

## УТВЕРЖДАЮ

Директор Санкт-Петербургского  
государственного бюджетного  
учреждения «Центр физической  
культуры, спорта и здоровья «Царское  
Село» Пушкинского района



Ю.Д. Юрченко

2024 года

### Регламент

## Военных игр по программе Спартакиады молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023/2024 учебного года

### 1. Общие положения

Военные игры по программе Спартакиады молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста 2023/2024 учебного года проводится, в соответствии с Положением на 2023/2024 учебный год, Планом выполнения государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения «Центр физической культуры, спорта и здоровья «Царское Село» Пушкинского района (далее – СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село») на 2024 год, Федеральным законом Российской Федерации от 28.03.1998 № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (ред. от 26.05.2021), Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», Положением о подготовке граждан Российской Федерации к военной службе, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.12.1999 № 1441, распоряжением Правительства Российской Федерации от 03.02.2010 №134-р «О Концепции федеральной системы подготовки граждан Российской Федерации к военной службе на период до 2030 года».

**Целью проведения** Военных игр является содействие в подготовке молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного возраста к военной службе.

**Задачи** Военных игр:

- вовлечение подрастающего поколения в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание гражданственности и патриотизма, формирование стремления к здоровому образу жизни, профилактика и преодоление вредных привычек;
- улучшение физической и технической подготовленности молодежи допризывного возраста;

### 2. Место и сроки проведения Военных игр

Военные игры проводятся 29.02.2024 года с 10:00 по адресу: г. Пушкин, Ленинградская ул., д.83, лит. Б

В случае непредвиденных обстоятельств судейская коллегия оставляет за собой право изменить систему проведения физкультурного мероприятия или перенести физкультурное мероприятие в связи с погодными условиями.

### 3. Организаторы Военных игр

Организация и проведение Военных игр осуществляется СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село», отделом организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

Непосредственное проведение Военных игр возлагается на главную судейскую коллегию мероприятия (далее - ГСК). Главный судья – Семёнов Максим Вячеславович.

### 4. Требования к участникам Военных игр и условия их допуска

В Военных играх принимают участие граждане Российской Федерации возрасте 12-17 лет, имеющие постоянную или временную регистрацию в Пушкинском районе Санкт-Петербурга.

В сборные команды общеобразовательных учреждений Пушкинского района могут включаться:

лица, обучающиеся в образовательных учреждениях, расположенных на территории района;

лица, состоящие в военно-патриотических, подростково-молодежных центрах и клубах, расположенных на территории района.

Учащиеся (воспитанники) образовательных учреждений, находящихся в ведении Министерства Обороны России, МВД России и других силовых структур, к участию в Многоборье не допускаются.

В случае выявления в ходе проведения физкультурного мероприятия участников, не заявленных в состав команды, команде определяется в данном физкультурном мероприятии последнее место, с прибавлением пяти штрафных очков.

Участники Военных игр обязаны иметь и предъявлять по требованию судейской коллегии документы, удостоверяющие личность и возраст: паспорт/заграничный паспорт/временное удостоверение личности (форма №2П)/ свидетельство о рождении или же любая нотариально заверенная копия этих документов. Также документы, подтверждающие правомерность их включения в соответствующие сборные команды и медицинский допуск. В случае выявления в ходе проведения этапа несоответствия личных данных участника с заявленными, команде определяется последнее место.

Физкультурное мероприятие проводятся только среди команд **высшего** дивизиона и в годовой зачет **не включается**.

**Состав команды:** Высший дивизион - 6 человек в основном составе. В предварительной заявке указывается не более 8 человек. Замена основного участника после утверждения состава команды на мандатной комиссии не разрешается. Участникам необходимо иметь при себе соответствующую спортивную форму.

#### **Запрещается:**

любое использование ненормативной лексики на мероприятии. При нарушении данного правила одним из участников команды - вся команда занимает последнее место в данном этапе;

любое употребление психотропных, энергетических, табачных и наркотических веществ на мероприятии. При нарушении данного правила одним из участников команды;

любое употребление лекарственных средств, БАДов, стимуляторов без назначения лечащего врача. При обнаружении членами ГСК данного факта, судейская коллегия имеет право дисквалифицировать всю команду, с присвоением последнего места в Военных играх.

## 5. Программа Многоборья

Военные игры проводятся 29.02.2024 года.

Команды прибывают все к одному времени.

Военные игры проводятся в командном зачете по всем видам программы.

29.02.2024 года с 10:00:

- Лазертаг;
- Показ приемов рукопашного боя;
- Оказание первой медицинской помощи.

Организаторы, в зависимости от создавшихся обстоятельств могут изменить порядок, программу и время проведения Мероприятия. Об этом сообщается представителям команд заблаговременно.

