

**Министерство туризма и спорта Республики Казахстан  
Комитет по спорту  
Федерация Президентских многоборий  
Республики Казахстан.**

**Правила проведения соревнований по видам  
испытаний в программе Президентских тестов  
физической подготовленности населения и  
Президентских многоборий**

**Астана  
2011 год**

<p><b>Утверждаю</b>  <b>Президент федерации</b>  <b>Президентских многоборий</b></p> <p style="text-align: right;"><b>В.Кореньков</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>Согласовано</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Председатель Комитета по спорту</b>  <b>Министерства туризма и спорта</b>  <b>Республики Казахстан</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Е. Канагатов</b></p>
---	---



**Федерация Президентских многоборий**  
**Республики Казахстан.**  
**(ПОЛИАТЛОН)**



**Правила проведения соревнований по видам**  
**испытаний в программе Президентских тестов физической**  
**подготовленности населения и Президентских многоборий**

**Общие положения.**

Все соревнования по видам спорта (легкая атлетика, лыжный спорт, стрельба и плавание) проводятся в соответствии с правилами данных видов спорта

**Глава 1**

**Официальные лица**

Главный судья  
Главный секретарь  
Директор соревнований  
Рефери по видам спорта  
Технический делегат  
Медицинский делегат  
Апелляционное жюри

**Главный судья**

Главный судья отвечает за правильное проведение соревнований. Он должен проверить, чтобы все судьи прибыли на места для выполнения своих обязанностей, назначить запасных, если это необходимо, и иметь полномочия отстранить от выполнения обязанностей любого судью, который не соблюдает правила. В сотрудничестве с комендантом соревнований он должен контролировать, чтобы в центре арены находились только те лица, которым разрешён проход в эту зону

**Главный секретарь**

Осуществляет прием заявок, оформление протоколов (стартовых, информационных, итоговых), совместно с секретарями по видам многоборья

готовит стартовые протоколы. Все секретари по видам многоборья, секретари секретариата, компьютерщики и судьи множительной техники работают под руководством главного секретаря.

### **Рефери по видам спорта**

Рефери соревнований по видам спорта являются главным судьей данного вида спорта, несет ответственность за проведения своего вида спорта. По окончании соревнования по виду спорта протокол должен быть подписан рефери и передан главному секретарю.

### **Технический делегат**

Технический делегат вместе с Организационным комитетом, оказывает необходимую помощь, отвечает за обеспечение полного соответствия всей технической организации соревнований. Технический делегат должен присутствовать на протяжении всего соревнования, и следить за тем, чтобы проведение соревнований полностью соответствовало Техническим правилам, регламенту и соответствующим решениям принятых оргкомитетом.

Если возникает проблема, или какой то вопрос, по его мнению, требует вмешательства, он должен сообщить об этом Рефери по виду и главному судье и предложить свой совет как нужно поступить. По окончании соревнований он должен подписать протоколы.

### **Медицинский делегат**

Медицинский делегат имеет максимальные полномочия во всех вопросах медицинского характера. Он отвечает за то, чтобы в местах проведения соревнований соблюдались все необходимые условия для проведения медицинского осмотра, лечения и оказания неотложной помощи, а спортсмены могли получить медицинскую помощь и в местах проживания.

### **Апелляционное жюри**

На все соревнования проводимые в Республики Казахстан назначается апелляционное жюри, состоящая обычно из трех или пяти человек. В основные функции жюри входит рассмотрение всех протестов и вопросов, которые возникают в ходе соревнований и передаются на рассмотрение жюри для принятия решения. Решение жюри является окончательным. Жюри может пересматривать свое решение при получении новых убедительных доказательств. В этом случае вступает в силу новое решение.

### **Директор соревнований**

Директор соревнований должен планировать техническую организацию соревнований вместе с главным судьей, обеспечивать выполнения этого плана и разрешать совместно с техническим делегатом все технические проблемы.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 1. Общие положения

Соревнования по легкой атлетике проводятся в беге на короткие дистанции – 60 м. и 100 м., в беге на выносливость – на 500, 1000, 2000 или 3000 м., 2400 м., в метаниях – мяча или снаряда, в прыжках в длину с места.

### 2. Бег на короткие дистанции (60 и 100 м)

1) Бег на короткие дистанции (60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях категорий «А», «В», «С» – только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м.

2) Количество участников в забеге должно определяться мощностью стадиона от 3-х до 8-ми участников.

3) Дорожки, по которым бегут участники, определяются жеребьевкой, проводимой секретариатом соревнований. Характер жеребьевки устанавливается Главной судейской коллегией (ГСК). Отсчет дорожек ведется от внутренне бровки.

4) Участникам не разрешается меняться между собой дорожками (местами на старте).

5) Ширина стартовой линии (50мм) входит в размер дистанции, а ширина финишной линии – не входит.

6) Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнований на данную дистанцию.

7) Места спортсменов в забеге определяются в таком порядке, в котором туловище ( но не голова, шея, нога, кисть или стопа). «коснулись» вертикальной плоскости, прделанной от ближнего края линии финиша.

8) На соревнованиях категорий «С», «Д», «Е» результат участника, закончившего дистанцию первым, определяют по 3 секундомерам, результаты последующих – по 1 секундомеру на каждого. Результат, который не оканчивается на 0 в секундном измерении, читается и фиксируется до 1\10 секунды в сторону увеличения, т.е. результат 10.11 фиксируется как 10.2.

### 3. Старт в беге на короткие дистанции.

1) Для подготовки к старту, включая время на установку стартовых колодок (станков), участникам отводится не более 2 минут, начиная с момента их вызова на старт.

2) На соревнованиях, где не применяется аппаратура контроля фальстарта, участникам разрешено стартовать с низкого старта с использованием стартовых колодок (станков) или без колодок.

3) На соревнованиях с применением аппаратуры контроля фальстарта разрешен только низкий старт с использованием стартовых станков (обе стопы участника должны касаться площадок этих станков), а носки ног и пальцы обеих рук должны касаться поверхности дорожки.

4) Стартер подает предварительные команды голосом: «На старт!» и «Внимание!». Вместо предварительных словесных команд разрешается подавать команды судейским свистком: первую - два свистка – «На старт!», вторую – продолжительный свисток – «Внимание!». Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

5) По команде «На старт!» участники бега занимают удобное для них положение у линии старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней. Убедившись в готовности участников, стартер подает команду «Внимание!», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение.

6) После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками стартер дает сигнал к началу бега.

**Указание:** стартер перед стартом должен объяснить участникам, как будет подаваться сигнал к началу бега.

7) В случае не готовности участников или неисправности инвентаря, стартер должен дать команду «Отставить!», после которой все участники забега должны отойти от места старта назад на три метра. Занять вновь стартовую позицию можно только после повторной команды стартера «На старт!».

8) При затягивании подготовки участнику делается замечание, при повторном нарушении – предупреждение (фальстарт). Участник, получивший предупреждение или замечание, должен поднять вверх руку в подтверждение того, что он слышал и понял сделанное ему предупреждение или замечание. Все замечания, предупреждения и решения стартера должны быть занесены в стартовый протокол.

9) Участнику, нарушившему правила старта (фальстарт), дисквалифицируется в данном забеге.

#### **4. бег на выносливость.**

1) Соревнования в беге на выносливость (на 500, 1000, 2000, 2400 и 3000м.) проводятся на беговой дорожке стадиона или (на соревнованиях категорий «Д», «Е») на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.

2) Количество участников в забеге 10-20 человек (до 10 в беге на 500-1000 м. и до 20 участников в беге на 2000-3000 м)

3) Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.

4) По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.

5) Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.

6) Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние, исключаящее помеху).

7) Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.

8) Запрещается лидирование, то есть сопровождение участника во время бега спереди, сбоку или сзади. Лидируемый спортсмен снимается с соревнования на данную дистанцию.

9) При беге по общей дорожке запрещается заступать за бровку или наступать на нее за исключением случаев, вызванных помехой со стороны других участников или падением одного из них.

10) Окончание дистанции определяется по правилу пункта 2.7.

11) При использовании ручного хронометража время победителя забега определяется по 3 секундомерам с их остановкой, время остальных финишировавших – по одному секундомеру на каждого участника с их остановкой. Допускается на соревнованиях категорий «С», «Д», «Е» фиксирование времени 2-го и последующих участников забега «по скользящему» секундомеру с точностью до 1 сек.

## **5. Метание мяча и снаряда.**

1) Масса мяча 155-160 г, диаметр 58-62 мм. Мяч должен быть изготовлен из целого материала или оболочки (литой резины) с наполнителем и иметь шарообразную форму.

2) Масса снаряда:

- для девушек 14-15 лет и женщин 55 лет и старше 275-310 г., для рекорда – минимум 300 г;
- для юношей 14-15 лет и мужчин 60 лет и старше 505-550 г, для рекорда – минимум 500г;
- для девушек 16-17 лет и женщин 505-550 г., для рекорда – минимум 500 г;
- для юношей 16-17 лет и мужчин 705-750 г., для рекорда – минимум 700 г.

3) размеры снаряда (в мм) независимо от ее веса должны быть следующими:

- длина всего снаряда 236
  - диаметр ручки 30
  - длина ручки 105
  - максимальный диаметр тела 50
  - максимальная длина шейки между телом ручки (по оси гранаты) –71.
- Допустимые отклонения каждого размера +,- 2 мм. Ручка снаряда должна быть гладкой и не иметь выступов, выемок или обмотки.

4) снаряды могут быть цельнометаллическими или деревянными или из другого материала с металлическим чехлом.

5) метание производится на ровной площадке от прямой планки в размеченный «коридор» (на соревнованиях «А», «Б», «В» коридор как в метании копья, на соревнованиях «В», «Г» в коридор шириной 20 метров.).

6) на соревнованиях категории «А», «В» должны использоваться снаряды с деревянными ручками.

7) планку шириной 70 мм и длиной 4 м изготавливают из дерева, металла или наносят краской. Планку устанавливают заподлицо с поверхностью дорожки для разбега и окрашивают в белый цвет. По концам планки ставят флажки.

8) от концов планки ее продолжением на грунту делаются «узы» длиной по 5,5 м, шириной 70 мм.

9) броски снарядов для метания засчитываются при приземлении в коридор, коридор не должен иметь уклон как в направлении метания, так и в поперечном направлении более, чем 1:1000.

10) боковые границы коридора размечают белыми линиями шириной 50 мм. Ширина линий не входит в размер коридора.

11) место приземления в пределах коридора размечают белыми линиями, указывающими расстояние от обращенного к разбегу края планки. Линии проводят параллельно планке через каждые 5 м, начинают с 20 м (в зависимости от пола и квалификации участников). Ширина линий разметки (около 50 мм) входит в размер отмечаемых ими расстояний. У точек пересечения линий с боковыми границами коридора ставятся указатели с хорошо видимыми цифрами, показывающими расстояние от планки.

12) дорожка для разбега должна иметь покрытие из твердых материалов или резины. Покрытие дорожки должно быть на одном уровне с полем приземления. Допускается разбег по травяному покрову.

13) Длина дорожки разбега не менее 25 м., но не более 36,5 м, ширина 4 м на всем ее протяжении или на восьми последних метрах разбега. Рекомендуется использовать дорожку длиной не менее 33,5 м. она должна ограничиваться с обеих сторон белыми линиями шириной 50 мм, не входящими в ширину дорожки.

14) Ширину дорожки можно уменьшить до 1,25 м, но на последних 6-8 метрах перед планкой она должна быть расширена до 4 метров. Дорожка не должна иметь уклон как в направлении разбега, так и в поперечном направлении.

15) По обе стороны дорожки для разбега и вдоль боковых границ за пределами коридора для приземления должна быть свободная от посторонних предметов полоса шириной не менее 1 метра, лежащая на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега и коридора для приземления снарядов. Рекомендуется, чтобы грунт для приземления снарядов был земляным или травяным.

16) Для лучшего захвата спортивного снаряда участникам разрешено наносить на ладони клеящие вещества, но не разрешена обработка ими самих снарядов.

17) Участникам запрещено забинтовывать два или несколько пальцев вместе, бинтовать ладони, кроме как по показанию врача соревнований.

## **6. Правила соревнований по метанию.**

1) Метание спортивных снарядов производится с места или с разбега (без поворотов спиной к «коридору») способом «из-за спины через плечо или предплечье метаемой руки». Броски снизу или сбоку запрещены.

2) Участник имеет право разметить свой разбег и выполнить три зачетных броска подряд.

3) Разрешение на выполнение участником каждой попытки подается старшим судьей командой «Можно!» с одновременной отмашкой белым флажком.

4) На выполнение каждой попытки после команды «Можно!» участник должен затратить не более 1 минуты. Контроль времени (от команды «Можно!» до момента начала выполнения броска) осуществляет судья-секретарь.

5) Бросок засчитывается после команды старшего судьи «Есть!», которую он подает в том случае, если спортивный снаряд упал между границ коридора (о чем ему подается сигнал белым флажком судьей в поле) и при условии, что участник не нарушил правил метания. Команду «Есть!» судья сопровождает поднятием белого флажка вверх, что является сигналом для отметки результата колышком, который устанавливается в ближайшую к планке (или продолжающему ее «усу») точку следа.

6) Попытка считается неудачной, если участник:

- выполнит метание без разрешения старшего судьи;
- коснется какой-либо частью тела грунта в «коридоре» за планкой или за «усом»;
- наступит на планку или заденет ее сверху;
- уронит снаряд, который упадет вне дорожки для разбега;
- покинет дорожку для разбега раньше, чем снаряд приземлится в поле;
- покинет дорожку разбега из неустойчивого положения;
- если снаряд упадет вне «коридора» или на боковую линию;
- выйдет через планку вперед после броска до команды «Есть!»;
- после броска и команды «Есть!» участник выйдет через планку или «усы» вперед.

Команду «Есть!» судья подает после приземления снаряда и при условии, если участник после броска примет устойчивое положение и покинет место метания не нарушив правил.

7) При нарушении правил метания, старший судья командует «Нет!» и одновременно дает отмашку красным флажком.

8) Измерение результатов производится рулеткой от колышка по линии перпендикулярной планке или ее продолжению «усу» до внутреннего края



планки или «уса». При измерении результаты округляют до целых сантиметров в сторону уменьшения, то есть отрезки менее 1 см не принимаются во внимание.

9) Участники обязаны пользоваться инвентарем, предоставленным судейской коллегией. Личный инвентарь сдается в судейскую коллегию в день приема заявок, и после взвешивания и измерения, при соответствии Правилам – предоставляется для использования всем участникам.

10) При установлении рекорда или высокого достижения судьи обязаны в присутствии рефери (заместителя главного судьи по легкой атлетике) повторное измерение результата, а также веса и габаритов спортивного снаряда.

#### **7. Прыжки в длину с места.**

1) По вызову судьи-секретаря участник должен подойти к месту отталкивания, занять исходное положение (ИП): носки стоп у «линии измерения» и принять неподвижное положение.

2) По команде старшего судьи «Можно!» участник одновременно толчком двух ног производит отталкивание и выполняет прыжок вперед в яму с песком

**Указание:** на Президентских состязаниях категорий «Д», «Е» допускается выполнение прыжков с приземлением на гимнастический мат, а при наличии у участника обуви на толстой (более 10 мм) подошве – на любую ровную нескользкую поверхность.

3) Место приземления должно находиться на одном уровне с местом отталкивания и находится от него не далее 50 см для детей от 13 лет и ветеранов, и 1 м – для участников других возрастных групп.

4) Измерение результатов (с точностью до 1 см) производится от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения», до ближайшего к месту отталкивания края следа, оставленного на месте приземления ногой или любой частью тела участника. Ширина «линии измерения» включается в измеряемое расстояние.

5) Для контроля за заступами рекомендуется (на соревнованиях 1 уровня необходимо) иметь впереди «линии измерения» фиксатор заступов из пластилина, влажного песка или мела шириной 10 см, высотой в средней части 7 мм, с углами скоса со стороны участника и места приземления до 30 градусов.

6) Участнику предоставляется 3 попытки. В зачет идет результат лучшей.

7) Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

8) Участнику запрещено:

- наступать на «линию измерения» или касаться ее;
- выполнять отталкивание с предварительного подскока;

- отталкиваться ногами одновременно;
- использовать какие-либо отягощения, выбрасываемые во время прыжка;
- уходить с места приземления назад по направлению прыжка.

## **ПЛАВАНИЕ**

### **8. Общие положения.**

1) Соревнования по плаванию проводятся в закрытых или открытых бассейнах длиной 25 или 50 метров, глубиной в месте старта не менее 1,2 м. Соревнования 3 уровня разрешено проводить в нестандартных и наплавных бассейнах, открытых водоемах. При наличии течения половина дистанции должна преодолеваться против течения.

2) Дистанция соревнований 25, 50 и 100 метров разрешено преодолевать любым стилем, произвольно меняя его.

3) Судейская коллегия несет ответственность за безопасность участников в ходе соревнований и должна принять необходимые меры оказания помощи на воде.

### **9. Старт**

1) Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или толчком ног от стенки бассейна при старте из воды (отсчет номеров дорожек ведется справа налево).

2) После серии коротких свистков стартера, участники заплыва снимают тренировочные костюмы. После продолжительного свистка спортсмены занимают места на стартовых тумбочках (так, чтобы обе ноги были на одном расстоянии от переднего края тумбочки) или воде у стенки бассейна.

3) Стартер поднимает вверх пистолет или флаг и дает подготовительную команду «На старт!», по которой участники должны встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки (а стартующие из воды – поставить ноги на стенку) и принять неподвижное положение.

**Указание:** участник после команды «На старт!» имеет право взяться руками за передний или боковые края тумбочки.

4) Убедившись, что все участники готовы к старту, стартер производит выстрел, который является исполнительным сигналом. Кроме выстрела стартовым сигналом могут служить:

- команда «Марш!» с одновременным резким опусканием флага вниз;
- сирена или свисток (в таких случаях команда «Марш!» не производится).

5) Старт считается правильным, если до стартового сигнала все участники заплыва находились в неподвижном положении.

6) Если один или несколько участников возьмут старт преждевременно, то заплыв не останавливается, а участники, стартовавшие преждевременно, дисквалифицируются на финише.

### **10. Прохождение дистанции и финиш.**

1) Участник должен проплыть всю дистанцию по поверхности воды. При стартовом прыжке и поворотах допускается погружение в воду.

Плавание под водой разрешается не более, чем 15 метров от стартового бортика и от любого поворотного щита. До этих отметок голова пловца должна реально появиться из воды.

2) Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть снят судейской коллегией. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери или заместитель главного судьи имеют право предоставить тому вторую попытку в одном из последующих заплывов.

3) При прохождении дистанции участнику не разрешается подтягиваться на разделителях дорожек, поручни, лестницы, висеть на разделителях дорожек, а также отталкиваться от них. Случайные касания их не являются нарушением правил.

4) Участник, ставший на дно бассейна, не снимается с дистанции, если он не передвигается (не идет) по дну.

5) Участники, закончившие дистанцию заплыва, должны покинуть бассейн, не мешая другим. Выход разрешается только по боковым лестницам.

6) Спортсмены, не являющимся участниками данного заплыва, запрещается входить в воду.

