

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. министра по делам молодежи и
спорту Архангельской области



Н.А. Тельтевская

«*И*» _____ 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор государственного
автономного учреждения
Архангельской области
«Центр развития массового спорта»



А.В. Багрецов

«*И*» _____ 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Министр образования и науки
Архангельской области



И.В. Скубенко

«*И*» _____ 2016 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о Спартакиаде школьников Архангельской области «Я выбираю ГТО», в рамках проведения зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций, посвященного 85-летию отечественного комплекса ГТО

1. Общие положения

1.1. Областная спартакиада школьников Архангельской области «Я выбираю ГТО» (далее – Спартакиада) является официальным физкультурным мероприятием по реализации ВФСК ГТО на территории Архангельской области и проводится среди обучающихся общеобразовательных организаций с целью:

- продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Архангельской области;
- вовлечения обучающихся общеобразовательных организаций в занятия физической культурой и спортом;
- популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения;
- комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;
- укрепления позитивного имиджа общеобразовательных организаций, как организаций здорового образа жизни;
- стимулирования педагогической деятельности руководителей и педагогов общеобразовательных организаций в части совершенствования внеклассной физкультурно-оздоровительной работы.

2. Место и сроки проведения

2.1. Спартакиада проводится в два этапа: муниципальный и региональный:

I этап (муниципальный) – январь-февраль 2016 года, проводится в муниципальных образованиях, принимают участие учащиеся 11-х классов общеобразовательных организаций, по итогам этапа формируется команда для участия в региональном этапе;

II этап (региональный) – с 04 по 06 марта 2016 года, проводится в центре развития спорта «Норд Арена» г. Архангельск пр. Советских космонавтов д. 179, принимают участие сборные команды муниципальных образований.

3. Организаторы мероприятия

3.1. Организаторами Спартакиады являются:

- министерство по делам молодежи и спорту Архангельской области;
- министерство образования и науки Архангельской области;
- государственное автономное учреждение Архангельской области «Центр развития массового спорта» (далее – ГАУ АО «ЦРМС»);

- муниципальные образования Архангельской области;

- муниципальные Центры тестирования.

3.1.1. Министерство по делам молодежи и спорту Архангельской области:

- координирует работу по проведению Спартакиады;

- осуществляет информационную поддержку.

3.1.2. Министерство образования и науки Архангельской области:

- оказывает организационную поддержку в проведении Спартакиады;

- осуществляет информационную поддержку.

3.1.3. ГАУ АО «ЦРМС»:

- разрабатывает Положение о Спартакиаде;

- координирует работу по организации и проведению I этапа Спартакиады;

- организует и проводит II (региональный) этап Спартакиады;

- предоставляет спортивные сооружения для проведения II этапа Спартакиады;

- обеспечивает информационное освещение Спартакиады;

3.1.4. Муниципальные образования, муниципальные Центры тестирования:

- организуют и проводят I этап Спартакиады;

- заполняют протоколы выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации на каждый вид испытания;

- после проведения I этапа направляют итоговую информацию в ГАУ АО «ЦРМС»: по тел. 63-97-43, моб. 8-911-553-76-99, e-mail: vladykin@crms29.ru.

Итоговая информация должна включать в себя: сроки проведения, место проведения, количество участников и результаты I этапа Спартакиады с приложением фотографий.

4. Требования к участникам и условия допуска.

4.1. К участию в Спартакиаде допускаются учащиеся 11-х классов общеобразовательных организаций, зарегистрированные в АИС ГТО.

4.2. Состав сборной команды муниципального образования - 10 человек – в том числе 5 юношей, 5 девушек, учащиеся общеобразовательных организаций муниципального образования, а также 1 руководитель-представитель команды.

4.3. Заявки на участие в II этапе Спартакиады подаются по форме (Приложение № 1 к Положению) до 25 февраля 2016 года в государственное автономное учреждение Архангельской области «Центр развития массового спорта» по адресу: г. Архангельск пр. Советских космонавтов д. 179.