### 5.1. Лазертаг

Турнир по лазертагу проводится в виде дисциплины «захват контрольных точек».

Полигон ассиметричен, играется 2 тайма. Команда состоит из 6 человек. В разных таймах команды меняются местами. На поле будут стоять контрольные точки, установленные на 2 минуты. За каждую «удержанную» КТ команда получает 1 очко. Тайм заканчивается после того, как все контрольные точки становятся «удержанными».

В матче побеждает команда, набравшая большее количество очков за оба тайма. Границы поля – естественные. «Возвращение» игроков осуществляется автоматическим устройством с периодом срабатывания 3-5 секунд.

Судьи объявляют 15 секундную готовность до старта, 10, 5, 3,2,1-секундную готовность.

Судьи объявляют о каждой «удержанной» точке, а также об окончании тайма.

Начальная жеребьевка проводится в день проведения мероприятия после завершения регистрации.

**Обязательно с собой взять теплую и сменную одежду и обувь!**

### 5.2. Показ приемов рукопашного боя

Участвуют 3 человека из команды. Показ приемов рукопашного боя заключается: один из участников подходит к судейскому столу и тянет билет с задачами. В билете 3 приема, которые надо будет выполнить. На подготовку дается 10 минут. После истечения тренировочного времени участники встают на определенные места и один из участников начинает показ своих приемов, после окончания показа участники меняются местами, тем самым следующий участник начинает показ приемов. Один участник показывает, двое других защищаются. После выполнения одного приема, к следующему месту показания приема участник перемещается кувырком вперед. Все приемы выполняются из боевой стойки. Контрольное время на выполнения приемов 3 минуты. Примеры билетов расположены ниже (Приложение №2).

В билетах будет:

1. **Прямой удар рукой.** Толкаемся левой ногой, вес переносим на правую, колено левой немного вовнутрь. Толчок ногой ведёт за собой таз и плечо. Правое плечо немного подаётся назад. Руку кидаем в цель, в конечной фазе удара подворачиваем руку таким образом, чтобы костяшка среднего пальца была чуть выше костяшки

указательного. Именно ими наносим удар, в конце напрягаемся. Плечо выведено вперед, голова немного опущена, правая рука страхует от встречного прямого удара.

**2. Боковой удар рукой.** Толкнитесь задней ногой, перенося вес на переднюю. Колено немного идет внутрь, таз разворачивается, тянет за собой весь корпус. Плечо совершает сгребующее движение, кулак наносит удар, поверните кулак должным образом и вынесите локоть выше траектории движения кулака. В любом случае удар наносится по кратчайшей траектории без замаха, половину пути кулак проходит как при прямом ударе.

**3. Прямой удар ногой.** Первая часть – вынос колена. Дальше разгибаем ногу и, подав таз вперед, всей массой проламываем цель. Ударная поверхность – основание большого пальца либо пятка. После нанесения сгибаем ногу в колене, ставим ее вперед. Важный момент – голова и корпус при ударе остаются на месте, вперед подается таз, при этом спина несколько выгибается в пояснице, руки держим около головы.

**4. Прямой удар коленом.** Захватив соперника за шею или одежду руками, наносите удар снизу-вверх и вперед. Тут необходимо воспользоваться коленом дальней ноги, удар направлен в солнечное сплетение. И снова, напомним о том, что перемещением таза необходимо вложить в удар весь вес тела, корпус наклоняется назад, а опорная нога поднимается на носок. Ударной поверхностью является коленная чашечка. Колени во время удара должны быть, как можно сильнее согнуто.

**5. Защита от удара ножом сверху.** Обеими ладонями, сложенными большими пальцами вместе так, чтобы получилась «воронка», захватите руку с ножом. Шагните левой ногой вперед-влево и рывком захваченной руки на себя-вверх проведите рычаг руки внутрь.

**6. Защита от удара ножом снизу.** Блокируйте руку с ножом руками, скрещенными таким образом, чтобы сверху оказалось одноименное вооруженной руке предплечье. Нажимая левым предплечьем на вооруженную руку, правой рукой захватите локоть противника и заведите руку с ножом ему за спину. Сбив противника вниз, проведите болевой прием на плечевой сустав и обезоружьте нападающего.

**7. Защита от удара ножом сбоку.** Предплечьем левой руки отбейте руку с ножом снизу-вверх. Зафиксируйте атакующую руку левой рукой в области локтя, прижав предплечье противника к левому плечу, а правой рукой захватите его одежду на левом плече.

**8. Защита от удара ножом тычком в живот.** Нужно уйти с линии атаки шагом левой ногой влево. Поворачиваясь к противнику левым плечом, предплечьем левой руки подбейте руку с ножом вправо-вверх. Захватите правой рукой кисть атакующей руки, а предплечье — левой и проведите болевой прием на кисть.