7) Лидирование участников (указания, сопровождение спортсменов по бортику бассейна) во время прохождения дистанции не разрешается.

8) Участникам соревнований не разрешается использовать какие бы то ни было устройства, ускоряющие движение, улучшающие плавучесть.

9) При проплывании дистанции, а также при повороте не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

10) При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна или поворотного щита любой частью тела.

11) При нарушении правил старта, финиша, поворота или прохождения дистанции результат показанный участникам, не засчитывается.

## **11. Определение результатов.**

1) Результаты определяются по времени проплывания дистанции. Время фиксируется с момента стартового сигнала (выстрела – засекается по дыму пистолета, команды «Марш!» – в момент начала движения флага или по звуковому сигналу) до момента касания участником финишной стенки.

2) Время первого участника определяется тремя секундомерами с точностью до 0,1 сек. В протокол записывается среднее время, показанное одним из трех секундомеров или результат одинаковых показаний секундомеров. Время последующих участников определяется по одному секундомеру на каждого.

3) Если показания секундомера расходятся с порядком прихода участников, зафиксированным судьями на финише, то занятые места устанавливаются согласно решению судей на финише.

4) Если время участника, закончившего дистанцию вторым, окажется лучше, чем у первого, то они получают среднее арифметическое время с округление до десятых долей секунды в худшую сторону.

5) При регистрации времени и порядка прихода участников на финиш с помощью автоматизированной системы регистрации результатов предпочтение отдается показаниям этой системы, а не решения судей на финише.

6) При определении времени путем автоматизированной регистрации с точностью до 0,001 третий знак после запятой (тысячный) не учитывается. В протокол заносится результаты с точностью до 0,01, отбрасывая тысячные доли секунды (без округления)

## **ПУЛЕВАЯ СТЕЛЬБА**

### **12. Общие положения.**

Соревнования проводятся в тирах, а также может проводится в демонстрационных и спортивных залах, классах, на открытых площадках, оборудованных и подготовленных в соответствии с действующими правилами соревнований по стрельбе.

### **13. Места проведения соревнований.**

1) Тир (зал, площадка), предназначенный для проведения соревнований, должен обеспечивать равные условия для всех участников и представлять возможность судьям контролировать соблюдение участниками Правил.

2) Тир должен иметь:

- линию огня (огневые позиции) для стрельбы;
- линию мишеней;
- помещение (огражденную зону) для подготовки стрелков к выполнению упражнения;
- помещения для хранения оружия и боеприпасов, а также материальных ценностей и мишеней;
- помещения (огражденные зоны) для работы судейской коллегии и судей КОР.

3) Линия огня должна разделяться на две зоны:

- огневой рубеж (собственно линию огня) с огневыми позициями для стрелков ширина позиции 1 м, глубина 1,5 м и местами для работы судей линии огня;
- зону тренеров, руководителей и зрителей, отделенную проходом и барьером от огневых позиций.

4) Все огневые позиции должны лежать на одной прямой линии. Передняя граница линии огня обозначается цветной линией от пола (ширина этой линии не входит в дистанцию стрельбы). Ни одна часть тела не должна иметь контакта с поверхностью тира, лежащей впереди линии огня.

5) Каждая огневая позиция должна иметь следующее оборудование:

- стойку с подставкой и кронштейном для закрепления зрительной трубы;

- один стул или табурет;
- стол и стул для судьи-контролера.

б) Линия мишеней должна быть оборудована щитами или мишенными установками, имеющими номера, ясно различимые с линии огня невооруженным глазом. Освещенность линии мишеней 800-1000 люкс. Мишени должны находится на одинаковой высоте.

7) в открытых тирах (на стрельбищах) для указания направления и силы ветра в огневой зоне линией огня и мишеней должны быть установлены ветровые флажки из хлопчатобумажной ткани. Флажки располагаются на расстоянии 5 м. размер флажка 5 x 40 см. стрелку запрещается устанавливать индивидуальные флажки.

#### 14. Упражнения для стрельбы

Индекс упражнения	Дистанция (м)	Номер мишени	Изготовка	Число мишеней		Число выстрелов		Время на подготовку (мин)	Общее время на стрельбу (мин)
				Пробных	Зачетных	Пробных	Зачетных		
I-ВП	5	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и с упором	1	1	3	5	3	10
II-ВП	10	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и без упора	1	1-2	Не ограничен.	5	5	10
IIIa-ВП	10	8	Сидя или стоя с опорой локтей о стойку и без упора	1	2-10	Не ограничен.	10	5	20
III-ВП	10	8	Стоя без опоры	1	2-10	Не ограничен.	10	5	20
I-ПП	10	9	Стоя без опоры и упора	1	2-5	Не огр.	10	3	20

#### Примечание:

- все мишени образца 1988 г.;
- при неавтоматизированной замене мишеней без использования блиндажа в упражнениях IIIa-ВП, III-ВП участникам предоставляется возможность по 1,5 минуты на каждый зачетный выстрел;
- при неавтоматизированной замене мишеней без использования блиндажа на соревнованиях категорий «С», «Д» и «Е» разрешено одновременное выставление пробных и всех зачетных мишеней. Участники должны соблюдать установленный ГСК порядок поражений зачетных мишеней.

#### 15. Изготовка.

1) стрельба из пневматической винтовки:

- упражнение (I-ВП) – выполняется из положения сидя или стоя с упора с опорой локтей о стойку;

- упражнение (II-ВП) – выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку без упора;
- упражнение (III-ВП) – выполняется из положения стоя с руки без использования ружейного ремня и без упора; Винтовка удерживается двумя руками, правым плечом, правой частью груди и щекой, прижатой к прикладу. Левая рука может быть прижата к туловищу
- упражнение (IIIa-ВП) – выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку без упора.
- использования ружейного ремня в упражнениях (I-ВП), (II-ВП), (III a-ВП), (III-ВП) запрещено.
- Стрельба из пневматического пистолета, упражнение (1-ПП) выполняется из положения стоя без опоры на посторонние предметы по неподвижным мишеням, выстрелы производятся одной и той же рукой. Запрещено закрепление запястья стреляющей руки, а также использования для опоры каких-либо предметов.

### **16. Общие требования к оружию и снаряжению.**

1) На соревнованиях разрешено пользоваться только исправным оружием, которое соответствует требованиям настоящих Правил, проверено и допущено к упражнению судьей по оружию.

2) Все принадлежности к оружию и приспособления на снаряжения и одежде, не упомянутое в настоящих Правилах или противоречащие их смыслу – запрещены.

3) Любое оружие должно иметь предохранительную скобу у спускового крючка. Проверка натяжения спуска курка производится при вертикальном положении оружия (дульным срезом вверх). Спусковой механизм должен быть отрегулирован таким образом, чтобы при всех действиях с оружием исключались самопроизвольные выстрелы.

4) После того, как оружие, снаряжение и одежда проверены и допущены судьей по оружию, в них запрещено вносить какие-либо изменения, противоречащие Правилам.

5) Во время выполнения упражнения должен использоваться один и тот же прошедший проверку экземпляр оружия, снаряжения и одежды.

6) Если после проверки и допуска оружие стрелка окажется неисправным, он может его отремонтировать или заменить другим, проверенным и допущенным судьей по оружию. К винтовкам всех типов предъявляются общие требования:

- запрещены компенсаторы и дульные тормоза;
- запрещены оптические прицелы;
- запрещено прикреплять к винтовке или вставлять в прицел корректирующие линзы (стрелок может носить корректирующие очки);
- светофильтры могут быть прикреплены к мушке или прицелу;
- разрешены прицельные приспособления любого типа, не содержащие линзы или системы линз;

- разрешены затемнители для глаза, прикрепленные к винтовке или прицелу (или на голове).

### **17. Характеристики винтовок и пистолетов.**

#### 1) Пневматическая винтовка и пистолет:

- винтовка и пистолет, действующая на сжатом воздухе CO<sub>2</sub>;
- калибр 4,5 мм (177);
- масса винтовки не более 5500 г., включая прицельные приспособления;
- масса пистолета включая газовый болон не более 1500г.
- внешние грузы запрещены (кроме цилиндрического груза, обхватывающего ствол);
- натяжение спуска курка произвольное, исключая самопроизвольные выстрелы;
- все ограниченные Правилами размеры винтовки перечислены в Приложении 15.

#### 2) Запрещены:

- шнеллерный спуск;
- углубления или выступы на цевье ложи, для дополнительной фиксации положения пальцев левой руки;
- отверстие в ложе для большого пальца правой руки и углубления или выступы для фиксации его положения;
- выступы на пистолетной рукоятке более 2 мм, препятствующие соскальзыванию кисти правой руки; спиртовой указатель уровня.

### **18. Мишени.**

1) Мишени должны быть отпечатаны типографским способом на плотном не глянцевого материала белого или кремового цвета. Размеры всех элементов мишени приведены в Приложении 16.

2) Пробные и зачетные мишени должны быть одного тиража, иметь в верхней части шифр, содержащий номер смены, номер щита и порядковый номер мишени. Пробные мишени должны иметь в правом верхнем углу черную полосу, проведенную параллельно диагонали мишени, полоса должна быть видна с линии огня невооруженным глазом.

3) Оптимальная высота центра мишени 1,4 м.

Участник может выступать в стрелковой куртке или в спортивном костюме, разрешается парная обувь высотой не более 2\3 длины подошвы и с обычной гнущейся подошвой. Толщина подошвы не более 10 мм, каблук не более 30 мм.

Рукавица (для стрельбы из винтовки) не должна заходить на руку дальше, чем на 50 мм от запястья и должна там быть свободной. Любые застежки и завязки у запястья запрещены.

### **19. Меры безопасности.**

1) Все участники соревнований должны знать и строго соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и патронами.

2) Расчехлять винтовки в тире разрешено в специально отведенном для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции. Все остальное время винтовка должна находиться в чехле, футляре или ящике.

3) Тренировка без пульки для пневматического оружия проводится только в специально отведенном для подготовки оружия месте и на линии огня на своей огневой позиции.

4) Спортсмен может пользоваться только исправным оружием, исключая самопроизвольные выстрелы.

5) Заряжать оружие только на линии огня (на отведенной спортсмену огневой позиции) и только после команды «Заряжай!».

6) Во время выполнения упражнения спортсмен может положить оружие (выпустить его из рук) только после того, как вынуты патроны. При этом затвор винтовки должен оставаться открытым.

7) Запрещено прикасаться к оружию, когда в зоне стрельбы находятся люди, а также касаться и брать оружие другого стрелка, это могут сделать судьи линии огня и судьи по оружию с разрешения стрелка.

8) Судья обязан в любой момент прервать стрельбу, подав команды «Стоп!, Разряжай!», если в зоне стрельбы внезапно появились люди, или оказалась опасная обстановка.

9) Сделав последний выстрел в упражнении (или после того, как поданы команды «Стоп!, Разряжай!»), спортсмен должен разрядить оружие, открыть оружие и, не оставляя своей огневой позиции, предъявить судье линии огня оружие для осмотра, чтобы тот убедился в том, что оно разряжено.

10) При выполнении тренировочных стрельб или во время соревнований категорически запрещено наводить даже незаряженное оружие не в сторону мишеней и намерено стрелять по рамам щитов, номерам щитов, ветровым флажкам.

11) Запрещено оставлять без присмотра оружие и патроны.

## **20. Обязанности и права участников по стрельбе.**

### **1) Участник обязан:**

- знать и соблюдать меры безопасности;
- при выполнении упражнения все действия с оружием, прицельными приспособлениями, снаряжением производить самостоятельно;
- не допускать действий, которые могут помешать другим стрелкам выполнять упражнение;
- готовить и чистить оружие только в специально отведенных для этого местах.

### **2) Участник имеет право:**

- пристреливать оружие согласно графика пристрелки;
- пользоваться зрительными приборами и устройствами для крепления их;
- обращаться к судьям по вопросам выполнения упражнения;



- на соревнованиях 2 и 3 уровней при отсутствии у участника зрительной трубы пользоваться услугами корректора. Корректор имеет право только называть достоинство пробойны и необходимые поправки.

3) Участнику запрещено:

- делать сооружения, затрудняющие наблюдение за его действиями при выполнении упражнения;
- пользоваться собственными подстилками и матами;
- на соревнованиях 1 уровня в возрасте от 16 лет и старше пользоваться услугами корректора.

**21. Правила выполнения упражнений.**

1) После вывода очередной смены на линию огня, проверки правильности распределения участников по огневым позициям и уточнения личности участников, старший судья линии огня подает команду «Приготовитесь!» с одновременным включением хронометра.

2) На подготовку смены к выполнению упражнения отводится 3 или 5 минут соответственно выполняемому упражнению (табл. 3).

3) После команды «Приготовитесь!» должны быть выставлены пробные мишени.

4) Во время подготовки к упражнению разрешено установить зрительную трубу, прицеливаться без пульки и выполнить холостые выстрелы. При стрельбе из пневматических винтовок разрешены холостые выстрелы (хлопки) без разрядки компрессионной камеры.

5) Перед началом выполнения упражнения старший судья линии огня кратко напоминает условия выполнения упражнения.

6) После окончания времени, отведенного на подготовку смены (или раньше, если все участники подтвердили это), старшим судьей линии огня подаются команды «Заряжай!» и через 2-3 сек. – «Старт!» с одновременным включением хронометра и объявление точного времени начала смены по текущему времени.

7) После команды «Заряжай!» участники имеют право зарядить оружие. После команды «Старт!» участники имеют право начать стрельбу. За 5 мин и 1 мин до окончания контрольного времени для выполнения упражнения старший судья линии огня объявляет «Осталось 5 минут!» и «Осталось 1 минута!».

8) В момент окончания контрольного времени выполнения упражнения или в момент после производства последнего выстрела последним стреляющим участником смены, (если стрельба закончилась до истечения контрольного времени) старший судья линии огня подает команду «Стоп! Разряжай!» с одновременным выключением хронометра.

9) Команда «Стоп! Разряжай!» может быть подана экстренно при появлении в зоне огня людей, животных или при необходимости поправить (заменить) мишень или наладить работу мишенной установки.

10) В случае вынужденного перерыва в стрельбе время перерыва фиксируется и, если оно превысило 1,5 мин, то участники данной смены получают право на дополнительное время, равное вынужденному перерыву.

11) Если время вынужденных перерывов при непрерывной стрельбе превысило 3 мин, то участники смены получают право на дополнительные пробные выстрелы и на дополнительное время для зачетных выстрелов, равное времени перерывов. Им выставляется пробная мишень и предоставляется 5 минут на производство пробных выстрелов.

12) После окончания стрельбы участник обязан разрядить оружие и, не оставляя своего места, предъявить его судье для осмотра.

13) После команды, тренеру или другому не участвующему в данной смене члену команды запрещено выходить на линию огня после команды «Приготовиться!» и до команды «Стоп! Заряжай!» на линии огня запрещено шуметь и громко разговаривать.

14) Представителя команды, тренеру или другому не участвующему в данной смене члену команды запрещено выходить на линию огня после команды «Приготовиться!» и до конца команды «Стоп! Разряжай!». Помощь стрелку они могут оказывать только вне линии огня.

15) Судья не должен беспокоить стрелка, если тот не нарушает Правила соревнований. Контрольную проверку изготовления оружия, одежды или принадлежностей следует проводить в паузах между выстрелами и таким образом, чтобы не мешать другим стрелкам. Когда стрелок целится, его можно остановить только в случае нарушения безопасности или явного нарушения изготовления.

## **22. Наказание за нарушение Правил (Общие положения)**

1) В случае нарушения Правил соревнований или невыполнения указаний судьи, к участнику в зависимости от характера и степени нарушения могут быть применены следующие наказания:

- предупреждение;
- вычитание штрафных очков из результатов стрельбы;
- отстранение от выполнения упражнения;
- отстранения от участия в соревнованиях.

2) Нарушения Правил квалифицируются как:

- явные, которые легко установить. Эти нарушения касаются оружия, одежды, снаряжения, изготовления при стрельбе, условий выполнения упражнения, поведения и т.д;
- скрытые, которые участник совершает умышленно, с целью получения преимущества перед другими участниками.

3) В случае явного нарушения участнику объявляется предупреждение и предоставляется возможность исправить ошибку. За повторное нарушение участник штрафуются на 2 очка. Если стрелок и после этого не исправит ошибку, его отстраняют от выполнения упражнения.

4) Без предупреждения участника отстраняют от выполнения упражнения, если он:

- грубо нарушает меры безопасности, то есть произвел выстрел до команды «Заряжай!» или после команды «Стоп! Разряжай!», направляет оружие (даже разряженное) в сторону зрителей, судей или других стрелков;

- допустил открытое нарушение;
- после проверки и допуска оружия внес оружие, одежду, снаряжение изменение, не разрешенные Правилами;
- после проверки и допуска заменил оружие, одежду, снаряжение на не прошедшие проверку;
- без уважительных причин прекратил выполнение начатого им упражнения.

5) Участника без предупреждения отстраняют от участия в соревнованиях, если он:

- произвел выстрел вне огневой позиции;
- сознательно произвел выстрелы по рамам мишенных установок, номерам щитов, элементам конструкций стрельбища и т.д.

6) Если участник произвел в упражнении зачетных выстрелов больше, чем предусмотрено правилами, то лишние выстрелы аннулируются. Если достоинство лишних выстрелов не удастся установить, то в соответствующей мишени аннулируются лучшие пробойны (по числу лишних выстрелов).

7) Кроме того, за каждый лишний выстрел участник штрафуются на два очка, которые вычитаются из выстрела низшего достоинства упражнения. Судья, наложив наказание на участника, должен официально объявить ему об этом и сделать соответствующие записи в карточке смены и справке с линии огня.

### **23. Промахи, нарушения Правил и ошибки.**

1) Зачетный выстрел (или пробный в упражнениях с ограниченным количеством пробных выстрелов), не попавший в габаритные кольца мишени, являются промахом, засчитывается как «ноль» и не повторяется.

2) На соревнованиях категории «А» и «В», если при стрельбе из пневматического оружия участник произведет разряд компрессионной камеры («хлопок») без пульки в стволе оружия после того, как выставлена первая зачетная мишень, это должно быть ему засчитано как промах («ноль»). В этом случае в выставленную зачетную мишень (или следующую зачетную мишень, когда «хлопок» произведен до выставки очередной мишени) участник должен сделать один выстрел меньше.

3) Выстрел, произведенный после команды «Заряжай!», но до команды «Старт!», засчитывается как промах и не повторяется. Участник при этом не должен выполнять первый зачетный выстрел (он засчитывается как «ноль»).

4) Если в упражнении с ограниченным числом пробных выстрелов участник, выполняя пробный выстрел, попадает в чужую пробную мишень, ему не разрешено повторить этот выстрел.

5) Если участник, выполняя зачетный выстрел, попадает в чужую зачетную или пробную мишень, это засчитывается ему как промах. Участник, допустивший эту ошибку, должен в свою мишень сделать на один выстрел меньше, если на соревнованиях выполняется более одного зачетного выстрела в мишень.

6) Если участник хочет отказаться от предположительно чужой пробоины в своей мишени, он должен немедленно заявить об этом судье линии огня, при этом:

- если судья линии огня уверен, что стрелок не делал рассматриваемого выстрела – эта пробоина у стрелка аннулируется;
- если у судьи линии огня нет абсолютной уверенности, что стрелок не делал рассматриваемого выстрела, - эта пробоина стрелку не засчитывается.

