отведением ноги и туловища назад с обозначением захвата за пах либо удара кулаком снизу в нижнюю часть туловища и разведением рук в стороны, сгибая их в локтях.

60.7. Освобождение от захвата ног спереди целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или голову с последующим обозначением расслабляющего удара.

60.8. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад-в сторону.

60.9. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад.

60.10. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту.

60.11. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку.

60.12. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку.

61. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием:

61.1. Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват вооруженной руки, исключаящий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.2. Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

61.3. Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

61.4. Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват за оружие – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.5. Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор целесообразно выполнять с уходом из зоны поражения наружу.

61.6. Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор целесообразно выполнять поворотом к ассистенту.

61.7. Освобождение от захвата длинноствольного оружия осуществляется вырыванием оружия с обозначением удара ногой в колено (туловище).

61.8. Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме: фиксация (захват) вооруженной руки ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента – отбор либо подбор оружия.

61.9. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу.

61.10. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры) целесообразно выполнять при помощи загиба руки за спину замком.

61.11. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.12. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди целесообразно выполнять скручиванием руки наружу или внутрь.

61.13. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком.

61.14. Пресечение действий при попытке поднять оружие выполняется по схеме: фиксация (отбрасывание) оружия с одновременным обозначением расслабляющего удара либо обозначение расслабляющего удара с последующей фиксацией (отбрасыванием) оружия - ограничение свободы передвижения ассистента - подбор оружия.

62. Обучение сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем:

62.1. При изучении порядка сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем необходимо соблюдать следующие требования:

62.1.1. Перед началом сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента.

62.1.2. Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки верх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы («в замок»)», «К стене», «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны (шире)», «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги левая (правая) сверху», «Руки на землю», «Ладони кверху», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

62.1.3. При проведении сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

62.2. Сковывание наручниками в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой - достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево.

Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.3. Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою левую ногу к нему между ног сзади, упереться коленом в спину. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой - достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.4. Сковывание наручниками в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой - достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой - его правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.5. Связывание веревкой в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Достав веревку, сделать стягивающую петлю на ее конце. Надеть петлю на предплечье левой руки ассистента и затянуть ее. Перекинуть веревку через правое плечо и пропустить ее под локтевым сгибом левой руки. Натянув ее, максимально согнуть левую руку и сделать контрольную петлю на предплечье правой руки, фиксируя это положение узлом. Несколько раз обмотать веревку «восьмеркой» вокруг запястий и завязать.

62.6. Связывание брючным ремнем в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад.

Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю. Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня. Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

62.7. Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спину и принимает положение для проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Правой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу), заводит ее за спину и разворачивает кисть наружу. Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку. Берет левой ру-

кой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента. Затем берет на загиб его левую руку.

63. Обучение наружному досмотру:

63.1. При изучении порядка проведения наружного досмотра необходимо соблюдать следующие требования:

63.1.1. Перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента.

63.1.2. При проведении наружного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

63.1.3. При обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку.

63.1.4. При изучении порядка проведения наружного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

63.1.5. Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды, указанные в подпункте 62.1.2 настоящего Наставления, применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

63.2. Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину. Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны. Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону. Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны.

63.3. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри и прижать ассистента к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево. При необходимости повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь со стороны захваченной руки сверху-вниз. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину и захватить своей правой рукой его большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

63.4. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину. Удерживая на загибе руки за спину, перевести его сначала в стойку на коленях, затем лежа, сесть на его спину верхом. Командами заставить положить левую руку на землю, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы. Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину. Командой заставить ассистента согнуть правую ногу и досмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину, захватить своей правой рукой его большой палец. Освободить левую руку из заги-

ба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сковывая подвижность ассистента загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая левой рукой под подбородок, поднять его на колени, а затем и в стойку. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

63.5. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены. Сковать ассистента наручниками в положении стоя у стены. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

63.6. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа. Сковать ассистента наручниками в положении лежа. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.

63.7. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены. С расстояния 5-7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: уперся тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук в стену, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри (при необходимости выполнить выбивание ноги в сторону). Свободной рукой упереться ему в поясницу, вынудив прогнуться. При необходимости отвести этой рукой голову вправо и отклонить ее назад. Досмотреть левой рукой головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь с левой стороны. Отойти на безопасное расстояние (3-5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

63.8. Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа. С расстояния 5-7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо. Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу).левой рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны. Надавить правой стопой на левую пятку и осмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Отойти на безопасное расстояние (3 - 5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад.

63.9. При изучении порядка проведения наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия необходимо соблюдать следующие требования:

63.9.1. Сотрудники должны располагаться таким образом, чтобы осуществлять наблюдение во все стороны.

63.9.2. Действиями руководит старший группы.

63.9.3. Сотрудники и ассистент не должны находиться на одной воображаемой линии.

63.9.4. При проведении наружного досмотра нельзя пересекать линию направления ствола оружия.

63.9.5. Если в руках ассистента находится предмет, необходимо заставить его выбросить и вынудить отойти от него в сторону.

63.10. Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению наружного досмотра. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ста-

вит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой - упирается в спину. Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны.