5. Порядок и условия проведения Спартакиады

5.1. Спартакиада состоит из выполнения видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО и проходит в соответствии с жеребьёвкой, которая проводится непосредственно перед началом соревнований;

5.1.1. Выполнение видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО включает в себя:

- бег на лыжах (юноши 5 км, девушки 3 км);
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (юноши, девушки);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки)
- стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, дистанция – 10 м (юноши, девушки).

5.1.2. Правила выполнения упражнений представлены в Приложении № 2.

5.2. Муниципальный и региональный этапы Спартакиады проводятся с участием Центров тестирования с заполнением протокола выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации

5.3. В рамках проведения регионального этапа Спартакиады будет организовано выполнение дополнительных нормативов ВФСК ГТО в следующих испытаниях – плавание, бег на короткую и длинную дистанции.

6. Обеспечение безопасности участников и зрителей

6.1. Спартакиада проводится на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности спортивных сооружений к проведению мероприятий, утвержденных в установленном порядке.

7. Подведение итогов

7.1. Победитель в личном первенстве определяется отдельно среди юношей и девушек по наибольшей сумме набранных баллов (Приложение № 3);

– у юношей в беге на лыжах, подтягивании из виса на высокой перекладине, прыжке в длину с места толчком двумя ногами, поднимании туловища из положения лежа на спине, стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

– у девушек в беге на лыжах, сгибании-разгибании рук в упоре лёжа на полу, прыжке в длину с места, поднимании туловища из положения лежа на спине, стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой рук о стол, наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

7.2. При равенстве баллов у двух или более участников, преимущество отдается участнику - показавшему лучший результат в беге на лыжах далее в подтягивании/ сгибании-разгибании рук в упоре лёжа, в стрельбе, в прыжках в длину.

7.3. Победитель Спартакиады в командном первенстве определяется по наибольшей сумме баллов, набранных всеми членами команды.

7.4. При равенстве баллов у двух и более команд, преимущество отдается команде, участники которой набрали большее количество баллов в беге на лыжах, далее в подтягивании/ сгибании-разгибании рук в упоре лёжа, в стрельбе, в прыжках в длину.

8. Награждение участников

8.1. Участники II (регионального) этапа, занявшие в личном зачете 1, 2 и 3 место, награждаются медалями и грамотами соответствующих степеней.

8.2. Команда, занявшая 1 место, награждается Кубком и Дипломом, участники команды награждаются грамотами.

8.3. Команды, занявшие 2 и 3 место, награждаются Дипломами соответствующих степеней, участники команд грамотами.

9. Финансовые расходы

9.1. Расходы по награждению победителей и призеров II (регионального) этапа Спартакиады в личном и командном зачете, расходы по изготовлению полиграфической продукции осуществляются за счет средств ГАУ АО «ЦРМС».

9.2. Расходы по оплате работы судей за счет средств проводящих организаций.

9.2. Проездные и командировочные расходы оплачиваются за счет командирующей организации.

Форма заявки команды участницы Спартакиады

 Название учебного заведения

Название команды _____

Конт. телефон: +7 (____) _____

электронная почта (e-mail): _____

№	ФИО членов команды	Дата рождения	Допуск врача
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Допущено к участию в Спартакиаде всего _____ (_____) человек

Врач: (ФИО)

 М.П.

Руководитель _____ (_____)

М.П.

Правила выполнения упражнений

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков в спортзале. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

2. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Смещение таза.

6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста)

обеспечивает организатор. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.

7. Бег на лыжах на 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Таблица 1
оценки результатов в Спартакиаде «Я выбираю ГТО» юноши 16 лет и старше