7) Решение об аннулировании пробоины принимается в том случае, если:

- контролер на основании наблюдения за действиями участника и его мишенью подтверждает, что участник не делал этого выстрела;
- приблизительно в это же время участник, выполняющий упражнение на одной из двух или трех соседних огневых позициях, заявил (а его контролер подтвердил), что им был сделан выстрел, а пробоина в мишени отсутствует (промах).

8) Если доказано, что в зачетной мишени участника, кроме принадлежащей ему пробоины, имеется и чужая, то из двух рассматриваемых пробоин участнику засчитывается пробоина высшего достоинства.

9) Если в зачетной мишени участника пробоин окажется больше, чем предусмотрено программой, то в последующую мишень (мишени) он должен сделать соответственно меньше число выстрелов (и наоборот). За первые 2 ошибочных выстрела в упражнении участник не наказывается, а за третий и каждый последующий штрафуются на 2 очка.

10) При выполнении стрельбы осечки не учитываются и не дают право на добавочное время.

#### **24. Определение достоинства пробоин.**

1) Запрещено кому-либо прикасаться к пробоинам в мишени до определения судьями КОР достоинства пробоин.

2) Пробоина в мишени засчитывается в большую сторону, если калибр пули накрывает или касается внешней стороны габаритной линии.

3) Оценка спорной пробоины производится либо с помощью шаблона из прозрачного материала с нанесенными на него окружностями (одна из которых контрольная, а другая имеет диаметр равный калибру пули), либо с помощью калибра с фланцем, выставяемого в пробоин. Результат оценки заверяется подписями двух или трех судей КОР. Оценка другими приборами запрещена. При определении достоинства пробоины с помощью шаблона или калибра необходимо дополнительно пользоваться лупой с 2-4 кратным увеличением.

4) Калибр применяется на мишенях из плотной бумаги и может быть выставлен в пробоину только один раз.

5) Для определения пробоин от пневматической пулек используют «наружные» калибры с диаметром фланца:

- 
- равным 5,5 мм – для мишени номер 8;
- равным 11,5 мм – для мишени номер 9.

6) «Наружным» калибром на мишени номер 8 определяют достоинство пробоин от «3» до «10» (например, когда фланец калибра не выходит за наружный край габарита линии «6», засчитывается «8»). «1», «2» и внутренняя «10» определяются шаблоном. «Наружным» калибром на мишени номер 9 определяют достоинство пробоин от «2» до «10» (например, когда фланец калибра не выходит за наружный край габарита линии «8», засчитывается «9»). «1» определяется шаблоном.

7) Если край одной пробоины разорван другой, то определение их достоинства производится только шаблоном.

8) Наличие совмещенной (сдвоенной) пробоины определяют, не снимая (не перематывая) мишень, старший и секторный судьи линии мишеней заверяют записью на бланке мишени до передачи ее в КОР. В сомнительных случаях мишень передается в КОР с пометкой «Заявлена сдвоенная пробоина».

9) Если 2 судьи КОР расходятся в оценке пробоины, то приглашается третий судья КОР и решение принимается большинством голосов, с помощью одновременного показа карточек со знаком (+) или (-).

10) На решения КОР могут подаваться только протесты, связанные с арифметическими ошибками или ошибками в записи результатов.

## **СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

### **25. Общие положения.**

1) Соревнования по силовой гимнастике проводятся:

- в подтягивании на высокой перекладине – у мальчиков, юношей, мужчин;
- в сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу – у девочек, девушек, женщин, мальчиков, юношей, мужчин.

2) Контрольное время для выполнения упражнений:

- подтягивание – для мальчиков и юношей 12-15 лет - 3 минуты;
- подтягивание – для юношей 16-17 лет (в детских командах) - 3 минуты;
- подтягивание – для юношей 16-17 лет и мужчин 18 лет и старше - 4 минуты;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – для девочек и девушек 12-15 лет – 3 минуты;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – для девочек и девушек 16-17 лет (в детских командах) – 3 минуты;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – для девушек 16-17 лет и женщин с 18 лет и старше – 4 минуты;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – в Президентских состязаниях - 1 минута;

- подъем туловища из положения лежа на спине – в Президентских состязаниях для участников 12-17 лет – 30 сек.;
- подъем туловища из положения лежа на спине – в Президентских состязаниях для участников 18 лет и старше – 1 минута.

### 3) Условия организации соревнований.

- соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках;
- участников одной возрастной группы должна судить (как правило) только одна бригада судей;
- участники одной возрастной группы должны (как правило) выступать вместе;
- у каждого снаряда должны находиться: столы, и стулья (включая стул для участника), полотенце, табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады, хронометры для судей, карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабо слышащим участникам, у перекладины – магnezия, наждачная бумага, материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия стартового исходного положения, под перекладиной – для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.
- на соревнованиях, где невозможно по техническим причинам накануне организовать официальную тренировку с опробованием снарядов и показательным судейством – особенности трактовки Правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании представителей, а участникам предоставляется возможность во время проведения разминки опробовать снаряды и магnezию, ознакомиться с особенностью судейства.

4) Снаряды для силовой гимнастики - стандартная гимнастическая перекладина:

- гриф диаметром 28 +/- 1 мм;
- высота перекладины от пола 2750 +/- 250 мм.

**Указание:** допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

- Контактная платформа, используемая для контроля за фиксацией сгибания рук в упражнении «сгибание-разгибание» рук в упоре лежа на полу (приложение 21): высота платформы 50 +/- 10 мм, длина 300 +/- 10 мм. Платформа должна быть оборудована устройствами (световым или звуковым) для сигнализации о касании грудью платформы и приспособлением для контроля углов (45 градусов) разведения локтей относительно оси туловища. Места постановки кистей рук не должны иметь боковых ограничений.

### 5) Подтягивание на высокой перекладине.

- Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

**Указание:** положение «руки на ширине плеч» определяется в исходном положении расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч;

- по команде старшего судьи на снаряде «К снаряду!», участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно или с помощью тренера подготовить гриф перекладины, опробовав перекладину и подготовить руки к выполнению упражнения;
- участник имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться чистыми руками.

**Указание:** участник может использовать собственную магнезию при условии своевременной сдачи ее на проверку в судейскую коллегия и предоставлении для всех участников;

- через одну минуту после вызова к перекладине (если участник не готов раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять неподвижное стартовое положение и услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

**Указание:** помощь участнику в принятии стартового исходного положения может оказать тренер (представитель);

5) При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи исходное положение;
- услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить упражнение;

**Указание:** допустимое колебание стоп в исходном положении составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

6) При подтягивании участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов;
- делать рывки, взмахи, волны ногами или туловищем;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться при выполнении подтягивания.

**Указания:** скрип ладоней о гриф перекладины при подтягивании не является различительным признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ; перемещение по грифу перекладины без раскрытия ладоней не считается ошибкой; плавный отклон головы в любую сторону от вертикали не является ошибкой; плавное изменение относительного положения частей тела участника, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

7) Участник имеет право:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового исходного положения;
- изменить положение хвата на грифе перекладины не раскрывая ладоней; выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

8) Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины.

9) После фиксации участником исходного положения (на 0,5 сек) судья-счетчик немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: судья-счетчик имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал исходное положение на 0,5 сек.

10) При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик, после прихода участника в исходное положение объявляет предыдущий счет.

11) При ошибке «Перехват!», что фиксируется по раскрывшейся ладони, участнику не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

12) Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

13) Судья-хронометрист информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 сек!», «Минута!».

14) Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени он информирует «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 сек!», «Осталось 15 сек!», «5,4,3,2,1, время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!» старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

**Указание:** если участник в контрольное время не зафиксировал до начала очередного счета последнее правильно выполненное движение – это движение ему не засчитывается.



15) Если участник прекратил выполнение упражнения самостоятельно (спрыгнув) или по команде «Закончил!», судья-хронометрист останавливает секундомер и объявляет время выполнения упражнения.

16) На соревнованиях категории «А» и «В» старший судья на снаряде сразу после окончания упражнения обязан проверить пальпаторно и протирая неразведенным спиртом гриф перекладины и кисти рук участника на отсутствие-наличие клеящих веществ, а секретарь затем – сделать отметку в протоколе

17) Обнаружив признаки использования клеящего вещества старший судья на снаряде обязан немедленно пригласить председателя просмотровой комиссии и заместителя главного судьи по силовой гимнастике для повторной совместной проверки кистей рук участника и грифа перекладины. При равенстве голосов решение принимается в пользу участника.

18) установление факта использования клеящего вещества является основанием для дисквалификации участника на данные соревнования.

### Подтягивание на высокой перекладине

Рисунки правильно

Неправильно

Ошибки участников

Название	Видимое проявление ошибок
«подбородок»	Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	Участник не принял исходное положение на 0,5 сек (рис 1)
«рывок бедрами»	Резкое движение в одну сторону (рис 2)
«размах» голенями и т.д.	Маятниковое движение с остановкой (рис 3,4)
«волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис 5)
«поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание рук
«руки согнуты»	При приходе в исходное положение руки согнуты в локтевых суставах
«Перехват»	Участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	Участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения

### 26. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

1) Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения упора лежа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

**Указание:** расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

2) По команде старшего судьи «К снаряду!» участница подходит к контактной платформе, в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.

3) Через 1 минуту после вызова к снаряду (если участница не приготовилась раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участница должна принять неподвижное стартовое исходное положение и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

4) При сгибании-разгибании рук участница обязана:

- из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки вернуться в исходное положение;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи исходное положение;
- услышав команду старшего судьи «Есть!», продолжить выполнение упражнения; услышав команду старшего судьи «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судей исходное положение и после того, как названа кратко ошибка и предыдущий счет, продолжать выполнение упражнения.

**Указание:** при выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

5) Участнице запрещено:

- задерживаться с принятием стартового исходного положения после команды «Начинайте!»;
- во время отдыха нарушать исходное положение;
- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более, чем 45 градусов;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;
- касаться платформы грудью более 1 сек;

6) Участница имеет право:

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в исходном положении.

7) Каждое правильно выполненное сгибание-разгибание рук отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей после фиксации на 0,5 сек. исходное положение. Команда «Есть!» является одновременно

разрешением на продолжение упражнения и сопровождается объявлением счета засчитанных сгибаний-разгибаний рук судьей-счетчиком.

**Указание:** старший судья имеет право задержать команду «Есть!», если убежден, что участница не зафиксировала на 0,5 сек. исходное положение.

8) При нарушении участницей правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик после фиксации участницей исходного положения на 0,5 сек. объявляет предыдущий счет. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счета является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

**Указание:** судья счетчик имеет право задержать «предыдущий счет», если он убежден, что участница не зафиксировала на 0,5 сек исходное положение.

9) Нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», называнием ошибки и предыдущим счетом), участнице не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

10) Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, то судья-счетчик объявляет об этом, а старший судья командует «Закончила!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

11) Судья-хронометрист информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 сек!», «Минута!».

12) Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени он информирует «Осталась 1 минута!», «Осталось 30 сек!», «Осталось 15 сек!», «5,4,3,2,1, Время!» и одновременно останавливает секундомер. После команды «Время!» старший судья командует «Закончила!» и называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

**Указание:** если участница не успела в контрольное время зафиксировать последнее правильно выполненное движение до начала команды «Есть!», это движение ей не засчитывается.

если выполнение упражнения прекращено до истечения контрольного времени, судья-хронометрист останавливает секундомер по команде старшего судьи ««Закончила!»»и объявляет время.

#### 1) ошибки участниц

Название ошибки	Видимое проявление
«нет касания»	Участница не коснулась грудью контактной платформы
«нет фиксации»	Участница не приняла ИП на 0,5 сек.
«плечи»	Плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги» уйдя вверх или вниз от туловища (рис. 1а, 1б)

«бедра»	Бедра касаются пола (рис. 2)
«таз»	Таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» (рис.3)
«волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. (рис. 4)
«поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	Участница более 1 сек лежит на контактной платформе
«угол»	При выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем по 45 градусов
«нарушение исходное»	Во время отдыха нарушено ИП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу

Правильно

рисунки

Ошибки

Рисунки

### **27. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

1) Упражнение выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате (на полу), пальцы рук «в замке» за головой. По команде «Старт!» участнику необходимо выполнять быстрые сгибания туловища до касания локтями бедер или коленей и разгибая до возврата в ИП с касанием лопатками мата (пола).

2) Старший судья (или судья-хронометрист) подает команды «Старт!» (с одновременным включением секундомера), «Осталось 10 сек!», «Стоп!» (с одновременной остановкой секундомера).

3) Судья-счетчик ведет по нарастающей счет количества правильно выполненных подъемов туловища (за 30 сек или 1 мин., согласно Регламента о соревнованиях). Счет объявляется в момент возвращения участника в ИП.

4) В случае ошибки участника судья-счетчик командует «Нет!» и немедленно называет ошибку, а после прихода участника в ИП называет прежний счет.

5) При трехкратном подряд повторении прежнего счета выполнение упражнения прекращается командой «Участник № (или фамилия)! Стоп!».

6) Ошибки участников при выполнении упражнений и их наименование:

- «Нет касания бедер» – участник не коснулся локтями бедер или коленей;

- «Нет фиксации ИП» – участник не прикоснулся лопатками к мату (полу);
- «Руки разомкнуты» – пальцы рук разомкнулись «из замка»;
- «Больше 90 градусов» – ноги согнулись в коленях больше 90 градусов.

**Указание:** если участник не успел зафиксировать ИП после выполняемого правильно движения до начала команды «Стоп!» – это движение ему не засчитывается.

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

### **28. Общие положения**

1) Лыжные гонки на 3,5,10 км. проводится свободным или классическим стилем, что указывается в Регламенте о соревновании.

2) Трасса соревнований должна иметь соответствующие Правилам перепад высоты, подъемы, ровные участки и спуски.

3) Не должно быть резких изменений направления движения. Изменения направления движения должны следовать до спусков, а не после них.

4) Спуски должны быть безопасными даже при большой скорости и обледенелой лыжне. Необходимо избегать обледенелых поворотов, острых углов и узких проходов. Важно соблюдать эти требования при подготовке трасс для детей, женщин, а также участников с недостаточной подготовкой.

5) Ширина трассы должна быть 3-4 метра для прокладки двух лыжней по классический стиль прохождения снегоутрамбовывающих машин. На спуске ширина трасс должна быть не менее 4 метром, а в местах поворотов на спусках - не менее 6 м.

6) Лыжная трасса считается уплотненной, если на ней не остается следа от обуви пешехода. После уплотнения снега в ширину трассы на 2,5 м или специальными машинами на трассе прокладывают две лыжни. Они должны быть расположены на расстоянии 1 – 1,2 м друг от друга (при измерении от середины лыжни).

7) Два отдельных следа одной лыжни должны быть расположены на расстоянии друг от друга в 17-25 см. ( при измерении от середины лыжни). Глубина колеи для каждой лыжни не менее 2-3 см.

8) Для гонок с применением конькового хода прокладывается одна лыжня по правой или по левой стороне трассы и ширина трассы должна составлять не менее 4-6 м.

9) Запрещено прокладывать трассы через плохо замерзшие реки, озера, болота, железнодорожные пути, шоссейные дороги с интенсивным движением. При температуре воздуха –20 градусов на соревнованиях взрослых. –15 градусов на детских соревнованиях и умеренном ветре (2-6 м/сек) ГСК и представитель ОПС должны совместно с представителями команд решить вопрос о возможности и условиях проведения лыжных гонок (сокращение дистанций, перенос старта, отмена и т.д.), с учетом общего

воздействия холодного фактора для участников, их физической и технической подготовленности, закалки и экипировки.

### **29. Измерение трасс.**

1) трасса измеряется стальной рулеткой, металлическим шнуром длиной 50 м или дистанцимером.

2) При измерении трасс составляют акт, который подписывают официальный меритель соревнований (на соревнованиях категории «С», «Д» и «Е» – инспектор), заместители главного судьи по спортивным вопросам и лыжным гонкам, начальники трасс и его заместители. К акту прилагается схема и профили трасс. Указанные документы утверждаются главным судьей до начала соревнований.

### **30. Перепад высот.**

1) Перепад высот между самой низкой и самой высокой точками дистанции не должны превышать:

- на дистанции 5 км (юноши, женщины, мужчины старшего возраста) – 100 м;
- на дистанции 10 км (для мужчин 16-39 лет) – 200 м;

2) Перепад высот на максимальном подъеме длиной не менее 200 м не должен превышать на дистанции 5 км – 60 метров, на 10 км – 80 метров.

3) На соревнованиях категорий «А» «В» трассы должны состоять на одну треть из подъемов с крутизной 8-12 градусов и коротких подъемов крутизной до 18 градусов.

4) Необходимая сумма перепадов высот (МТ) для соответствия трассы квалификационным требованиям соревнований категорий «А» и «В»:

- у женщин на дистанцию 3 км – 30 м, на дистанцию 5 км – 150 м;
- у мужчин на дистанцию 5 км – 150 м, на дистанцию 10 км – 300 м.

5) Соревнований категорий «А» и «В» должны проводиться на трассах, имеющих паспорт, схемы трасс (масштаб 1:10000) и их профили (1:50000 – для длины, 1:5000 – для высоты), утвержденные национальной федерацией лыжных гонок.

### **31. Оборудование трасс.**

1) Трасса на всем протяжении размечается флажками. Для разметки спусков и поворотов рекомендуется развешивать гирлянды из флажков. Флажки ставятся с внутренней стороны трассы на расстоянии 1-1,5 м от нее. Трасса должна быть размечена так, чтобы у участника не возникло сомнений относительно направления движения. Для разметки трасс используется лыжная разметка, стрелки, цветные флажки и гирлянды. Флажки ставят на таком расстоянии один от другого, чтобы проходя мимо флажка, участник мог видеть следующий. В среднем на 1 км трассы должно быть не менее 30 флажков. Флажки на трассе должны быть разного цвета для разных дистанций и пола участников.

2) Начиная со старта, в конце каждого километра ставятся таблички 1,2,3,4, и т.д., а за 500 и 200 м до финиша указатели: «До финиша 500 м», «До финиша 200 м» (таблички желтые, цифры на них черные).

3) Перед сложными спусками и поворотами следует устанавливать ясно видимые флаги желтого цвета или указатель с изображением восклицательного знака.

4) На соревнованиях категорий «А» и «В» на трассе устанавливаются средства связи.

### **32. Оборудование старта и финиша.**

1) Место старта и финиша должно быть расположено на одном уровне не ближе 10 м и не дальше 100 м одно от другого. Место финиша располагается таким образом, чтобы приближающийся к нему участник был виден не менее чем за 50 м и чтобы на последних 50 м трассы не было спусков.

2) На соревнованиях категорий «А» и «В» перед стартом оборудуется место для маркировки лыж. После маркировки участник сразу выходит на старт.

3) В стартовом городке должны быть вывешены стартовые протоколы, схемы и профили трасс, а также установлено температурное табло.