63.11. Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа. С расстояния 5-7 м старший группы подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!» и оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Старший группы заставляет ассистента принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо. Вторым сотрудником убирает оружие в кобуру и подходит к ассистенту с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны. После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет ассистента повернуть голову в левую сторону и поменять положение ног. Вторым сотрудником, обходя старшего группы за спиной, подходит к ассистенту с правой стороны. Аналогичным способом проводит наружный досмотр с правой стороны.

64. Обучение оказанию помощи:

64.1. Оказание помощи при невооруженном нападении необходимо начинать с обозначения расслабляющего удара.

64.2. Оказание помощи при нападении с холодным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки с одновременным обозначением расслабляющего удара.

64.3. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки и отведения ее в сторону с одновременным обозначением расслабляющего удара.

65. Обучение взаимодействию при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы):

65.1. Проводить боевые приемы борьбы с предварительным отвлечением внимания.

65.2. Заранее определить, кому первому проводить прием, а кому создавать благоприятные условия для его успешного выполнения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы и другое.

65.3. Сотрудник, создававший благоприятные условия партнеру, проводит болевой прием после того, как он выполнен им.

66. Обучение действиям с использованием палки специальной:

66.1. Основные хватки палки специальной:

66.1.1. Одной рукой – петля держателя охватывает запястье руки.

66.1.2. Двумя руками – захватываются оба конца палки специальной прямым хватом.

66.2. Основные стойки с палкой специальной:

66.2.1. Фронтальная стойка.

66.2.2. Левосторонняя или правосторонняя стойка.

66.3. Основные удары палкой специальной изучаются как с использованием щита, так и без него:

66.3.1. Удар палкой специальной сверху наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги.

66.3.2. Удар палкой специальной сбоку наносится по направлению внутрь с поворотом туловища (щит отводится в сторону) с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги.

66.3.3. Удар палкой специальной наотмашь наносится с шагом правой (левой) ноги (щит опускается) с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара.

66.3.4. Удар палкой специальной вперед (тычок) наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперед (щит отводится в сторону) путем резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим отдергиванием руки назад.

66.4. Защитные действия палкой специальной от ударов:

66.4.1. Защита подставкой средней части палки специальной вверх выполняется с шагом вперед от удара сверху рукой, ножом, предметом.

66.4.2. Защита подставкой средней части палки специальной вниз выполняется с шагом назад от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом, предметом.

66.4.3. Защита подставкой средней части палки специальной в сторону выполняется с шагом вперед или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом, предметом.

66.4.4. Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь выполняется с шагом вперед или назад от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, предметом в лицо, горло, туловище, пах.

66.5. После защитных действий обозначается ответный удар палкой специальной.

66.6. При захватах за палку специальную обозначаются ответные удары ногой или рукой.

66.7. Удушающие приемы с помощью палки специальной при подходе сзади:

66.7.1. Удушающий прием прямым хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.

66.7.2. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.

66.8. Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной. Удерживая палку специальную одной рукой, вставить ее между рукой и туловищем ассистента, направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить ему расслабляющий удар ногой. Выполнить загиб руки за спину рывком, используя палку специальную в качестве рычага.

67. Обучение защитным и ответным действиям с использованием щита и палки специальной от ударов палкой:

67.1. Защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой сверху, сбоку, наотмашь выполняются подставкой щита под удар, защищая им голову и туловище, после чего обозначается ответный удар палкой специальной сбоку.

67.2. Защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой прямо (тычок) выполняются подставкой щита под удар под углом 45 градусов, защищая им голову и туловище, после чего обозначается ответный удар палкой специальной сбоку.

68. Обучение боевым приемам борьбы с использованием автомата:

68.1. Удар стволом вперед (тычок) выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель с последующим возвращением его в исходное положение.

68.2. Удар магазином автомата выполняется с места, с шагом вперед движением рук от себя.

68.3. Удар прикладом автомата сбоку выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге справа-налево с последующим возвращением его в исходное положение.

68.4. Удар прикладом автомата наотмашь выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге слева-направо с последующим возвращением его в исходное положение.

68.5. Отбивы стволом выполняются коротким ударом стволом наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Отрабатываются против прямых ударов (тычков) автоматом, ружьем, палкой, предметом.

68.6. Защита подставкой автомата выполняется выносом средней части оружия вверх, вниз, наружу, внутрь. Отрабатывается против ударов рукой, ногой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку наотмашь, вперед (прямо).

VIII. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

69. Занятия по физической подготовке проводятся с соблюдением необходимых мер по предупреждению травматизма, включающих:

69.1. Тщательную подгонку обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверку исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования.

69.2. Правильную организацию и методику проведения занятий, поддержание в процессе занятий дисциплины.

69.3. Заблаговременную подготовку и применение средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию.

69.4. Учет состояния здоровья и уровня физической подготовки сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания.

69.5. Постоянное наблюдение за внешними признаками утомления сотрудников.

69.6. Разъяснительную работу по предупреждению травматизма.

69.7. Соблюдение мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений (практические занятия по физической подготовке на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не выше плюс 30 и не ниже минус 20 градусов при скорости ветра до 10 м/с, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях - при температуре воздуха в них не выше плюс 25 и не ниже плюс 15 градусов).

69.8. Присутствие на контрольных занятиях медицинского работника медицинской организации системы МВД России