**9. Самостраховка вперед.** Станьте прямо, закрепите спину. Руки перед грудью с чуть согнутыми, разведенными в стороны локтями. Не меняя положения туловища, выполните падение вперед, выставив чуть согнутые и напряженные руки (как амортизаторы), встретив ими ковер, смягчите падение. Колени не сгибаются и не выставляются вперед при падении. По завершению движения вы должны оказаться грудью и щекой на ковре

**10. Самостраховка назад.** Из приседа, вытянув руки впереди прижав подбородок к груди, падать перекатом назад на спину, руками сделать хлопок по ковру. При падении выполнять плавный перекат на спине, поджав ноги к груди. Затылок не касается ковра, хлопок выполняется ладонями, руки под углом 45 градусов.

**11. Самостраховка влево.** Из приседа делаем падение влево, при этом Надо выполнить хлопок одной рукой по ковру и подтянуть ноги к груди; при этом ногу, одноименную руке, производящей хлопок, следует положить согнутую на ковре около руки, другую ногу поставить на пол на уровне середины голени лежащей ноги.

**12. Самостраховка вправо.** Из приседа делаем падение вправо, при этом Надо выполнить хлопок одной рукой по ковру и подтянуть ноги к груди; при этом ногу, одноименную руке, производящей хлопок, следует положить согнутую на ковре около руки, другую ногу поставить на пол на уровне середины голени лежащей ноги.

**Внимание!!! Не надо прилагать усилия к удару, достаточно просто качественно показать, не обязательно касаться своего оппонента.**

### **5.3. Оказание первой медицинской помощи**

Участвуют 3 человека из команды. Один пострадавший и двою лечащих. Оказание первой медицинской помощи заключается: один из участников подходит к судейскому столу и тянет билет с задачами. В билете 3 медицинских задачи на команду. На подготовку дается 5 минут. После истечения тренировочного времени участники начинают выполнения задач. На выполнения одной задачи дается 3 минуты. При окончании выполнения одной задачи участники говорят команду: «Закончили», после этого время останавливается. Судья оценивает и после оценки говорит команду «Следующая», после чего участники приступают к выполнению следующей задачи. Примеры билетов ниже (Приложение №3).

В билетах будет:

**1. Оказание первой медицинской помощи при открытом переломе руки или ноги.** Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем. При открытом переломе нельзя прикладывать шину к местам, где кость выступает наружу.

**2. Оказание первой медицинской помощи при закрытом переломе руки или ноги.** Обеспечьте неподвижность кости в области перелома — проведите иммобилизацию. Для этого необходимо обездвижить суставы, расположенные выше и ниже перелома. Наложите шину. В качестве шины можно использовать плоские палки, доски, линейки, прутья и прочее. Шину необходимо плотно, но не туго зафиксировать бинтами или пластырем. При закрытом переломе иммобилизация производится поверх одежды.

**3. Остановка кровотечения из головы, вен шеи, вен руки или ноги. При кровотечении из вен рук или ног:** Наложите жгут на одежду или мягкую подкладку чуть выше раны. Затяните жгут и проверьте пульсацию сосудов: кровотечение должно

прекратиться, а кожа ниже жгута — побледнеть. Наложите повязку на рану. Запишите точное время, когда наложен жгут. **При кровотечении из вен шеи:** Остановка кровотечения из сонной артерии подручными средствами. На пораженную сторону накладываем валик из бинта. Достаем длинный кусок любой материи. Поднимаем противоположную руку пострадавшего и притягиваем наложенный валик материей к плечу поднятой руки. **При кровотечении из головы:** Остановка кровотечения с помощью наложения повязки. Техника надежной фиксации такова: сначала необходимо закрыть рану чистой тканью или свернутым в несколько слоев бинтом, затем бинт нужно раскатать по ходу часовой стрелки, тугие туры должны проходить через лоб, над ушными раковинами и через затылок. Положите холод на место травмы, чтобы замедлить кровоток, притупить или заблокировать болевой синдром.

**4. Оказание первой медицинской помощи при вывихе суставов рук или ног.** Зафиксировать поврежденную часть тела – руку можно подвесить или просто неплотно примотать к телу, а вот ногу категорически нельзя перемещать и двигать, ее следует просто обложить мягкой тканью.

**5. Оказание первой медицинской помощи разрыве связок рук или ног.** Обеспечить покой и неподвижность конечности, при этом желательно держать ее приподнятой, чтобы не развивался отек. Приложить лед на пару минут. Сустав фиксируется эластичным бинтом или трубчатой компрессионной повязкой. Пострадавшему дается обезболивающее лекарство.

#### **6. Условия подведения итогов**

В Военных играх победитель и призеры определяются по наименьшей сумме мест, набранных командами по видам программы.

В случае равенства суммы мест, набранных двумя и более командами, преимущество отдается команде, показавшей лучший результат в Лазертаге.