4) При проведении лыжных гонок необходимо наличие:

- транспорта для эвакуации пострадавших участников (повозка, снегоход, санитарная автомашина);
- носилок установленных на лыжах («волокушек») и одеял;
- индивидуальных перевязочных пакетов (у контролеров).

5) О пунктах медицинской помощи необходимо поставить в известность судей на трассах, участников и представителей команд и указать их расположение на вывешиваемых в стартовом городке схем трасс.

### **33. Старт.**

1) На соревнованиях допускаются следующие виды стартов:

- одиночный (участники стартуют по одному с интервалом 30 сек или 1 мин);
- парный (участники стартуют по двое с интервалом 30 сек или 1 мин);
- групповой (участники стартуют группами (командами) по 3-5 человек с интервалом не менее 1 мин; повтор старта при этом определяется жеребьевкой);
- общий, при котором все участники стартуют одновременно. Одиночный старт может даваться с интервалами, кратными разнице в очках, набранных участниками в предшествующих видах программы. В этом случае жеребьевка не проводится, правила старта те же, что и при одиночном старте.

### **34. Правила старта.**

1) Стартующие участники проходят регистрацию непосредственно перед стартом.

2) Участник, костюм и номер которого не соответствуют Правилам, или (по условиям старта) лыжи которого не маркированы, к старту не допускаются.

3) Участник стартует в установленное стартовым протоколом время. В случае неявки или опоздания на старт одного или нескольких участников, время старта остальных спортсменов не меняется

4) При одиночном, парном и групповом старте стартер, находясь на линии старта сбоку от участника, за 10 сек до старта подает команду «Осталось 10 сек!», за пять сек до старта поднимает флаг до уровня груди участников или держит руку на плече участника и начинает считать: «5-4-3-2-1», а затем командой «Марш!» дает старт. Если старт дается по электрическому хронометру, подается звуковой стартовый сигнал ("Зумер»). Стартовые часы должны быть установлены таким образом, чтобы их могли видеть стартующие участники.

5) До стартовой команды ноги гонщика (скобы крепления лыж) и палки должны находиться перед линией старта.

6) Участник, стартовавший преждевременно, по команде стартера должен вернуться за линию старта, только после этого он может снова стартовать. При этом считается, что участник стартовал в установленное стартовым протоколом время.

7) При общем старте участники находятся на линии предварительного построения, в 5 метрах от линии старта. После команд «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» участники, сняв одежду, выходят на старт.

8) Стартер за 10 сек. подает подготовительную команду «Осталось 10 сек!», а затем 5 сек – команду «Осталось 5 сек!» и поднимает пистолет или флаг. По истечении времени дается старт выстрелом или командой «Марш!» с одновременным опусканием флага.

9) При общем старте спортсменов, стартовавших преждевременно, возвращают и дают новый для всех участников старт. Участник, первым нарушивший правила старта, становится на 1 м сзади других участников.

10) При групповом и общем старте первые 100 метров дистанции стартующие участники бегут классическим стилем каждый по своей лыжне, после чего имеют право перейти на свободный стиль, а в эстафете на протяжении следующих 100 м перейти на одну из трех общих лыжней.

11) Участник, опоздавший принять старт в установленное протоколом время, может стартовать с разрешением стартера в любое время, не мешая другим гонщикам, но не позднее, чем примет старт последний участник соревнований. Он должен замаркировать лыжи, зарегистрироваться на старте и стартовать по команде стартера. При этом считается, что он стартовал в установленное протоколом время.

12) Судьи должны зарегистрировать действительное время старта опоздавшего участника на тот случай, если главная судейская коллегия решит, что опоздание было вызвано чрезвычайными обстоятельствами.

### **35. Финиш.**

1) Судьи финишной бригады фиксируют окончание дистанции по голени ноги первой пересекшей линию финиша на высоте 25 см от уровня лыжни (с точностью до 1 сек) и, после проверки протокола финиша и



хронометража старшим судьей на финише, передают протоколы заместителю главного секретаря по лыжным гонкам. При наличии автохронометража время участников измеряется с точностью до 0,01 сек, с округлением результатов до следующей целой секунды.

2) Участник имеет право:

- на последних 200 м дистанции перед финишем не уступать лыжню;
- менять палки;
- в эстафете менять одну лыжу;
- смазывать лыжи на дистанции и чинить инвентарь без чьей-либо помощи;
- применять при смене мази нагревательные приборы, даже если они зажжены другим лицом;
- принимать пищу;
- получать сведения о времени и порядке прохождения отрезков дистанции им самим или другими участниками;
- получать медицинскую помощь.

3) Участник обязан:

- пройти все контрольные пункты;
- после финиша предъявить лыжи для проверки на них маркировки;
- при прекращении гонки сообщить об этом судье-контролеру и представителю своей команды;
- идя сзади другого участника сохранять дистанцию не менее 1 м от концов его лыж до носков своих лыж;
- идя первым, по требованию догоняющего участника уступить ему лыжню, сойдя с нее обеими лыжами (кроме как за 200 м до окончания дистанции);
- обнаружив, что с кем-то из спортсменов на дистанции произошел несчастный случай – постараться оказать первую помощь и известить о несчастном случае первого же судью, которого встретит.

4) Участнику запрещено:

- получать какую-либо помощь со стороны, кроме указанной в подпункте 1);
- менять одну или (в эстафете) 2 лыжи;
- быть лидируемым со стороны членов своей команды (болельщиков), или лидировать другого участника (сопровождать его спереди, сзади или сбоку) более 30 м подряд;
- мешать прохождению дистанции другим участникам.

5) Участник, нарушивший при прохождении дистанции Правила соревнований, снимается с дистанции лыжной гонки.

## КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Категория – А	Чемпионаты и Кубки Республики Казахстан Чемпионаты ФСО и ведомств
Категории – Б	Чемпионаты областей
Категории – В	Чемпионаты районов и областных центров.
Категории – Г	Чемпионаты КФК и спортивных клубов.

## СОСТАВ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ И ПРИДАННЫХ ЕЙ СЛУЖБ

№	Наименование судейских должностей	А	Б	В	Г
1	Главный судья	1	1	1	1
2	Главный секретарь	1	1	1	1
3	Заместитель по направлениям работы (по оргвопросам, техническим кадрам, медицинскому обеспечению и т.д.)	3-4	2-3	2	1
4	Рефери по видам многоборья	3-4	3-4	2-3	2-3
5	Заместители гл. секретаря	2-3	2	1	1
6	Заместители гл. секретаря по видам многоборья	3-4	3-4	2-3	2-3
7	Секретариат ГСК	7-8	5-7	3-5	2
8	Комиссия по допуску	3	2	2	2
9	Технические представители федерации	3	2	2	1
10	Апелляционное жюри	5	3	3	3
11	Руководитель пресс-центра	1	1	1	1
	<b>Службы соревнований:</b>				
1	Директор соревнований	1	1	1	1
2	Служба кадров	2	2	1	1
3	Служба торжественных церемониалов и награждений	3	3	2	2
4	Служба информации	4-5	3-4	2	2
5	Служба подготовки участников	2-3	2	2	2
6	Служба компьютерного обеспечения	3	2	2	2
7	Комендант	1	1	1	1
8	Операторы множительной техники	1-2	1	1	1

## СОСТАВ СУДЕЙСКИХ КОЛЛЕГИЙ

### ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА

№	Наименование судебных должностей	А	Б	В	Г
1	Рефери	1	1	1	1
2	Старший судья КОР	1	1	1	1
3	Судьи КОР	2	2	2	2
4	Секретари	2	2	1	1
5	Старший судья по оружию	1	1	1	1
6	Судья по оружию	1	1	1	1
7	Старший судья линии огня	1	1	1	1
8	Секторный судья линии огня	1-2	1-2	1	1
9	Судья линии огня	1	1	1	1
10	Контролеры	10	5	5	5
11	Старший судья линии мишени	1	1	1	1
12	Секторный судья линии мишени	1-2	1-2	1	1
13	Судья информатор	1	1	1	1
14	Судья при участниках	2-3	2	1-2	1
15	Судьи по подготовке мишеней	2	2	2	2
	<b>Бригада обслуживания</b>				
1	Врач	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Рабочие	1-2	1-2	1	1
4	Оружейный мастер	1	1	1	1
5	Радист	1	1	1	1

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Наименование судейских должностей	А	Б	В	Г
1	Рефери	1	1	1	1
2	Судья по информации	2	1	1	1
	Беговая бригада (одна)				
1	Старший судья на финише	1	1	1	1
2	Судья стартер	2	1-2	1	1
3	Помощник стартера	2-3	2	1	1
4	Судьи на дистанции	2-4	2-4	2	2
5	Судьи на финише	6-8	5-7	5-7	3-5
6	Старший судья хронометрист	8-10	6-8	5-6	3-5
7	Секретари по бегу	2	2	1	1
	Бригада судей по метанию (одна)				
1	Старший судья	1	1	1	1
2	Секретарь	1	1	1	1
3	Судьи измерители	4-5	3-4	3-4	3-4
	Бригада судей по прыжкам (1)				
1	Старший судья	1	1	1	1
2	Секретарь	1	1	1	1
3	Судьи измерители	2	2	2	2
	Бригада обслуживания				
1	Врач	2	2	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Рабочие	4-6	3-5	2-3	2-3
4	Радист	1-2	1	1	1

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№	Наименование судейских должностей	А	Б	В	Г
1	Рефери	1	1	1	1
2	Старший судья по техническим вопросам	1	1	1	1
3	Начальник дистанции	1	1	1	1
4	Судья информатор	1	1	1	1
5	Стартовая бригада (одна)				
6	Старший судья	1	1	1	1
7	Стартер	1-2	1	1	1
8	Помощник стартера	1-2	1	1	1
9	Секретарь	1	1	1	1
10	Судья по маркировке лыж	1	-	-	-
12	Секретарь по маркировке лыж	1	-	-	-
13	Судья при участниках	2	1	1	1
	<b>Финишная бригада</b>				
1	Старший судья на финише	1	1	1	1
2	Судья – фиксатор	2	1	1	1
3	Главный хронометрист	1	1	1	1
4	Секретарь хронометристов	3	2	1	1
5	Судьи порядка прихода	2	1	1	1
6	Секретарь судьи порядка прихода	2	1	1	1
7	Судья секретарь на финише	2	1	1	1
8	Судья по проверке маркировки	1	-	-	-
	<b>Бригада трасс (одна)</b>				
1	Заместитель начальника трассы	1	1	1	1
2	Судьи на контрольных пунктах	12-6	10-5	10-3	5-3
	<b>Бригада обслуживания</b>				
1	Врач и медсестра	4	2	2	2
2	Комендант	1	1	1	1
3	Радист и связист на трассе	2-4	2	2	2
4	Водитель технических средств	2-3	2	1	1
5	Рабочие по оборудованию	3-4	2-3	2-3	2-3
6	Рабочие на трассах	4-6	3-4	3	3

## ПЛАВАНИЕ

№	Наименование судейских должностей	А	Б	В	Г
1	Рефери	1	1	1	1
2	Старший судья на финише	1	1	1	1
3	Информатор	1	1	1	1
4	Стартер	1	1	1	1
5	Помощник стартера	2	2	1	1
6	Старший хронометрист	1	1	1	1
7	Хронометристы	11-14	10-13	10-13	10
8	Секретарь на финише	1-2	1-2	1	1
9	Судьи на финише	4	2	2	2
10	Судьи на поворотах	2	2	1	1
11	Судья при участниках	2	2	1	1
	<b>Бригада обслуживания</b>				
1	Врач	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Рабочие + уборщицы	3+3	2+2	2+2	2+2
4	Радист	1	1	1	1
5	Спасатели	2	2	2	2

## СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

№	Наименование судейских должностей	А	Б	В	Г
1	Рефери	1	1	1	1
2	Судья-информатор	1	1	1	1
3	Судья при участниках	2	1	1	1
	<b>Бригада судей на снаряде (1)</b>				
1	Старший судья	1	1	1	1
2	Судья-счетчик	1	1	1	1
3	Судья-хронометрист	1	1	1	1
4	Судья-секретарь	1	1	1	1
	<b>Бригада обслуживания</b>				
1	Врач	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Рабочий	2-3	1-2	1-2	1
4	Радист	1	1	1	1
5	Оператор информационного табло	1	1	1	1

## ТАБЛИЦА

рекомендуемого расчета дополнительных дней работы судей, ГСК сверх дней соревнований, в зависимости от категорий соревнований

Категория соревнований	Руковод-ль (гл. судья)	Гл. Секретарь	Гл. судьи по видам спорта	Зам. и гл. секретари по видам спорта	Секретари ГСК	Техническое делегаты
А	4	3	3	3	2	3
Б и В	3	3	2	2	2	2
Г	3	2	1	1	1	2

## КАРТОЧКА РЕЗУЛЬТАТОВ СТРЕЛЬБЫ

Нас. пункт \_\_\_\_\_ тир \_\_\_\_\_ упражнение \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Дистанция \_\_\_\_\_ м. Смена \_\_\_\_\_ Начало \_\_\_\_\_ Окончание \_\_\_\_\_

Щит	Имя Фамилия	Год/рождения	Возр.	№ уч.	Команда	Результат	Очки	Прим.
1								
2								
3								

Старший судья линии огня  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
ПОДПИСЬ

Старший судья КОР  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
подпись

Заместитель гл. секретаря по стрельбе  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
подпись

## ПРОТОКОЛ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

Нас. пункт \_\_\_\_\_ Зал \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 200 г.

Снаряд \_\_\_\_\_ Место \_\_\_\_\_ Возрастная группа \_\_\_\_\_

Щит	Имя Фамилия	Год/рождения	Возр.	№ уч.	Команда	Результат	Очки	Прим.
1								
2								
3								

Старший судья на снаряде  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
ПОДПИСЬ

Судья-счетчик  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
\_\_\_\_\_ Ф.И.О.  
подпись

Судья хронометрист  
Судья \_\_\_\_\_ категории  
подпись

## ЛИСТ СЧЕТА

по силовой гимнастике  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 200\_\_ г.

нас. пункт \_\_\_\_\_

Зал \_\_\_\_\_

пол \_\_\_\_\_

Возрастная группа \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Судья-счетчик \_\_\_\_\_ Ф. И. О.

подпись

Действия спортсмена на одном цикле упражнения	Команды старшего судьи, счет судьи-счетчика и информация судьи-хронометриста	Условные обозначения
5-е подтягивание – правильно	«Есть»	5
14-е правильно, на 15-м ошибка	«Есть», «Нет 14»	14 14
15-е правильно	«Есть-15 - Одна минута»	15 1
17-е правильно, ошибка перехват	«Есть-17 Нет, перехват»	17 17
20-е правильно, две ошибки на 21	«Есть –20 Нет-20 Нет –20»	20 20
39-е правильно и закончил упражнение, время – 3,54	«Есть – 39 Закончил время – 3,54	39 3,54



Главному судье соревнований по пулевой стрельбе  
Чемпионата по Президентскому многоборью  
от представителей команды \_\_\_\_\_

### РАПОРТ

о проведении инструктажа по мерам безопасности

Докладываю, что с участниками команды \_\_\_\_\_

Мною проведен инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием, о порядке хранения, сбережения и перевоза оружия и боеприпасов, а также правилам поведения в тире.

Список проинструктированных спортсменов:

№	Фамилия Имя участника	Личная роспись
1		
2		
3		

Представитель команды \_\_\_\_\_ (Фамилия)

подпись

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ г

### ЗАЯВКА

На участие \_\_\_\_\_ от команды \_\_\_\_\_

№	Имя, Фамилия	г.р.	группа	№ уч.	Разряд	Виза врача	Фамилия тренера
Женщины							
1							
2							
3							
Мужчины							
1							
2							
3							

Руководитель:

Представитель:

Врач:

### Техническая заявка

( только в летнем многоборье)

От команды

№	Имя, Фамилия	г.р.	группа	№ уч.	результаты	
					спринт	плавание
Женщины						
1						
2						
Мужчины						
1						
2						

Представитель.

**Қазақстан Республикасының Туризм және спорт министрлігі  
Спорт комитеті  
Қазақстан Республикасының  
Президенттік көпсайыс Федерациясы**

**Президенттік көпсайыс және халықтың дене тәрбиесі  
даярлығының Президенттік сынақтары бағдарламасында  
сынау түрлері бойынша өткізілетін жарыс ережесі**

**Астана  
2011**

Президенттік көпсайыс  
федерациясының Президенті  
Кореньков В. \_\_\_\_\_  
Бекітемін

Қазақстан Республикасы  
Туризм және спорт министрлігі  
Спорт комитетінің төрағасы  
Қанағатов Е. \_\_\_\_\_  
Келіскен



Қазақстан Республикасының  
Президенттік көпсайыс федерациясы  
(ПОЛИАТЛОН)



**Президенттік көпсайыс және халықтың дене тәрбиесі  
даярлығының Президенттік сынақтары бағдарламасында  
сынақ түрлері бойынша өткізілетін жарыс ережесі**

### **Жалпы ереже**

Спорт түрлері бойынша (жеңіл атлетика, шаңғы спорты, ату және жүзу) барлық жарыстар аталған спорт түрлерінің ережелеріне сәйкес жүргізіледі

### **1 Бөлім**

#### **Ресми тұлғалар**

Бас төреші  
Бас хатшы  
Жарыс директоры  
Спорт түрлері бойынша төреші  
Техникалық делегат  
Медициналық делегат  
Апелляциялық алқа

#### **Бас төреші**

Бас төреші ойынның дұрыс өткізілуіне жауап береді. Ол өз міндеттерін атқару үшін барлық төрешілердің орындарында болуын тексеруі керек, егер қажет болған жағдайда, запастағыларды тағайындап, және ережені сақтамаған кез келген төрешіні міндетін атқарудан алшақтатуға өкілеттігі бар. Ол жарыс комендантымен бірге алаң орталығында тек бұл жерге кіруге рұқсат берілген тұлғалардың болуын қадағалау қажет.

#### **Бас хатшы**

Көпсайыс түрлері бойынша хатшылармен бірге старттық хаттамаларды дайындап, хаттамаларды (старттық, ақпараттық, қорытынды) рәсімдеп,

өтініштерді қабылдауды жүзеге асырады. Көпсайыс түрлері бойынша барлық хатшылар, хатшылық хатшылары, компьютершілер және көбейту техникасының төрешілері бас хатшының жетекшілігімен жұмыс істейді.

### **Спорт түрлері бойынша ойынның төрешілері**

Жарыстардағы ойынның төрешілері спорт түрлері бойынша аталған спорт түрлерінің бас төрешісі болып табылады, өз спорт түрін өткізгенге жауап береді. Спорт түрі бойынша жарыс біткеннен кейін ойынның төрешілерімен хаттамаға қол қойылады және бас хатшыға беріледі.

### **Техникалық делегат**

Ұйымдастырушы комитетпен бірге Техникалық делегат, қажетті көмек көрсетеді, жарыстың барлық техникалық ұйымдастырушылығының толық сәйкестігін қамтамасыз етуге жауап береді. Техникалық делегат жарыстың барлық кезеңінде қатысып, содан кейін жарыстың өткізілуін Техникалық ережелерге, регламентке және Ұйымдастырушы комитеттің қабылдаған шешімдеріне толық сәйкестігін қадағалау қажет.