очки	Бег на лыжах 5 км (м:с)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз за 4 мин)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (+/- см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз за 1 мин)	Прыжок в длину с места (см)
100	12:00	64	50	30	90	340
99	12:07	63	-	-	-	339
98	12:14	62	-	-	89	338
97	12:21	61	49	29	-	337
96	12:28	60	-	-	88	336
95	12:35	59	-	-	-	335
94	12:42	58	48	28	87	334
93	12:49	57	-	-	-	333
92	12:56	56	-	-	86	332
91	13:03	55	47	27	-	331
90	13:10	54	-	-	85	330
89	13:17	53	-	-	-	329
88	13:24	52	46	26	84	328
87	13:31	51	-	-	-	327
86	13:38	50	-	-	83	326
85	13:45	49	45	25	-	325
84	13:52	48	-	-	82	324
83	13:59	47	-	-	-	323
82	14:06	46	44	24	81	322
81	14:13	45	-	-	-	321
80	14:20	44	-	-	80	320
79	14:27	43	43	23	-	318
78	14:34	42	-	-	79	316
77	14:41	41	-	-	-	314
76	14:48	40	42	22	78	312
75	14:55	39	-	-	-	310
74	15:02	38	-	-	77	308
73	15:09	37	41	21	-	306
72	15:16	36	-	-	76	304
71	15:23	35	-	-	-	302
70	15:30	34	40	20	75	300
69	15:37	33	-	-	-	290
68	15:44	32	39	-	74	288
67	15:51	31	-	19	-	286
66	15:58	30	38	-	73	284
65	16:05	-	-	-	-	282
64	16:12	29	37	18	72	280
63	16:19	-	-	-	-	278
62	16:26	28	36	-	71	276
61	16:33	-	-	17	-	274
60	16:40	27	35	-	70	272
59	16:47	-	-	-	-	270
58	16:54	26	34	16	69	268
57	17:01	-	-	-	-	266
56	17:08	25	33	-	68	264

55	17:15	-	-	15	-	262
54	17:22	24	32	-	67	260
53	17:29	-	-	-	-	258
52	17:36	23	31	14	66	256
51	17:43	-	-	-	-	254
50	17:50	22	30	-	65	252
49	18:00	-	-	13	-	250
48	18:10	21	29	-	64	248
47	18:20	-	-	-	-	246
46	18:30	20	28	12	63	244
45	18:40	-	-	-	-	242
44	18:50	19	27	-	62	240
43	19:00	-	-	11	-	238
42	19:10	18	26	-	61	236
41	19:20	-	-	-	-	234
40	19:30	17	25	10	60	232
39	19:45	-	-	-	59	230
38	20:00	16	24	-	58	228
37	20:15	-	-	9	57	234
36	20:30	15	23	-	56	232
35	20:50	-	-	-	55	230
34	21:10	14	22	8	54	228
33	21:30	-	-	-	53	226
32	21:50	13	21	-	52	224
31	22:10	-	-	7	51	222
30	22:30	12	20	-	50	220
29	22:50	-	-	-	49	218
28	23:10	11	19	6	48	216
27	23:35	-	-	-	47	214
26	24:00	10	18	-	46	212
25	24:30	-	-	5	45	210
24	25:00	9	17	-	44	208
23	25:30	-	-	-	43	206
22	26:00	8	16	4	42	204
21	26:30	-	-	-	41	202
20	27:00	-	15	-	40	200
19	27:30	7	-	3	39	198
18	28:00	-	14	-	38	196
17	28:30	-	-	-	37	194
16	29:15	6	13	2	36	192
15	30:00	-	-	-	35	190
14	30:45	-	12	-	34	185
13	31:30	5	-	1	32	180
12	32:15	-	11	-	30	175
11	33:00	-	-	-	28	170
10	34:00	4	10	0	26	165
9	35:00	-	9	-	24	160
8	36:00	-	8	-1	22	155
7	37:00	3	7	-	20	150
6	38:00	-	6	-2	18	145
5	39:00	-	5	-	15	140
4	40:00	2	4	-3	12	130
3	41:30	-	3	-	9	120
2	43:00	-	2	-4	6	110
1	45:00	1	1	-5	3	100

Таблица 2
оценки результатов в Спартакиаде «Я выбираю ГТО» девушек 16 лет и старше