#### **7. Награждение**

Командам победителям и призерам вручается наградная атрибутика.

#### **8. Условия финансирования**

Финансирование расходов по подготовке, организации, материально-техническому обеспечению, наградной атрибутике и проведению Военно-спортивной стрельбы производится в соответствии с Законом Санкт-Петербурга от 29.11.2023 № 714-144 «О бюджете Санкт-Петербурга на 2024 год и на плановый период 2025 и 2026 годов»

#### **9. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

В целях обеспечения безопасности зрителей и участников, Военные игры разрешается проводить на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации. Вопросы обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей во время проведения этапа возлагается на представителей команд.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической



культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Во время проведения Военных игр организуется работа медицинского персонала.

Каждый участник должен иметь действующий медицинский допуск к участию в Военных играх.

#### **10. Подача заявок на участие**

Предварительные заявки на участие в Военных играх принимаются в срок до 27.02.2024 года, в формате Word только на электронный адрес [opsmm@cfkcs.ru](mailto:opsmm@cfkcs.ru) с пометкой «Допризывка». Обязательно заполняются все графы заявки.

Оригинал заявки по форме (Приложение №2) подается в ГСК в первый день проведения Военных игр. В судейскую коллегия необходимо предоставить:

- документы, удостоверяющие личность;
- медицинский допуск (справку) о допуске каждого участника к физкультурному мероприятию, при отсутствии допуска врача в оригинале заявки.

В случае не предоставления документов, участник может быть не допущен к Военным играм.

#### **11. Дополнительная информация**

##### **Дополнительная информация:**

- Группа «ВКонтакте»:
- <https://vk.com/cfkcsnews>;
- Официальный сайт: <http://cfkcs.ru/>;
- Телефон: +7 (931)326-05-90;
- E-mail: [opsmm@cfkcs.ru](mailto:opsmm@cfkcs.ru)

Контактное лицо: главный судья Многоборья - Семёнов Максим Вячеславович

**ЗАЯВКА**

**на участие в физкультурном мероприятии Военные игры по программе  
Спартакиады молодежи Пушкинского района Санкт-Петербурга допризывного  
возраста 2023/2024 учебного года**

**от команды \_\_\_\_\_**

№ п/п	Фамилия и имя участника физкультурного мероприятия	Дата рождения	Уникальный идентификационный номер участника (УИН)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Допущено к физкультурному  
мероприятию \_\_\_ участников.

Врач \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия и инициалы, дата,  
печать)

Участники физкультурного мероприятия  
по соблюдению мер безопасности и  
видам этапа проинструктированы.

Руководитель команды \_\_\_\_\_  
(должность, подпись, фамилия и инициалы)

**Правильность заявки подтверждаю:**

Директор \_\_\_\_\_  
(подпись, фамилия и инициалы)



**Билеты на показ приемов рукопашного боя**

**Билет №1**

1. Самостраховка назад
2. Прямой удар рукой
3. Защита от удара ножом сверху

**Билет №2**

1. Самостраховка вперед
2. Прямой удар ногой
3. Защита от удара ножом тычком в живот

**Билет №3**

1. Самостраховка вправо
2. Боковой удар рукой
3. Защита от удара ножом сбоку

**Билет №4**

1. Самостраховка влево
2. Прямой удар коленом
3. Защита от удара ножом снизу

**Билет № 5**

1. Самостраховка вперед
2. Прямой удар коленом
3. Защита от удара ножом сверху

**Билет №6**

1. Самостраховка назад
2. Прямой удар ногой
3. Защита от удара ножом сбоку

**Билет №7**

1. Самостраховка вправо
2. Прямой удар рукой
3. Защита от удара ножом снизу

**Билет №8**

1. Самостраховка влево
2. Боковой удар рукой
3. Защита от удара ножом тычком в живот

**Билеты на оказание первой медицинской помощи**

**Билет №1**

1. Открытый перелом голени
2. Кровотечение из шеи
3. Разрыв связок кисти

**Билет №2**

1. Закрытый перелом предплечья
2. Кровотечение из вены бедра
3. Вывих голеностопа

**Билет №3**

1. Закрытый перелом бедра
2. Кровотечение из головы
3. Вывих кисти

**Билет №4**

1. Открытый перелом предплечья
2. Кровотечение из вены предплечья
3. Разрыв связок голеностопа

**Билет №5**

1. Закрытый перелом плеча
2. Кровотечение из шеи
3. Вывих плеча

**Билет №6**

1. Открытый перелом голеностопа
2. Кровотечение из головы
3. Разрыв связок плеча

**Билет №7**

1. Открытый перелом кисти
2. Кровотечение из шеи
3. Вывих бедра

**Билет № 8**

1. Закрытый перелом голеностопа
2. Кровотечение из вен голени
3. Разрыв связок бедра