Егер мәселе туса, немесе қандай да бір сұрақ оның ойы бойынша араласуды қажет етсе, ол бұл туралы бас төрешіге және спорт түрі бойынша ойынның төрешілеріне хабарлауы қажет және қалай істеу керек екені туралы өз кеңесін ұсыну қажет.

### **Медициналық делегат**

Медициналық делегаттың медициналық тұрғыдағы барлық мәселеге қатысты толық өкілеттігі бар. Ол жарыс өткізілетін жерлерде медициналық қарау жүргізу үшін қажетті жағдайлардың сақталуына, емдеуге және жедел көмек көрсетуге, ал спортшылардың тұрып жатқан жерлерінде де медициналық көмек алуларына жауап береді.

### **Қайта қайтару қазылар алқасы**

Қазақстан Республикасында өткізілетін жарыстардың барлығында әдетте бес немесе төрт адамнан тұратын қайта қайтару қазылар алқасы тағайындалады. Қазылар алқасының негізгі функциясына жарыс кезінде пайда болған барлық қарсылықтар мен сұрақтарды қарау және шешім қабылдау үшін қазылар алқасының қарауына беру жатады.

### **Жарыс директоры**

Директор бас төреші мен бірге жарыстың техникалық ұйымдастырушылығын жоспарлауға, бұл жобаның орындалуын қамтамасыз етіп және техникалық делегатпен бірге барлық техникалық мәселелерді шешуге тиіс.

## **ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

### **1. Жалпы ережелер**

Жеңіл атлетикадан жарыстар 60 м және 100 м. қысқа қашықтыққа жүгіруден, 500, 1000, 2000 немесе 2400 м-ге төзімділікке жүгіруден, доп немесе гранат лақтырудан, орнында тұрып ұзындыққа секіруден өткізіледі.

## **2. Қысқа қашықтыққа (60 және 100 м-ге) жүгіру**

1) Қысқа қашықтыққа (60 және 100 м-ге) жүгіру кез келген тегіс жердегі түзулікте, ал «А», «В» және «С» санаттағы жарыстарда тек қана стадион жолдарында өтеді. әрбір қатысушы ені 1,25 метрлік жеке жолда жүгіруі қажет.

2) Жүгіріске қатысушылар саны 4 адамнан көп болмауы қажет.

3) Қатысушылардың жүгіретін жолдары жарыстың хатшылығы өткізген жеребе арқылы анықталады. Жеребенің сипатын бас төрешілер алқасы белгілейді. Жолдарды есептеу ішкі жиектен басталады.

4) Қатысушыларға жолдар арасында (сөредегі орындармен) өзара орын ауыстыруға рұқсат етілмейді.

5) Сөре сызығының ені (50 мм) қашықтықтың өлшеміне кіреді, ал мәре сызығының ені кірмейді.

6) Егер қатысушы жүгіру кезінде басқа жолға шығып кетсе және өзге қатысушыға кедергі жасаса, ол аталған қашықтыққа жүгіру жарысынан шығарылады.

7) Егер қатысушы басқа адамның көмегінсіз мәренің көрінген жазықтығына кеудесін «тигіссе» қашықтық аяқталды деп есептеледі.

8) «С», «D» және «Е» санаттағы жарыстарда қашықтықты бірінші болып аяқтаған қатысушының нәтижесін 3 секунд санағышпен анықтайды, қалған нәтижелер әрқайсысы үшін 1 секунд санағышпен анықталады. «А», «В» санаттағы жарыстарда қашықтық аяқтаған әрбір қатысушының нәтижесін 0,1 секундқа дейінгі дәлдікпен 3 секунд санағыш анықтайды, көрсеткіштерде алшақтық болған жағдайда, ортаңғы көрсеткіш қабылданады.

## **3. Қысқа қашықтыққа жүгіру сөресі**

1) Сөрелік қалыптарды (станоктарды) орнатуды қоса алғанда, сөреге дайындалу кезінде қатысушыларға оларды сөреге шақырған сәттен бастап, 2 минуттан артық уақыт берілмейді.

2) Фальстартты бақылау аппаратурасы қолданылмайтын жарыстарда қатысушыларға сөрелік қалыптарды (станоктарды) пайдалану немесе қалыптарсыз төменгі сөреден шығуға рұқсат етіледі.

3) Фальстартты бақылау аппаратураларын қолданатын жарыстарда сөрелік қалыптарды пайдаланумен (қатысушының екі өкшесі де сол станоктарға тиіп тұруы қажет), аяқтың табаны мен екі қолдың саусақтары жолдың үстінде болу қажет, бұл жағдайда төменгі сөреге рұқсат етіледі.

4) Сөреші «Сөреге» және «Назар аудар!» деген алдын ала пәрмен береді. Сөзбен айтылатын алдын ала пәрменнің орнына төрешінің ысқырық беруіне болады: біріншісі – «Сөреге» деген екі ысқырық, екіншісі – «Назар аудар!» деген ұзақ ысқырық. Жүгіруді бастауға сөреші оқ ату арқылы немесе «Марш» деп дауыстап, бұрын көтерген жалауды тез түсіру арқылы команда береді.

5) «Сөреге!» деген пәрмен бойынша қатысушы сөрелік сөрелік сызықты немесе одан кейінгі жолды қолмен немесе аяғымен басып кетпей сөреге сызығынан жүгіруге ыңғайлы жағдайда тұрады. Қатысушылардың әзір екендігіне көз жеткізгеннен кейін сөреші «Назар сал!» деген бұйрық береді, сол бойынша жүгіруді бастау үшін қатысушылар барынша қолайлы тұруы және әрлі-берлі жүріп-тұруды тоқтату қажет.

6) сөрелік қалыпты алғаннан кейін және барлық қатысушыларға сөреші жүгірудің басталуы туралы дабыл береді.

**Нұсқау:** Сөреші старт басталар алдында қатысушыларға жүгірудің басталуы туралы дабылдың қалай берілетіндігі түсіндіруі қажет.

7) Қатысушылар дайын болмаса немесе мүкәммалдары мүкіс болса, онда «Тоқта!» деген пәрмен беріледі. Содан кейін барлық жүгіріске қатысушылар сөрелік орындарынан 3 метр артқа кейін шегінеді. Сөрешінің «Сөреге!» деген қайталама бұйрығынан кейін қайтадан сөрелік қалыпта тұрады.

8) Егер қатысушы дайындықты кідіртсе оған ескертпе (фальстарт) жасалады, қайталаса ескерту беріледі. Ескерту немесе ескертпе алған қатысушы оған жасалған ескертпе мен ескертуді естігені және түсінгенін қолын жоғары көтеру арқылы білдіруі тиіс. Басқа ескертпелер мен ескертулер және сөрешінің рұқсаты сөрелік хаттамаға тіркелуі қажет.

9) Сөре (фальстарт) ережесін бұзған қатысушыға ескерту жасалады. Кез келген қайталама фальстартқа жол берген қатысушы сол жүгірістен шеттетіледі.

#### **4. Төзімділікке жүгіру.**

1) Төзімділікке жүгіру жарыстары стадионның жүгіру жолдарында немесе кез келген тегіс жерде («Д» және «Е» санатты жарыстарда) жалпы старттан басталады және сағат тіліне қарсы бағытта өткізіледі.

2) Жүгіріске қатысушылардың саны 10-20 адам (500-1000 м-ге жүгіруде 10 және 2000-3000 м-ге жүгіруде 20 қатысушыға дейін) болуы қажет.

3) Стартқа қатысушыларды орналастыру сөрелік хаттамаға сәйкес бір немесе екі қатар сөре сызығына дейін 3 метр жерде жиын сызығында өтеді.

4) Қатысушылар «Сөреге!» деген пәрмен бойынша оларға сөреші немесе оның көмекшісі сөрелік сызықтың алдында белгіленген орындарға барып тұрады. Қатысушылар сөреде бір-біріне кедергі жасамайтындай болып тұруы қажет. Сөреші жүгіру басталды деген дабылды сөрелік тапаншадан ату арқылы, немесе бұрын көтерілген сөрелік жалаушаны тез түсіру арқылы «Марш!» деген пәрменмен бастайды. «Назар аудар!» деген команда берілмейді.

5) Жалпы жолда өткізілетін жүгіруде әрбір қатысушы бір-біріне кедергі жасамауы қажет. Қарсыласын оның оң жағынан айналып өтуі қажет, сол жақтан айналып өту тек қана алдындағы жүгіруші жиектен өткеннен кейін, не оның алдында, не оған таяп жүгіруге болатындай жағдайда жүгіруіне болады.

6) Алдындағы жүгірушіні басып озған қатысушы оны итермеуі, кеудесімен соқпауы немесе оның алдын орамауы қажет.

7) Алдында жүгіріп келе жатқан қатысушы оны басып озушыны қандай да бір жолмен тоқтатпауы қажет. Осындай бұзушылықтарға жол берген қатысушы жарыстан шеттетіледі.

8) Көшбастауға тыйым салынады, яғни қатысушыға жүгіру кезінде алдынан, бүйірінен немесе соңынан ілесіп отыруға болмайды. Көшбастаушы спортшы аталған қашықтықтағы жарыстан шығарылады.

9) Жалпы жүгіру кезінде жиекті басуға, немесе басқа қатысушылар тарапынан болған кедергіден немесе біреуі құлаған жағдайдан басқасында оны басуға рұқсат етілмейді.

10) Қашықтықтың аяқталуы ереженің 2.7 тармағы бойынша анықталады.

11) Қол хронометражын пайдалану кезінде жүгіру жеңімпазының уақыты 3 секунд санағышпен оларды тоқтату арқылы, қалған мәрешілерді бір секунд санағышпен әр қатысушы үшін оларды тоқтату арқылы анықталады. «С», «Д», «Е» санаттағы жарыстарда жүгіруге 2 және одан кейінгі қатысушылардың уақыты «сырғымалы» бойынша 1 секундке дейінгі дәлдікпен ескеріледі.

#### **5. Доп немесе граната лақтыру.**

1) Доптың салмағы 155-160г, диаметрі 58-62 мм болуы қажет. Доп тұтас материалдан немесе сырты «резинадан» толықтырғышы бар және шар тәрізді заттан жасалады.

2) Гранаттың салмағы:

- 14-15 жас қыздар үшін және 55 жастан асқан әйелдер үшін 275-310 г., рекорд үшін кемінде 300 г;
- 14-15 жастағы жасөспірімдер мен 60 тан асқан ер кісілер үшін 505-550 г, рекорд үшін кемінде 500г;
- 16-17 жасар қыздар мен әйелдер үшін 505-550 г., рекорд үшін кемінде 500 г;
- 16-17 жасар жасөспірімдер мен ерлер үшін 705-750 г., рекорд үшін кемінде 700 г.

3) Гранаттың өлшемі (мм) оның салмағына қарамастан мынадай болуы керек:

- |  |     |
|--|-----|
| • Снарядтың ұзындығы                     | 236 |
| • Тұтқасының диаметрі                    | 30  |
| • Тұтқасының ұзындығы                    | 105 |
| • Гранаттың салмағының ең үлкен диаметрі | 50  |

• Тұтқамен арадағы ұзындық (гранаттың осі бойынша) –71. Әрбір өлшемде +,- 2 мм.ге дейін ауытқушылыққа рұқсат етіледі. Снарядтың тұтқасы ұстағанда қолға жұмсақ және ораған кезде кедір бұдыры болмауы қажет.

• 4) гранаттар тұтас металдан немесе ағаштан жасалмауы мүмкін, болмаса металл қабы бар басқа материалдар жасалады.

- 5) лақтыру тегіс алаңда түзу тақтайшамен белгіленген «дәліз» бойынша жасалады

- 6) «А», «В» санаттағы жарыстарда тұтқасы ағаштан жасалған гранат пайдаланады.

- 7) ені 70 мм-к, және ұзындығы 4 м тақтайша ағаштан, металдан жасалады немесе бояумен сызылады. Тақтайшы жүгіруге арналған жолдың бетіне орнатады және ақ бояумен сырлайды. Тақтайшаның екі шетіне жалаушалар қойылады.

- 8) тақтайшаның шетінен оны топыраққа жалғастырып ұзындығы 5,5 м, ені 70 мм «ілемектер» жасалады.

- 9) лақтыруға арналған снарядтарды тастау ені 15 м-к дәлізге түскенде есептелінеді. Дәліздің лақтыру бағытында және сондай ақ карама-қарсы бағытта 1:1000-нан қиыс кетпеуі қажет.

- 10) Дәліздің бүйір шекарасын ені 50м-к ақ сызықпен белгілейді. Сызықтың ені дәліздің өлшеміне кірмейді.

- 11) Дәліздің шетіне түсетін орынды ақ сызықтармен белгілейді, ол тақтайшаның шетімен жүгіру арасын көрсетеді. Сызықтар бойынша әрбір 5 мм сайын параллель жүргізіледі, 20м – ден бастайды (қатычушылардың жынысына және біліктілігіне қарай). Белгілеу сызықтарының ені (шамамен 50 мм) олар көрсеткен аралықтың өлшеміне кіреді. Дәліздің бүйір шетімен қосылатын сызықтардың нүктесіне жақсы көрінетін сандар қойылады, олар тақтайшамен екеуінің арасын көрсетеді.

- 12) Ұмтылуға арналған жолдың үсті қатты материалмен немесе резинамен жабылуы қажет. Жолдың төсенімі түсетін орынмен бір деңгейде болуы қажет. Шөппен көмкерілген жерлерден екпін алуға рұқсат етіледі.

13) екпін алатын жолдың ұзындығы кемінде 25 м., бірақ 36,5 м, ден артық болмауы, ені 4 м ден бүкіл жүгіру жолында немесе жүгірудің соңғы метрлерінде болуы қажет. Ол екі жағынан ені 33,5 м.жолдың еніне кірмейтін ақ сызықтармен шектелуі қажет.

14) жолдың енін 1,25 м, дейін кемітуге болады, бірақ тақтайшаның алдындағы соңғы 6-8 метрде оның ені 4 метрге дейін кеңейтілуі қажет. Жол екпін алудың бағыты және сондай ақ карама қарсы бағыттағыдай қиыс болмауы қажет.

15) Екпін алуға арналған жолдың екі жағында да және бүйір шетінде дәлізден тысқары түсу үшін ені кемінді 1 метрдей басқа заттардан бос жолақ болуы қажет. Ол екпін алуға арналған жолдың бетімен және снарядтар түсетін дәлізбен бірдей деңгейде болуы қажет. Снарядтар түсетін жер топырақтан немесе шөптен болуы қажет.

16) Қатысушылардың спорттық снарядты жақсы ұстауы үшін алақандарына желімделген зат ұстауға рұқсат етіледі, бірақ онымен снарядтың өзін өңдеуге рұқсат етілмейді.



17) қатысушыларға екі немесе бірнеше саусағын екі қабат етіп дәкемен орауға, немесе алақанын орауға рұқсат етілмейді. Мұндайға тек жарыс дәрігері рұқсат береді.

### **6. Лақтырудан жарыс ережесі.**

1) спорттық снарядтарды лақтыру бір орында тұрып немесе ұмтылу арқылы (арқасымен «дәлізді»айналмауы қажет) иығынан немесе лақтыратын қолдың иық астынан лақтыру тәсілі арқылы жасалады. Төменнен немесе бүйірден тастауға тыйым салынады.

2) қатысушы өзінің ұмтылған сәтін белгілеуге құқылы және қатарынан үш рет есептік тастаулар жасайды.

3) Қатысушының әрбір ұмтылысын орындауға бір мезгілде ақ жалаушаны бұлғап «Рұқсат!» деген пәрменді аға төреші береді.

4) «Болады!» деген пәрменнен кейін қатысушы 1 минуттан артық уақыт жұмсамауы керек. Уақытты бақылауды («Болады!» деген пәрменнен кейін тастауды бастаған сәтті) төреші хатшы жүзеге асырады.

5) Аға төреші «Бар!» деген пәрмен бергеннен кейін тастау есепке алынады, ол егер спорттық снаряд дәліздің шекарасына түссе (алаңдағы төреші ақ жалаушамен оған дабыл берсе) және қатысушы лақтыру ережесін бұзбаған жағдайда осындай команда береді. «Бар!» деген командасын төреші ақ жалаушаны жоғары көтеру арқылы білдіреді, бұл нәтижені қадақшамен белгілеуге берілген дабыл, ол тақтайшаға жақын жерде орналасады.

б) Ұмтылыс сәтсіз деп есептелінеді, егер қатысушы:

- Аға төрешінің рұқсатынсыз лақтырса;
- Қандайда бір дене мүшесімен «дәлізде» тақтайшадан асып қол тигізсе
- Тақтайшаны басып кетсе немесе одан асып кетсе;
- Екпін алуға арналған жолға түсіп кетсе, снарядты түсіріп алса;
- Снаряд алаңға түсіп болғанша, екпін алуға арналған жолдан кетіп қалса, екпін алуға арналған жолды қалыпсыз жағдайда тастап кетсе;
- Егер снаряд дәлізден тыс түссе немесе бүйір сызыққа түссе;
- если снаряд упадет вне «коридора» или на боковую линию;
- егер қатысушы «Бар!» деген пәрменге дейін тастағаннан кейін, тақтайшадан шығып кетсе;
- снарядты тастағаннан кейін «Бар!» деген пәрменнен соң қатысушы тақтайшадан шығып кетсе.

Төреші снаряд түскеннен кейін және қатысушы тастағаннан кейін орнықты тұрса, лақтыру орнын ережені бұзбай шығып кетсе ғана «Бар!» деген пәрмен береді.

7) Лақтыру ережесі бұзылса аға төреші «Жоқ!» деген пәрмен береді және бір мезгілде қызыл жалаушаны бұлғайды.

8) Нәтижелерді өлшеу қадақшадан бастап тақтайшаға перпендикуляр сызық бойынша немесе оның жалғасы «мүйістен» тақтайшаның ішкі шетіне дейін рулеткамен есептелінеді. Нәтижелерді өлшеген кезде азайту үшін 1 см дейін толық көрсетеді, яғни 1см ден кем бөліктер ескерілмейді.

9) Қатысушылар төрешілер алқасы ұсынған мүкәммалдарды пайдалануға міндетті. Жеке мүкәммалы өтініштер қабылдаған күні төрешілер алқасына тапсырылады, салмағын және ұзындығын өлшегеннен кейін Ережеге сай болса, ол қатысушылардың пайдалануына беріледі.

10) Рекорд орнатса немесе жоғары жетістіктерге жетсе төрешілер реферидің (жеңіл атлетикадан бас төрешенің орынбасары) қатысуымен нәтижені, сондай ақ спорттық снарядтың салмағын және басқа да қырларын қайтадан өлшейді.

### **7. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.**

1) Хатшы төрешінің шақыруы бойынша қатысушы итерілу орнына барып бастапқы қалыпта (БК) тұруы қажет: өлшеу сызығына табаны тиюі қажет және қозғалмауы тиіс.

2) Аға төрешінің «Болады!» деген пәрменінен кейін қатысушы екі аяғымен серпіліс жасайды және алдындағы құм толтырылған шұңқырға секіреді.

**Нұсқау:** «Д», «Е» санаттағы Президенттік жарыстарда гимнастикалық матқа түсіп секіруге рұқсат етіледі, ал қатысушыларда ұлтаны қалың аяқ киім болса (10 мм ден жоғары) кез келген сырғымайтын жерде секіруге рұқсат етіледі.