Очки	Бег на лыжах 3 км	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол	Наклон в перед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (+/- см)	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа 4 мин.	Прыжок в длину с места (см)
100	8:00	75	50	35	165	270
99	8:05	-	-	-	160	269
98	8:10	74	-	-	156	268
97	8:15	-	49	34	153	267
96	8:20	73	-	-	150	266
95	8:25	-	-	-	147	265
94	8:30	72	48	33	144	264
93	8:35	-	-	-	141	263
92	8:40	71	-	-	138	262
91	8:45	-	47	32	135	261
90	8:50	70	-	-	132	260
89	8:55	-	-	-	129	259
88	9:00	69	46	31	126	258
87	9:05	-	-	-	124	257
86	9:10	68	-	-	122	256
85	9:15	-	45	30	120	255
84	9:20	67	-	-	118	254
83	9:25	-	-	-	116	253
82	9:30	66	44	29	114	252
81	9:35	-	-	-	112	251
80	9:40	65	-	-	110	250
79	9:45	-	43	28	108	249
78	9:50	64	-	-	106	248
77	9:55	-	-	-	104	247
76	10:00	63	42	27	102	246
75	10:05	-	-	-	100	245
74	10:10	62	-	-	98	244
73	10:15	-	41	26	96	243
72	10:20	61	-	-	94	242
71	10:25	-	-	-	92	241
70	10:30	60	40	25	90	240
69	10:35	-	-	-	88	239
68	10:40	59	39	-	86	238
67	10:45	-	-	24	84	237
66	10:50	58	38	-	82	236
65	10:55	-	-	-	80	235
64	11:00	57	37	23	78	234
63	11:05	-	-	-	76	233
62	11:10	56	36	-	74	232
61	11:15	-	-	22	72	231
60	11:20	55	35	-	70	230
59	11:25	-	-	-	68	228
58	11:30	54	34	21	66	226
57	11:35	-	-	-	64	224

56	11:40	53	33	-	62	222
55	11:46	-	-	20	60	220
54	11:52	52	32	-	58	218
53	11:58	-	-	-	56	216
52	12:04	51	31	19	54	214
51	12:12	-	-	-	52	212
50	12:20	50	30	-	50	210
49	12:30	-	-	18	48	208
48	12:40	49	29	-	46	206
47	12:50	-	-	-	44	204
46	13:00	48	28	17	42	202
45	13:10	-	-	-	40	200
44	13:20	47	27	-	38	198
43	13:30	-	-	16	36	196
42	13:40	46	26	-	34	194
41	13:50	-	-	-	32	192
40	14:00	45	25	15	30	190
39	14:10	-	-	-	29	188
38	14:20	44	24	14	28	186
37	14:30	43	-	-	27	184
36	14:40	42	23	13	26	182
35	14:55	41	-	-	25	180
34	15:10	40	22	12	24	178
33	15:25	39	-	-	23	176
32	15:40	38	21	11	22	174
31	15:55	37	-	-	21	172
30	16:10	36	20	10	20	170
29	16:30	35	-	-	19	168
28	16:50	34	19	9	18	166
27	17:10	33	-	-	17	164
26	17:30	32	18	8	16	162
25	17:50	31	-	-	15	160
24	18:10	30	17	7	14	158
23	18:30	29	-	-	13	156
22	18:50	28	16	6	12	154
21	19:10	27	-	-	11	152
20	19:30	26	15	5	10	150
19	19:50	25	-	-	-	148
18	20:10	24	14	4	9	146
17	20:30	23	-	-	-	144
16	21:00	22	13	3	8	142
15	21:30	21	-	-	-	140
14	22:00	20	12	2	7	135
13	22:30	19	-	-	-	130
12	23:00	18	11	1	6	125
11	23:30	17	-	-	-	120
10	24:00	16	10	0	5	115
9	24:30	15	9	-	-	110
8	25:00	14	8	-1	4	105
7	25:40	13	7	-	-	100
6	26:20	12	6	-2	3	95
5	27:00	10	5	-	-	90
4	27:50	8	4	-3	2	85
3	29:00	6	3	-	-	80
2	31:00	4	2	-4	1	75
1	34:00	2	1	-5	-	65

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 16 - 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
5.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 24 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

		юноши			девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10	12	14
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	8	11	16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.20	19.30	18.00
5.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
6.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25