3) Түсетін орын итерілген орынмен бір деңгейде болуы қажет және 13 жасар балалар мен ардагерлер үшін одан 50 см, басқа жастағы топтар үшін 1 м –ден алыс болмауы керек.

4) Нәтижелерді өлшеу(1 см дейін дәлдікпен) өлшем сызығынан түзу, өлшеу сызығына перпендикуляр, артында қалдырған ізінен бастап, аяғымен түскен жерге дейін немесе қатысушының денесінің басқа жерімен түскен жерге дейін. Өлшеу сызықтарының ені өлшенетін аралыққа кіреді.

5) Басып кетулерді бақылау үшін (1 деңгейдегі жарыстарда қажет) өлшеу сызығының алдындағы басып кетулерді анықтау үшін пластилиннен, лайдан немесе ені 10 см бордан, орта бөлікте биіктігі 7 мм, қатысушының жанынан қиыстау бұрышта және түсетін жерде 30 градус анықтауыштар қою қажет.

6) Қатысушыға 3 ұмтылыс беріледі. Есепке ең жақсы көрсеткіш алынады.

7) қатысушының құқықтары:

- секіруге дайындық және оны орындау кезінде қолымен сермеу жасауға;
- секіруге дайындалуға және оны орындауға берілген уақытты (1 мин), толық пайдалануға.

8) Қатысушыға:

- өлшеу сызығына басып кетуге немесе қолын тигізуге.
- итерілуді алдын ала секіріс жасап орындауға.
- аяқтарымен әрқалай секіруге.
- секіру кезінде қандайда бір салмақ ауырлатуларды қолдануға.
- түскен орынан секірген жағына қарай кейін кетуге тыйым салынады.

**ЖҮЗУ**

## **8. Жалпы ережелер.**

1) Жүзуден жарыстар жабық немесе ашық бассейндерде ұзындығы 25 немесе 50 метрлік, тереңдігі 1,2 м бассейндерде өткізіледі. Үшінші деңгейдегі жарыстар стандартсыз немесе ашық су қоймаларында өткізіледі. Ағыс болған жағдайда қашықтықтың жартысы ағысқа қарсы жүзіп алынуы қажет.

2) Жарыс қашықтықтары 25, 50 и 100 м кез келген стильде оны өзгертпей жүзуге болады.

3) Төрешілер алқасы қатысушылардың жарыс барысындағы қауіпсіздігіне жауап береді және суда құтқардың барлық амалдарын қарастырады.

## **9. Сөре**

1) Сөрелік тұғырдан секіру немесе судың ішінде старт болғанда бассейннің қабырғасынан аяғымен итеру (жол нөмірін есептеу оңнан солға қарай) арқылы жүзеге асырылады.

2) Сөрешінің бірнеше қысқа ысқырығынан кейін жүзуге қатысушылар жаттығу киімдерін шешеді. Ұзақ ысқырықтан кейін спортшылар сөрелік орындарында (екі аяғы тумбочканың алдыңғы шетінен бірдей аралықта тұруы қажет) немесе бассейн қабырғасында суда тұруы қажет.

3) Сөреші тапаншасын немесе жалаушаны жоғары көтеріп «Сөреге!» деген алдын ала пәрмен береді, ол бойынша қатысушылар ең болмағанда бір аяғымен тумбочканың алдыңғы жағына тұруы қажет (ал судан сөрелік алатындар қабырғаға аяқтарын қою керек) және қозғалмай тұруы қажет.

**Нұсқау:** «Жоқ!» деген пәрменнен кейін қатысушы қолымен тумбочканың алдыңғы немесе бүйірінен ұстауына болады.

4) Барлық қатысушылар сөреге дайын екендігін білгеннен кейін сөреші орындау үшін дабыл болып табылатын оқ атады. Оқ атудан басқа мыналар да пәрмен болып табылады:

- Бір уақытта жалаушаны төмен сермеп «Марш!» деп пәрмен беру.
- Дабыл немесе ысқырық (бұл жағдайда «Марш!» деген пәрмен берілмейді.

5) «Сөре!» дұрыс деп есептеледі, егер сөреге дейінгі дабылда барлық қатысушылар қозғалыссыз қалыпта тұрса.

6) егер бір немесе бірнеше қатысушы сөрені бұрын алса, онда жүзу тоқтатылмайды, ал ерте бастаған қатысушылар мәреден шеттетіледі.

## **10. Қашықтықты жүзіп өту және мәре.**

1) Қатысушы қашықтықтың барлығын су бетінде жүзіп өтуі қажет. Сөрелік секіру және бұрылу кезінде суға сүңгуге болады. Су астында жүзу сөрелік бортиктен және бұрылыстағы кез келген қалқаннан 15 м де рұқсат етіледі. Мұндай белгілерге дейін жүзгіштің басы су бетінде көрінуі қажет.

2) Қашықтық кезінде басқа жолға шығып кеткен немесе басқа жүзгішке кедергі жасаған қатысушы төрешілер алқасының шешімімен жарыстан шығарылады. Егер мұндай бұзушылық басқа қатысушының нәтижесіне әсер етсе, онда рефери немесе бас төрешінің орынбасары оған қалған жүзулер кезінде екінші мәрте ұмтылысқа рұқсат етеді.

3) қашықтықты жүзіп өтуде қатысушыға жол бөлгіштерге тартылуға, сатыдан ұстауға, жол бөлгіштерде асылып тұруға, сондай олардан қайта серпілуге рұқсат етілмейді. Оларды байқаусызда ұстап қалса, бұл ережені бұзу деп есептелмейді.

4) Бассейннің түбіне тұрған қатысушы қашықтықтан алынбайды, егер ол түбінде жүрмесе.

5) Жүзу қашықтығын ақтаған қатысушылар басқаларға кедергі жасамауы үшін бассейннен шығуы тиіс. Бүйірдегі сатыдан шығуға рұқсат етіледі.

6) Осы жүзуге қатысушы болып табылмайтын спортшыларға суға түсуге рұқсат етілмейді.

7) Қашықтықты жүзіп өту кезінде қатысушыларға көш бастауға (нұсқау беру, спортшыларға бассейннің бортынан ілесіп жүру) рұқсат етілмейді.

8) Жарысқа қатысушыларға жүзуді жақсартатын, қозғалысты тездететін қандай да бір құрылғыларды пайдалануға болмайды.

9) Қашықтықты жүзіп өткенде, сондай ақ бұрылыстарда бассейннің түбінен серпілуге рұқсат етілмейді.

10) Бұрылыста және мәреде қатысушылар бассейннің қабырғасына немесе бұрылыс қалқанына денесінің кез келген мүшесін тигізуі керек.

11) Сөре, мәре, бұрылыс немесе қашықтықты өту ережелерін бұзған кезде қатысушының көрсеткен нәтижесі есепке алынбайды.

### **11. Нәтижелерді анықтау.**

1) Нәтижелер қашықтықты жүзіп өту уақыты бойынша анықталады. Уақыт сөрелік дабылдан (оқ ату тапаншаның түтіні бойынша, «Марш!» пәрменінде жалаушаның қозғалысы басталған сәттен немесе дыбыс дабылына байланысты) бастап, қатысушы мәрелік қабырғаны ұстаған сәтке дейін есепке алынады.

2) Бірінші қатысушының уақыты 0,1 секундқа дейінгі дәлдікпен үш секундсанағыш арқылы анықталады.

3) Егер секундсанағыштардың көрсетімі мәредегі төрешілер есептеген қатысушылардың келу тәртібімен алшақтық байқалса, онда мәредегі төрешілердің шешіміне сәйкес орындар белгіленеді.

4) Егер қашықтықты екінші болып аяқтаған қатысушының уақыты біріншісінен жақсырақ болса, олар төмен жағына қарай онға дейінгі секунд үлесін тұтас қосып, орта арифметикалық уақытты алады.

5) Уақытты тіркеген және қатысушылардың мәреге келу тәртібін есептеген кезде нәтижелерді өздігінен тіркейтін автоматты жүйенің толық көмегімен артықшылық мәредегі төрешілердің емес, осы жүйенің көрсетіміне беріледі.

6) Автоматты жүйенің көмегімен тіркелген уақытты анықтаған кезде 0,001 дейінгі дәлдікпен үтірден кейінгі үшінші белгі есепке алынбайды. Хаттамаға 0,01, дәлдікпен есептелген нәтижелер түсіріледі, мыңдық секунд үлесі алынбайды.

## Нысана көздеу

### 12. Жалпы ережелер.

Жарыс тирде, сондай ақ көрсетілімдік және спорттық залдарда, сыныптарда, атудың қолданыстағы жарыс ережелеріне сай жабдықталған және дайындалған ашық алаңдарда өткізіледі.

### 13. Жарыс өтетін орындар.

1) Жарысты өткізуге арналған тирде (зал, алаң), барлық қатысушылар үшін тең жағдайлар жасалуы және төрешілерге қатысушылардың ереже сақтауы үшін бақылау жасауға жағдайлар жасалуы қажет.

2) Тирдің:

- Атуға арналған от алаңы (от позициясы);
- Нысаналар алаңы;
- Атқыштарды жаттығу орындауға дайындауға (қоршалған аймақ) арналған үй-жай;
- Қаруларды және оқ дәрілерді, сондай-ақ материалдық құндылықтарды мен нысаналарды сақтауға арналған үй-жай;
- 3) От алаңы екі аймаққа бөлінуі қажет:
- От шебі (дербес от алаңы) атқыштарға арналған ені 1,0м, тереңдігі 1,5 м және от алаңындағы төрешілер отыратын орны бар от алаңы;
- От алаңынан жаттықтырушылар, басшылар және көрермендер шығатын жері бар;

4) Барлық от алаңы бір түзу сызық бойында жатуы тиіс. Алдыңғы от алаңының шекарасы еденнен (бұл сызықтың ені атыс қашықтығына кірмейді) түрлі-түсті сызықпен белгіленеді.

5) Әрбір от алаңында мынадай құралдар болуы қажет :

- Көру трубкасын бекіту үшін тұғыры және кронштейні бар бағана;
- Бір орындық немесе табурет;
- Бақылаушы төрешіге арналған үстел мен орындық.

6) Нысана алаңында қалқандар немесе нөмірі бар, от алаңынан жақсы көрінетін нысаналық құрылғылар болуы қажет. Нысана алаңының жарықтығы 800-1000 люкс. Нысаналар бірдей биіктікте орнатылуы қажет. Жаттығуларда (I-ВП),(II-ВП),(III а-ВП), (III-ВП) белдіктерін пайдалануға тыйым салынады.

7) Ашық тирлерде (ату орындарында) от аймағы мен нысанадағы мақта матадан жасалған желдік жалаушалар бағытты және желдің күшін көрсету үшін ұйылуы қажет. Жалаушылар бір-бірінен 5 м аралықта қойылады. Жалаушының өлшемі 5x40 см, атқышқа өзінің жеке жалаушысын қоюға рұқсат етілмейді.

### 14. Атуға арналған жаттығулар

Жа тт ығ у	Қа ш	Ны сан	Дайындық	Нысаналар саны	Оқ ару саны	Да йы нд	Ат уға Бе ріл ген
---------------------	---------	-----------	----------	-------------------	-------------	----------------	-------------------------------

				сынама	есептік	сынама	есептік		
I–ВП	5	8	Шаңғымен бағана немесе тіреуге сүйеніп, отырып немесе тұрып	1	1	3	5	3	10
II–ВП	10	8	Шынтағымен бағанаға сүйеніп, бірақ тіреусіз отырып немесе жатып	1	1-2	Шекс із	5	5	10
IIIа-ВП	10	8	Шынтағымен бағанаға сүйеніп, бірақ тіреусіз отырып немесе жатып	1	2-10	Шекс із	10	5	20
III-ВП	10	8	Тіреусіз тұрып	1	2-10	Шекс із	10	5	20

### **Ескерту:**

- Нысаналардың барлығы 1988 жылғы үлгіде;
- Блиндажды пайдаланбай IIIа-ВП, III-ВП жаттығуларында нысананы өздігінен ауыстырмаған кезде қатысушыларға әрбір есепті ару үшін 1,5 минут беріледі;
- «С», «Д» және «Е» санаттағы жарыстарда блиндажды пайдаланбай нысаналарды өздігінен ауыстырмаған кезде сынамалық және барлық есептік нысаналарды бір уақытта қоюға рұқсат етіледі. Қатысушылар БТА белгілеген есептік нысаналардың жеңіліс тәртібін сақтауы қажет.

### **15. Әзірлік.**

2) Пневматикалық мылтықтан ату:

- (I-ВП) жаттығу – отырған немесе тұрған қалпында шынтағымен бағананы тіреп орындалады;
- (II-ВП) жаттығу – отырған немесе тұрған қалпында шынтағымен бағананы тіремей орындалады;
- (IIIа-ВП) жаттығу – отырған немесе тұрған қалпында шынтағымен бағананы тіремей орындалады;
- (III-ВП) жаттығу – тұрған қалпында қару белдігін пайдаланбай және тіреусіз қолмен орындалады. Мылтықты екі қолымен, оң иығымен, кеуденің және беттің оң жағымен ұстайды. Сол қолын денесіне қысып ұстауына болады.

### **16. Қару-жаракқа арналған жалпы талаптар.**

1) Жарыстарда осы ереже талаптарына сәйкес қару жөніндегі төрешілер жаттығуға рұқсат етілген тек қана дұрыс қаруды пайдалану қажет.

2) Осы Ережеде келтірілмеген немесе оның мағынасына қарама-қайшы келетін қаруға арналған барлық керек-жарак пен киімдер және жаракқа қажетті заттарды пайдалануға тыйым салынады.

3) Әрбір қарудың жіберу ілгегінде сақтайтын темір істік болуы қажет. Шүріппені басу қару тіке тұрған кезде жүргізіледі. Басу механизмі былай реттелуі керек: қарумен қандай да бір іс-әрекетке барған кезде оқ өзі атылып кетпеуі қажет.

4) Қару, жарақ және киімі тексеруден өткен соң және қару жөніндегі төрешілер рұқсат берген соң оларға осы Ережеге қайшы келетін қандай да бір өзгерістер енгізуге рұқсат жоқ..

5) Жаттығуды орындаған кезде бір ғана және барлық тексеруден өткен және рұқсат етілген қару-жарақ және киім пайдаланылуы қажет.

6) Егер тексеруден кейін және қаруға рұқсат берілгеннен кейін де атқыштың қаруы жөнді болмаса, онда оны жөндеуіне немесе қару жөніндегі төрешілер рұқсат еткен және тексерілген басқасымен ауыстыруға болады.

- Компенсаторлар мен дульды тежегіштер пайдалануға тыйым салынады;
- Оптикалық қарауылға рұқсат жоқ;
- Мылтыққа немесе қарауылға түзеткіш линзалар бекітуге немесе қоюға (мергеннің түзеткіш көзілдірік киюіне болады) болмайды;
- Жарық фильтрлері қарауылға бекітілуі қажет;
- Линзасы немесе линзалық жүйесі жоқ кез келген үлгідегі қарауылдық құрылғыларға рұқсат етіледі;
- Көзге арналған мылтыққа немесе қарауылға (немесе басқа) бекітілген көлеңкелегіштерге рұқсат етіледі.

### **17. Мылтықтардың және тапаншаның сипаттамасы**

1) Пневматикалық мылтық және тапанша:

- Пневматикалық мылтық және тапанша қысылған ауамен немесе  $CO_2$  әрекет етеді;
- 4,5 мм (177) оқпан;
- Қарауылдың құрылғыларын қоса алғанда, салмағы 5500 г-нан артық болмауы тиіс;
- Сыртқы жүкке (ұңғыны орап тұратын цилиндрлік жүктен басқа) тыйым салынады;
- Өзі атылатындардан басқа шүріппені басуды ұстап тұру;
- Осы Ережеде шектелген барлық мылтықтың өлшемдері 15-қосымшада берілді.

2) Тыйым салынады:

- Шнеллерлі басуға;
- Сол қолдың саусақтарының орналасуын қосымша есептеу үшін мылтықтың құндағында тереңдетулер болуы керек;
- Мылтықтың құндағында оң қолдың бас бармағы үшін тесік және оның жағдайын есептеу үшін тереңдетулер болуы керек;
- Тапаншаның тұтқасы 2 мм-ден артық және оң қол буынының сырғымауы үшін бүдірлер қажет. Деңгейдің спирттік көрсеткіші.

### **18. Нысаналар**

1) Нысаналар баспаханалық әдіспен ақ немесе бозғылт тығыз немесе глянецтелген материалдан жасауы керек. Барлық нысаналардың өлшемі 18-қосымшада берілген.

2) сынамалық және есептік нысаналар бір таралымнан болуы қажет, олардың жоғарғы бөлігінде шифр, ауысымның нөмірі және нысананың реттік саны көрсетілуі керек. Сынамалық нысаналардың оң жақ жоғарғы

бұрышында нысананың диагональдарына параллель жүргізілген қара жолақ, жолақ от алаңынан бірден көзге түсетіндей болуы керек.

### **19. қауіпсіздік шаралары**

1) Жарысқа қатысушылардың барлығы қаруды және оқ-дәріні қолданғанда қауіпсіздік шараларын білуі және қатаң сақтау қажет;

2) Ату орнында мылтықты қабынан алуға, қаруды дайындауға бөлінген арнайы орында және от алаңда өзіне бөлінген от жағдайында рұқсат етіледі. Басқа уақытта мылтық қаптамада, қабында немесе жәшігінде жатуы тиіс.

3) Пневматикалық қаруға арналған оқ-дәрісіз жаттығу сол үшін арнайы бөлінген жерде немесе өзіне бөлінген от алаңда өтеді.

4) Спортшы өзі атылмайтын тек қана дұрыс мылтықты пайдалануы қажет.

5) Тек қана от алаңында қаруға оқ салынады (спортшыға арнайы бөлінген жерде) және «Оқта!» деген пәрменнен кейін жүргізіледі.

6) Жаттығуды орындау кезінде спортшы қаруды тек қана оқ-дәрілер алынғаннан кейін қоюына (қолынан түсіруіне) болады. Бұл ретте мылтықтың бекітпесі ашық қалуы қажет.

7) Атыс аймағында адамдар болған кезде қаруға қол тигізуге, сондай-ақ басқа атқыштың қаруын алуға, ұстап көруге болмайды, мұны тек қана от алаңындағы төреші атқыштың рұқсатымен жасайды.

8) Төреші егер от алаңында адамдар пайда болса немесе қауіпті жағдай қалыптасса, кез келген сәтте «Тоқта!, Оқты ал!» деген команда беріп, атысты тоқтатуға міндетті.

9) Жаттығудағы соңғы атуды жасағаннан кейін (немесе «Тоқта!, Оқты ал!» деген команда берілген соң, спортшы қаруын оқтан босатады, бекітпені ашады, және өзінің от алаңдағы орнын тастап кетпей от алаңындағы төрешіге тексеру үшін қаруын тапсырады, ол оқтың жоқ екендігіне көз жеткізуі керек.

10) Жаттығу атыстарын орындаған немесе жарыс кезінде оқталмаған қаруды нысанаға қарай бағыттауға, қалқандардың жақтауларын қасақана атуға, қалқан нөмірлерін атуға, жел жалаушаларын атуға қатаң тыйым салынады.

11) Қаруды және оқ-дәріні қараусыз қалдыруға болмайды.

### **20. Атысқа қатысушының құқықтары мен міндеттері**

#### **1) Қатысушының міндеттері:**

- Қауіпсіздік шараларын білу және қатаң сақтау;
- Жаттығуды орындау кезінде қарумен, қарауыл құрылғылармен, жарақтармен байланысты барлық іс-әрекеттерін өзі жасауға;
- Басқа атқыштардың жаттығуларын орындауға кедергі келтіретін қарекеттерге жол бермеуге;
- Қаруды тек қана өзіне бөлінген орындарда дайындауға және тазалауға.

#### **2) Қатысушының құқықтары:**

- Сынама атыс кестесіне сәйкес қаруды сынауға;
- Оларды бекіту үшін көру аспаптарын және құрылғыларды пайдалануға;
- Жаттығуды орындау мәселелері бойынша төрешілерге жүгінуге;



- 2 және 3 деңгейлі жарыстарда қарысушының көру аспабы болмаған жағдайда түзетушінің қызметін пайдалануға;
  - Түзетуші ойықтың дәрежесін және қажетті түзетпелерді атауға құқылы.
- 3) Қатысушыға:
- Жаттығуды орындау кезінде оның іс-қимылын бақылауды қиындататын ғимараттар салуға;
  - өзінің төсеніштері мен маттарын пайдалануға;
  - 1 деңгейдегі жарыстарда 16 жасқа дейін және одан жоғары түзетушінің қызметін пайдалануға тыйым салынады.

## **21. Жаттығуды орындау ережесі**

1) Кезекті ауысымды от алаңына шығарғаннан кейін, қатысушыларды от алаңындағы орындарына дұрыс орналастырғанын тексергеннен кейін және қатысушының кім екендігін нақтылағаннан кейін от алаңындағы аға төреші «Дайындал!» деген пәрмен береді және сол мезетте хронометрді қосады.

2) Ауысымды жаттығу орындауға дайындау үшін сол жаттығуды орындауға сәйкес тиісінше 3 немесе 5 минут уақыт беріледі (3-кесте).

3) «Дайындал!» деген пәрменнен кейін сынама нысаналар қойылуы керек.

4) Жаттығуға дайындалу кезінде көретін трубаны қоюға, оқсыз көздеуге, және жалған атулар жасауға болады. Пневматикалық мылтықтан ату кезінде компрессорлық желкеуікті оқтамай-ақ жалған атуларға (хлопоктар) рұқсат етіледі.

5) Жаттығуды орындау алдында от алаңындағы аға төреші жаттығуды орындау шарттарын қайталайды.

6) Ауысымның дайындығына бөлінген уақыт аяқталғаннан кейін (немесе бұрын егер ауысымның барлық қатысушылары дайындалып үлгірсе және оны растаса) от алаңындағы аға төреші «Оқта!» деген пәрмен береді және 2-3 сек. кейін «Сөре!» деп хронометрді қосады және ағымдағы уақыт бойынша ауысымның басталған нақты уақытын хабарлайды.

7) «Оқта!» деген пәрменнен кейін қатысушылар қаруларын оқтауға құқылы. «Сөре!» деген пәрменнен кейін қатысушылар атысты бастайды.

8) Жаттығуды орындауға арналған бақылау уақытының аяқталуына 5 және 1 минут қалғанда от алаңындағы аға төреші «5 минут қалды!», «1 минут қалды!» деп хабарлайды.

9) Жаттығуды орындауға берілген бақылау уақыты аяқталғаннан кейін немесе ауысымдағы соңғы қатысушы соңғы рет оқ атқаннан кейін (егер атыс бақылау уақыты аяқталғанға дейін бітсе) от алаңындағы аға төреші «Тоқтат! Оқты ал!» деген пәрмен береді және сол мезетте хронометрді қосады.

10) «Тоқтат! Оқты ал!» деген бұйрық от алаңына адамдар, жануарлар пайда болса немесе нысананы түзету (ауыстыру) болмаса нысаналық қондырғының жұмысын реттеу қажет болғанда шұғыл түрде беріледі.

11) Атысты амалсыздан тоқтату кезінде үзіліс уақыты есепке алынады және егер ол 1,5 минуттан асып кетсе, онда сол ауысымға қатысушылар қажет болған үзіліске тең қосымша уақыт алуға құқылы.

12) Егер үзіліссіз ату кезіндегі мәжбүрлі уақыты 3 минуттан асса, онда ауысымға қатысушылар қосымша сынама атысқа және есепке алу үшін қосымша уақытқа ие болады, бұл ретте үзіліске тең уақыт беріледі. Оларға сынама нысана қойылады және сынамалық атыс жасау үшін 5 минут беріледі.

13) Атыс аяқталғаннан кейін қатысушы қаруын оқтан босатуы қажет және өз орнын тастап кетпей тұрып, оны төрешіге тексертуі қажет.

14) «Дайындал!» деген пәрменнен кейін және «Тоқтат!» деген пәрменге дейін от алаңында улауға және дауыс көтеріп сөйлеуге болмайды.

15) Төреші ол жарыс ережесін бұзбаса, оның атқышты мазаламауы қажет. Қарудың, киімнің немесе басқа да керек-жарақтың дайындығын бақылап тексеруді атыстардың арасындағы үзіліс кезінде жүргізуі қажет және бұл жағдайда атқыштар бір-біріне кедергі жасамауы тиіс. Атқыш көздеген кезде оны тек қауіпсіздік шараларын бұзса тоқтатады.

## **22. Ережені бұзғаны үшін жаза қолдану (жалпы ережелер)**

1) Жарыс ережесі бұзылған жағдайда немесе төрешілердің нұсқаулары орындалмаса қатысушыға оның сипатына және дәрежесіне қарай мынадай жаза қолданылады:

- ескерту;
- атыс нәтижелерінен айып ұпайларын шегеру;
- жаттығуды орындаудан босату;
- жарысқа қатысудан босату.

2) Жарыс ережесін бұзу:

- орнына келтіруге болатындар деп есептеледі. Бұл бұзушылық қаруға, киімге, жараққа, атыс кезіндегі даярлыққа, жаттығуды орындау шарттарына, мінез-құлқына және т.б.;
- Жабық, яғни қатысушылардың алдында артықшылықтар алу үшін жасалған қасақана деп бөлінеді.

3) Қатысушы әдейі ережені бұзса, онда оған ескерту және қателігін түзетуге мүмкіндік беріледі. Екінші рет қайталаса қатысушыға 2 ұпай айып салынады. Егер атқыш мұнан кейін де қателік жіберсе, онда ол жаттығуды орындаудан босатылады.

4) Қатысушыға ескертусіз оны жаттығуды орындаудан босатады, егер:

- Ол қауіпсіздік шараларын өрескел бұзса, яғни «Оқта!» деген пәрменге дейін атып жіберсе, немесе «Тоқта! Оқты ал!» деген командадан кейін қаруын (оғы болмаса да) көрермендерге, төрешілерге немесе басқа атқыштарға бағыттаса;
- Ережені жасырын бұзса;
- Тексеруден кейін және қаруға рұқсат берілген соң қаруға, киімге немесе жараққа Ережеде рұқсат етілмеген өзгерістер енгізсе;
- Тексеруден кейін және рұқсат етілгеннен кейін тексеруден өтпеген қару, киім, жарақпен ауыстырса;
- Дәлелді себептерсіз өзі бастаған жаттығуды орындаудан бас тартса.

5) Қатысушы жарыстан еш ескертусіз босатылады, егер ол:

- От алаңынан тыс атыс жасаса;
- Нысаналық қондырғылардың жақтаулары, қалқандардың нөмірлері, атыс алаңының конструкторлық элементтері бойынша атыстарды саналы түрде жасаса.

6) Егер қатысушы жаттығуда есепті атыстарды ережеде берілгеннен көп жасаса, онда артық атыстар есепке алынбайды. Егер артық атыстардың дәрежесі анықталмаса, онда тиісті нысанадағы ең жақсы ойықтар жоққа шығарылады (ең жақсы атудың нәтижелері).

7) Бұдан басқа қатысушының әрбір артық атысы екі ұпай айыпқа алынады және ол жаттығудың ең төмен деңгейінен шегеріледі. Төреші қатысушыға жаза қолданғанда оны ресми түрде айтуы қажет және ауысымның кәртішкесіне немесе от алаңындағы анықтамаға тиісі жазба түсіруі қажет.

### **23. Мүлт кетулер, ережені бұзу мен қателіктер**

1) Нысананың габаритті шеңберіне түспеген есепті ату (немесе сынама атыстардың саны шектелген жаттығуларда сынақ үшін ату) «мүлт кету» болып саналады, «нөл» деп есептеледі және қайталанбайды.

2) «А» және «В» санаттағы жарыстарда алғашқы нысана қойылғаннан кейін, егер қатысушы пневматикалық қарудан атқан кезде қарудың бекітпесінен оқсыз компрессорлы желкеуіктен атса, бұл оған мүлт кету деп есептеледі («нөл»). Бұл ретте қойылған есептік нысанаға (немесе келесі есептік нысанада «дыбыс» кезекті нысанаға дейін берілсе) қатысушы бір атуды кем жасайды.

3) «Оқта!» деген пәрменнен кейін, бірақ «Сөре!» деген бұйрыққа дейін атылған оқ мүлт кету деп есептеледі және қайталанбайды. Қатысушы бұл ретте бірінші есептік атуды (ол «нөл» деп есептеледі) орындамайды.

4) Егер қатысушы саны шектелген жаттығулар кезінде сынама ату кезінде сынақ үшін атуды орындағанда басқа адамның сынама нысанасына түссе, оған бұл атуды санауға тыйым салынады.

5) Егер қатысушы есептік ату кезінде басқаның есептік немесе сынамалық нысанасына түсіп кетсе, бұл оған «мүлт кету» деп есептеледі. Мұндай қателік жіберген қатысушы егер жарыста нысанаға бір есептік атудан артық орындау қажет болса, онда бір атуды аз жасайды.

6) Егер қатысушы өз нысанасындағы өзгенің ойығынан бас тартса, бұл жайында от алаңындағы төрешіні дереу хабардар етуі қажет. Бұл ретте:

- Егер от алаңындағы төреші атқыштың қаралып отырған атуды жасамағандығына сенімді болуы қажет, яғни бұл ойықтың күші жойылады;
- Егер от алаңындағы төрешіде атқыш сол атуды жасамағандығына толық сенімі болмаса, онда бұл ойық атқыштың есебіне алынбайды.

7) Ойықтың күшін жою туралы шешім мына жағдайда қабылданады, егер:

- Бақылаушы қатысушының іс-қимылына және нысанасына жасаған қадағалаудың негізінде қатысушы бұл атуды жасамағандығын растаса;

- Шамамен дәл сол уақытта көрші бір немесе үш от алаңында жаттығу орындаған қатысушы ату жасағандығын, ал ойықтың нысанада болмауын (мүлт кету) хабарласа (ал бақылаушы мұны растаса).

8) Егер қатысушының есептік нысанасында оған қатысты ойықтан басқа өзге адамның ойығы бар болса, онда қаралып отырған екі ойықтың ішінен жоғары дәрежелі ойық қатысушының есебіне алынады.

9) Егер қатысушының есептік нысанасында ойықтар бағдарламадағыдан көп болса, келесі нысанада (нысаналарда) ол тиісінше аз атулар (немесе керісінше) жасауы қажет. Жаттығудағы алғашқы қате екі атуы үшін қатысушы жазаланбайды, ал үшінші және одан кейінгілері үшін 2 ұпай айып салынады.

10) Атуды орындау кезінде от алмау есептелмейді және қосымша уақытқа мүмкіндік берілмейді.

#### **24. Ойықтардың дәрежесін анықтау.**

1) Түзетуші төрешілер ойықтың дәрежесін анықтағанға дейін қандай бір адамның болмасын нысанадағы ойықтарға жақындауына рұқсат етпейді.

2) Нысанадағы ойықтар егер оқтың калибрі габарит сызығын жауып немесе соған тиіп тұрса онда үлкен жаққа есептеледі.

3) Даулы ойықтарды бағалау көрінетін матадан оған қоршаулар жүргізілген қалып арқылы жүргізіледі (оның біреуі бақылау үшін, екіншісінің диаметрі оқтың калибріне тең болуы керек), немесе калибрдің көмегімен ойыққа қойылған фланцпен анықталады. Бағалау нәтижесі түзетуші төрешілердің біреуі немесе үшеуі қол қойып расталады. Басқа аспаптар арқылы бағалауға тыйым салынады.

4) Калибр қатты қағаздан жасалған нысаналарда қолданылады және ойыққа тек бір-ақ рет қойылады.

5) Пневматикалық оқтардан болған ойықтарды анықтау үшін фланецтің диаметріне тең «сыртқы» калибрлер пайдаланылады.

- 8 нөмірлі нысана үшін 5,5 мм-ге тең;

- 9 нөмірлі нысана үшін – 11,5 мм-ге тең.

6) «8 нөмірлі нысандағы сыртқы калибрмен 3-тен 10-ға дейінгі (мысалы калибрдің фланеці габариттің «6» деген сызығынан аспаса «8» есептеледі). «1», «2» және «ішкі 10» деген сандар қалыппен анықталады. 9 нөмірлі нысанада сыртқы калибрмен 2-ден 10-ға дейінгі ойықтардың дәрежесі анықталады (мысалы, калибрдің фланеці габариттің «8» деген сызығынан аспаса «9» есептеледі. «1» қалыппен анықталады.

7) Егер бір ойықтың шеті келесі ойықпен жыртылса, онда олардың дәрежесі тек қалып арқылы анықталады.

8) Қосылған (қосарланған) ойықтар бар болса, оларды екінші оқтың нысанада, қалқанда немесе экранда ізі көрінсе есепке алады.

Қосылған (қосарланған) ойықтардың болуын нысана алаңындағы аға немесе секторлық төреші нысананы түсірмей (орамай) бағалайды және оны түзетушіге бергенге дейін нысананың бланкісіне жазба түсіру арқылы растайды. Күмәнді жағдайларда нысана түзетушіге «қосарланған ойық бар» деген белгімен жібереді.

9) Егер түзетушінің 2 төрешісі даулы ойықтарды бағалауда келіспесе онда түзетуші үшінші төреші шақырылады және (+) немесе (-) белгілерімен бір уақытта кәртiшкелер көрсету арқылы басым дауыспен анықталады.

10) Түзетуші шешіміне арифметикалық қателермен және нәтиже жазбасындағы қателіктер жөнінде тек қана наразылықтар берілуі мүмкін.

### **Күш гимнастикасы**

#### **25. Жалпы ережелер**

1) Күш гимнастикасы бойынша мыналардан жарыстар өткізіледі:

- Ұлдар, жасөспірімдер, ерлер арасында биік белтемірге тартылудан;
- Қыздар, бойжеткендер, әйелдер, ұлдар, жасөспірімдер, ерлер арасында еденде жатып таяну арқылы қолды бүгіп - жазудан;
- Қыздар, бойжеткендер, әйелдер, ұлдар, жасөспірімдер, ерлер арасында арқанмен жату қалпында кеудені көтеруден.

2) Жаттығуды орындау үшін берілетін бақылау уақыты:

- 12-15 жастағы ұлдар мен жасөспірімдер үшін тартылу 3 мин;
- 16-17 жасар (балалар командасында) жасөспірімдер үшін 3 мин;
- 16-17 жасар жасөспірімдер, 18-ден және одан да жасы асқан өрлер үшін 4 мин;
- еденде жатып таяну арқылы қолды бүгіп-жазу:
- 12-15 жасар қыздар үшін 3мин;
- еденде жатып таяну арқылы қолды бүгіп-жазу:
- 16-17 жасар қыздар үшін (балалар командаларында) 3 мин;
- еденде жатып таяну арқылы қолды бүгіп-жазу:
- 16-17 жасар қыздар үшін және 18-дегі бойжеткендер мен 18-ден асқан әйелдер үшін 3 мин;
- еденде жатып таяну арқылы қолды бүгіп-жазу:
- «президенттік жарыстарда» 1 мин;
- арқамен жату қалпында кеудені көтеру:
- «президенттік жарыстарда» 12-17 жасар қатысушылар үшін 30сек;
- арқамен жату қалпында кеудені көтеру:
- «президенттік жарыстарда» 18 жасар және одан жоғары қатысушылар үшін 1мин;

3) Жарысты ұйымдастыру шарттары

- Жарыс спорт залдарында немесе ашық алаңдарда өткізілуі қаже.

Бірдей жас тобындағы қатысушыларды (ереже бойынша) бір ғана төрешілер бригадасы қызмет көрсетеді.

Бірдей жас тобындағы қатысушылар (ереже бойынша) бірге қатысу керек.

Әрбір снарядтың жанында: үстелдер мен орыдықтар (қатысушының орындығын қоса алғанда), сүлгі, снарядтың және төрешілер бригадасының реттік нөмірі жазылған тақтайша, төрешілерге арналған хронометрлер, құлағы ауыр еститін қатысушылар үшін жаттығуды орындауының дұрыстығын көрсететін қызыл және ақ түсті кәртiшкелер, белтемірдің жанында магнезия ұнтағы, қайрау қағазы, белтемірдің грифін сүртетін мата, белтемірді дайындау және сөрелік бастапқы қалыпты алу үшін әртүрлі

биіктіктегі банкеткалар (сатылар), белтемірдің астына қатысушылардың қауіпсіздігі үшін маттар қойылады.

- Техникалық себептерге байланысты жарақтарды сынап көретін және үлгілік төрешілік ұйымдастыру мүмкін болмаған жарыстарда Ереженің ерекшелігі командалардың өкілдері мен жаттықтырушыларына түсіндіріледі, ал қатысушыларға қыздырыну кезінде жарақтарды жіне магний тотығын сынап көру, төрешіліктің ерекшелігімен танысуға болады.

4) Күш гимнастикасына арналған жарақтар

1) Стандартты гимнастикалық белтемір:

-грифінің диаметрі 28+,-1мм;

Белтемірдің еденнен есептегендегі биіктігі 2750+,-250мм.

**Нұсқау:** олардың құрылғылық ерекшеліктері жаттығуды орындауға әсер етпейтін басқа да өлшемдегі белтемірлерді пайдалануға рұқсат етіледі.

-қолды бұғу-жазу жаттығуында қолдың бүгілуін бақылау үшін қолданылатын байланыспалы платформаның (21-қосымша) биіктігі 50+,-10мм, ұзындығы 300+,-10мм болуы қажет.

5) Биік белтемірге тартылу:

-Биік белтемірге тартылу қолдарымен жоғарыдан ұстап асылып тұру арқылы кеудесін, аяғын ұзыннан түзу ұстар тұрған бастапқы қалыптан орындалады.

«Бастапқы қалыптағы қолдарыңды иықпен теңдестір!» деген қалып қатысушының қолдарының сұқ саусақтары арасындағы аралық өзінің иығының кеңдігінен алақанының кеңдігі кем не артық болмауы тиіс деген сөз.

- Аға төрешінің «Жаракқа» деген бұйрығынан кейін қатысушы спорттық киімімен белтемірге жақындайды және 1 минут ішінде өзі немесе жаттықтырушының көмегімен белтемірдің грифін дайындайды, белтемірді ұстап көріп қолдарын жаттығуды орындауға дайындайды.

- Қатысушы ұйымдастырушылардың берген магний тотығын пайдалана алады немесе таза қолдарымен тартылады.

**Нұсқау:** қатысушы өзіне және барлық қатысушылар үшін төрешілер алқасы тексертуге уақыт берген жағдайда өзінің магнезиясын пайдалан алады.

-белтемірге шақырылғаннан кейін 1 минут өткен соң (егер қатысушы одан бұрын дайын болмаса) аға төреші «Баста!» деген бұйрық береді, содан кйін қатысушы қозғалыссыз сөрелік БҚ алуы қажет және «Рұқсат» деген пәрменнен кейін жаттығуды орындауға кіріседі.

**Нұсқау:** сөрелік бастапқы қалыпты алғаннан кейін қатысушыға жаттықтырушысы (өкіл) көмек бере алады.

5) Қатысушы тартылу кезінде:

- БҚ-дан иегін белтемірдің грифінен жоғары көтеріп үздіксіз қозғалып тартылуы қажет;

- Асылуы қажет;

- Тербелісті өзі тоқтатуы қажет;

- Төрешілер үшін БҚ 0,5 сек көруі үшін алуы керек;

- Есепші-төрешінің санай бастағанын естігеннен кейін жаттығуды одан әрі жалғастыруға міндетті.

**Нұсқау:** Бастапқы қалыпта өкшесінің тербелісі 0,5 өкше ұзыннан тұрғанда.

6) Тартылу кезінде қатысушыға:

- алақанына немесе грифке конифольді қоса алғанда желімдегіш заттарды пайдалануға;
- еденнен немесе басқа заттардан тартылуға;
- кеудесімен «жұлқуға», «сермеуге», аяғымен толқындар жасауға;
- қолын кезекпе-кезек бүгуге;
- бір қолымен асылып тұруға;
- алақанын жайып жіберіп, ұстауды жіберуге;
- алақанды жайып, қолымен белтемердің бойымен немесе қарама-қарсы ұстауға;
- кезекті тартылу кезінде тоқтап қалуға рұқсат етілмейді.

**Нұсқама:** тартылу кезінде белтемірдің грифінде «Алақанымен сықырлату» алақанға немесе грифке желімдеме заттарды жағудың белгісі болып табылмайды; белтемірдің грифі бойынша алақанын жазбай жүру қателік болып саналмайды. «Күшпен» тартылуды жеңілдетуге алып келетін жаттығуды орындау кезінде қатысушының дене бөлігіне қатысты жағдайды жәйіменен өзгерту қате болып саналмайды.

7) Қатысушы:

- сөрелік БҚ алу үшін тірек немесе жаттықтырушы көмегін пайдалануға;
- алақандарын жазбай-ақ белтемірдің грифінде ұстау жағдайын өзгертуге;
- тартылуды жеделдетіп немесе ақырындап орындауға құқылы.

8) Әрбір дұрыс орындалған тартылыс «Бар!» деген пәрменнен белгіленеді, ол аға төрешіге қатысушының иегі белтемірдің грифінен жоғары көтерілген кезде айтылады.

9) Қатысушының бастапқы БҚ есепке алғаннан кейін (0,5сек) есепші-төреші аяқталған тартылудың кезекті есебін дереу хабарлайды. Бір уақытта есепті хабарлауды бастау жаттығуды одан әрі жалғастыруға рұқсат беру болып табылады.

**Нұсқау:** есепші-төреші егер қатысушы БҚ 0,5 секундта есепке алмаса анда есепті кідіртуге құқылы.

10) Қатысушы жаттығуды орындау ережесін бұзса, онда аға төреші «Жоқ!» деп хабарлайды және қателікті қысқаша түсіндіреді, ал есепші төреші қатысушы БҚ келгеннен кейін алдыңғы есепті хабарлайды.

11) «Қағып кету» қатесі кезінде, яғни ашылған алақанды есепке алғанда қатысушыға тартылуды орындағандағы кезекті бір дұрыс ұпай есепке алынбайды.

12) Егер «Жоқ!» деген бұйрық үш рет қатарынан қайталанса, аға төреші «аяқталды!» - деп бұйырады және тартылудың есепке алынған санын қатты дауыспен айтады.

13) Төреші – хронометрші жаттығуды орындауға кеткен уақыт туралы «30 сек кетті!», «Минут!» деп бұйрықтар береді.

14) Төреші – хронометрші «Рұқсат!» деген команда беру және секунд санағышты қосу арқылы минут сайын жаттығуға кеткен уақытты хабарлайды. Бақылау уақытының соңғы минуттарында ол «1 минут қалды!»,

30 секөнт қалды, 15 секөнт қалды, 5,4,3,2,1, Уақыт!» деп хабарлайды және секөнт санағышты тоқтатады. Уақыт деген бұйрықпен бірге аға төреші аяқтады деп бұйрық береді және есепке алынған тартылулардың санын атайды.

**Нұсқау:**Егер қатысушы бақылау уақытында кезекті есеп басталғанға дейін соңғы дұрыс орындалған қозғалысты есепке алмаса, бұл қозғалыс оған есептелмейді.

15) Егер қатысушы жаттығуды орындауды өзі (секіріп) немесе «Аяқтады!» деген бұйрықпен бірге аяқтаса төреші – хронометрші тоқтатады және жаттығудың орындалған уақытын хабарлайды.

16) «А» және «В» санаттағы жарыста жарақтағы аға төреші жаттығу аяқталып болған соң дереу саусақтарымен сипап тексеруі қажет және белтемірді араласпаған спиртпен сүртіп қатысушының қолы мен белтемірде желімдегіш заттардың болу – болмауын тексеріп көреді, бұдан кейін хатшы хаттамаға белгі түсіреді.

17) Жарақтағы аға төреші желімдегіш затты пайдаланғандығын анықтаса, тез арада қарап шығу комиссиясының төрағасын және күш гимнастикасынан бас төрешінің орынбасарын қатысушының қолын және белтемірді қайтадан бірлесіп тексеруге шақыртады. Дауыстар тең болса, шешім қатысушының пайдасына шешіледі.

18) желімдегіш затты пайдалануды айғақтау қатысушы сол жарыстан шектетуге негіз болып табылады.

### Биік белтемірге тартылу

Атауы	Байқалған қателіктер
«бұғақ»	Бұғақ белтемірден жоғары көтерілмеді
«белгіленбеді»	Қатысушы 0,5 сек-қа (1-сурет) бастапқы қалыпты алмады
«санымен жүлқу»	Бір жағына қарай шалт қозғалу (2-сурет)
«жіліншікпен сілтеу» және т.б.	Тоқтап барып тербелісті (маятниктік) қозғалу
«кезекпе-кезек»	Қолдарын кезекпе-кезек бүгудің анық көрінуі
«қағып кету»	қатысушы алақанын жайып (төреші алақанның сыртқы жағын көрді)
«аялдау»	Қатысушы тартылуда қозғалыстың үздіксіздігін бұзып, тұрып қалды

### 26. Еденде жатып таяну арқылы қолды бұғу-жазу



1) Қолды бүгіп-жазу еденде жатып таяну арқылы бастапқы қалыптан орындалады; алдына қарай түзу ұсталған қолдар еденге саусақтарын алдына қойып иығымен бірдей жағдайда тіреледі; иығы кеудесі және аяқтары ұзыннан созылған түзулікте, аяғының башпайлары еденге қосымша тірексіз тіреледі.

**Нұсқау:** қолдың сұқ саусақтары арасындағы қашықтық қатысушының иығынан аспауы қажет.

2) Аға төрешінің «Жаракқа!» деген пәрменінен кейін қатысушы қыз байланыспалы платформаға жақындайды. Минут ішінде құрылғыны байқап көреді және жаттығуды орындайды.

3) 1 минуттан соң жаракқа шақырғаннан кейін (егер қатысушы қыз бұрын дайындалмаса) аға төреші «Баста!» деген пәрмен береді. Содан кейін қатысушы сөрелік бастапқы қозғалыссыз қалыпты алып, «Рұқсат!» деген пәрменнен кейін жаттығуды орындайды.

4) Қолды бүгіп жазу кезінде қатысушы:

- Бастапқы қалыпта қолын бүгіп, кеудесін байланыспалы платформаға тигізу қажет;
- Қолын жазып бастапқы қалыпқа келеді;
- Төрешілер белгілеуі үшін бастапқы қалыпты 0,5 сек. Ұстайды;
- Аға төрешінің «Бар!» деген пәрменінен естігеннен кейін жаттығуды жалғастырады;

Аға төрешінің «Жоқ!» деген пәрменінен кейін, төрешілер белгіленуі үшін бастапқы қалыпты 0,5 сек ұстайды және содан соң қателікті қысқа айтқаннан және алдыңғы есепті айтқаннан кейін жаттығуды жалғастыруға міндетті.

**Нұсқау:** жаттығуды орындаған кезде иықтары, кеудесі және аяғы түзу сызық бойында жатуы тиіс.

5) қатысушыға тыйым салынады, мына жағдайда:

- «Баста!» деген пәрменнен кейін сөрелік бастапқы қалыпты алып кідіріс жасауға;

- демалыс кезінде бастапқы қалыпты бұзуға;

- аяқтарына тіреу жасауға;

- еденге санын тигізуге;

- кеуденің өстік сызығына қатысты шынтағын 45 градусқа сілтеуге;

- басын, иығын, кеудесін «жұлқуға» және «толқын» жасауға;

- кезекті қолды бүгіп жазу кезінде тоқтап қалуға;

- кеудесін платформаға 1 сек артық тигізуге;

6) Қатысушы:

-қолды бүгіп жазуды жылдам немесе асықпай орындауға;

- бастапқы қалыпта демалуға құқылы.

7) Қолды бүгіп жазудың әрбір дұрыс орындалуы бастапқы қалыпта 0,5 сек-қа бастапқы қалыпты белгілегеннен кейін аға төреші беретін «Бар!» деген пәрменмен белгіленеді. «Бар!» деген пәрмен бір мезетте жаттығуды жалғастыруға рұқсат ету болып табылады және төреші есепшінің есепке алынған бүгіп-жазуларды хабарлауымен жалғасады.

**Нұсқау:** егер қатысушы бастапқы қалыпты 0,5 секундқа белгілемесе, аға төрешінің «Бар!» деген пәрменді кідіртуге құқығы бар.

8) Қатысушы жаттығу ережесін бұзса аға төреші «Жоқ!» деген пәрмен береді және қатені қысқаша хабарлайды, ал есепші төреші қатысушы бастапқы қалыпты 0,5 секундқа белгілесе, алдыңғы есепті хабарлайды. Қате жіберсе, алдыңғы есепті хабарлайды. Қате жіберсе, алдыңғы есепті хабарлау жаттығуды орындауға рұқсат беру болып табылады.

**Нұсқау:** егер қатысушы бастапқы қалыпты 0,5 секундқа белгілемеді деп шешсе, онда есепші төреші «алдыңғы есепті» кідіртуге құқылы.

9) қолды кезекті бүгіп-жазуды орындау кезінде бастапқы қалыпты бұзса, («Жоқ!» деген пәрмен, қателікті көрсету және алдыңғы есепті хабарлау) қатысушыға дұрыс орындалған бір ғана бүгіп-жазу есепке алынады.

10) Хронометрші төреші жаттығуды орындауға дайындыққа берілген уақыттың аяқталғандығын «30 сек кетті!», «Минут!» деп хабарлайды.

11) Хронометрші –төреші «Рұқсат!» деген пәрменмен секундсанағышты қоса отырып, жаттығуды орындаудың кеткен уақытын минут сайын хабарлайды. Бақылау уақытының соңғы минутын «минут қалды,30 секунд қалды, 15 секунд қалды, 5;4, 3,2,1 Уақыт» деп хабарлайды және есепке алынған бүгіп-жазуларды хабарлайды.

**Нұсқау:** егер қатысушы бақылау уақыты кезінде соңғы дұрыс орындалған жаттығуды «Бар!» деген пәрменге дейін белгілеп үлгімесе онда бұл қимылы оған есепке алынбайды. Егер жаттығу бақылау уақыты аяқталғаннан кейін тоқтатылса, онда төреші хронометрші аға төрешінің «Аяқтады!» деген пәрменінен кейін секундсанағышты тоқтатады және уақытты хабарлайды.

2) Қатысушылардың қателіктері:

Қателіктің аты	Көрініс табуы
«тимеді»	Қатысушы кеудесін байланыспалы платформаға тигізбеді
«белгіленбеді»	Қатысушы БҚ 0,5 сек алмады
«иықтары»	Иықтары «иық- кеуде-аяқ» түзу сызығынан кеудеден жоғары немесе төмен кетіп түзу сызықты бұзды «1а, 1 б суреттер»
«сан»	Сандары еденге тиіп тұру (2-сурет)
«жамбас»	«иық-кеуде-аяқ» түзу сызығын жамбасы бұзды(3-сурет)
«толқын»	Иығымен, жамбасымен және т.б. (4-сурет) түзу сызықты кезекпе-кезек бұзу
«кезекпен-кезек»	Қолды кезекпе-кезек бүгіп-жазудың анық көрінуі
«1 секунд»	қатысушы қыз 1 секунд бойы байланыспалы платформада жатыр
«бұрыш»	Жаттығуды орындау кезінде шынтағы кеуденің өсіне

	қарағанда 45 градусқа жайылған.
«бастапқы қалып»	Демалу кезінде бастапқы қалып сақталмады.

Еденде жатып тірелу арқылы қолды бүгіп-жазу.

### **27. Арқасымен жатып кеудені көтеру.**

1) жаттығу бастапқы қалыптан (БҚ), орындалады; гимнастикалық матта жатып, қолдарының саусақтары желкесінде «құлыптаулы» күйде. «Сөре!» деген пәрменнен кейін қатысушы кеудесімен шынтағымен санын және тізесіне тигізіп және БҚ дейін қайта жазылып, жауырнын матқа «еденге» тигізеді.

2) аға төреші (немесе төреші-хронометрші) «Сөре!» деген(бір мезетте секундсанағышты қоса отырып), пәрмендер береді

3) есепші төреші кеудені көтеру жаттығуының дұрыс орындалғанын еселей отырып, есепке алады.

4) Қатысушы қателік жіберген жағдайда есепші төреші «Жоқ!» деген пәрмен береді және сол арада қатені атайды, қатысушы БҚ-ға келгеннен кейін алдыңғы есепті атап көрсетеді.

5) Бұрынғы есепті үш мәрте қайталағаннан кейін «№ қатысушы(немесен тегін атайды)! «Тоқта!» деген пәрменмен жаттығу орындау тоқтатылады.

б) жаттығуды орындау кезінде қатысушылардың қателігі және олардың атаулары:

- «санына тиген жоқ» – қатысушы шынтағымен саны мен тізесіне тиген жоқ
- «БҚ белгіленбеді» – қатысушы жауырынымен матқа (еденге) тиген жоқ;
- «қолдары ашылды» – қолдарының саусақтары«құлыптан» шығып кетті;
- «90 градустан жоғары» – қолдарының саусақтары «құлыптан шығып кетті»

**Нұсқау:** егер қатысушы дұрыс орындалған қимылдан кейін және «Тоқта!» деген пәрменне дейін БҚ-ны белгілеп үлгірмесе, оның бұл қимылы есепке алынбайды.

### **Шаңғы жарысы**

#### **28. Жалпы ережелер**

1) Шаңғы жарысы 3,5,10 және 10 км-ге еркін немесе классикалық үлгіде өткізіледі. Бұл жайлы жарыс ережесінде көрсетіледі.

2) Жарыс жолдарының Ережеге сәйкес биіктік алмасуы, өрлеу, тегіс және ылдилау болатын учаскелері болуы қажет.

3) Қозғалыс бағытын кенеттен өзгертуге болмайды. Қозғалыс бағытының өзгеруі ылдиға дейін болуы керек, одан кейін болмайды.

4) Үлкен жылдамдықта және тайғақ шаңғы жолдарында ылдилар қауіпсіз болуы қажет. Тайғанақ бұрылыстардан, сүйір бұрыштардан және тар жолдардан аулақ жүру қажет.

Сондай-ақ балаларға, әйелдерге, әзірлігі нашар қатысушыларға арналған жолдарды дайындау кезінде осы талаптар сақталуы қажет.

5) Классикалық үлгідегі екі шаңғы жарысын өткізу және қар таптайтын машиналар үшін трассаның ені 3-4 м болуы қажет. Ылдида трассаның ені кемінде 4 м, ал ылдидағы бұрылыстарда кемінде 6 м болуы қажет.

6) Егер онда жаяу жүргіншінің аяқ киімінің ізі қалса, онда шаңғы трассасы нығыздалған деп есептелінеді. 2,5 м ені бар трассаға қар нығыздалғаннан немесе арнайы машинамен жүріп өткеннен кейін екі шаңғы жолы салынады. Олар бір-бірінен (шаңғы жолының ортасынан өшегенде) 1-1,2 м-к аралықта орналасқан.

7) Бір шаңғы жолынан екі жеке із бір-бірінен 17-25 см ( шаңғының ортасын есептегенде) аралықта орналасуы қажет. !Әрбір шаңғы жолы үшін соқпақтың тереңдігі кем дегенде 2-3 см болуы қажет.

8) Мұзы дұрыс қатпаған өзенде, көлде және батпақты жерде, темір жол, үдемелі қозғалыстағы тыс жолдарда трассалар салуға тыйым салынады.

### **29. Трассаны өлшеу**

1) Трасса болаттан жасалған металл бауы бар ұзындығы 50 м-к рулеткамен немесе қашықтық өлшегішпен өлшенеді.

2) Трассаны өлшегенде акт жасалады, оған жарыстың ресми өлшеуші («С» және «Д» және «Е» санаттағы жарыстарда инспектор) шаңғы жарысы мен спорт мәселелері жөніндегі бас төрешінің орынбасары, трасса бастықтары мен олардың орынбасары, трасса бастықтары мен олардың орынбасарлары қол қояды. Актіге трассаның сұлбасы бейіні қоса тігіледі. Көрсетілген құжаттар жарыс басталғанға дейін бас төреші бекітеді.

### **30. Биіктіктің алмасуы**

1) қашықтықтың ең төменгі және ең жоғарғы нүктелері арасындағы биіктіктің алмасуы

- 8 км қашықта (жасөспірімдер, әйелдер, ересек жастағы ерлер) – 100 м-ден;
- 10 км-ге (16-39 жастағы ерлер үшін) – 200 м-ден аспауы қажет;

2) Ұзындығы кемінде 200 м-к ең жоғары биіктік алмасуда 5 км-к қашықтықта 60 метрден, 10 м-к қашықтықта -80 м-ден аспауы қажет.

3) «А» және «В» санаттағы жарыстарда трассалар 8-12С-тік жардан көтерілуде және 18С-тік жардан қысқа көтерілуде трассаның үштен бірін қамтуы қажет.

4) «А» және «В» санаттағы жарыстардың біліктілік талаптарына трасса сәйкес болуы үшін биіктік алмасуының қажетті сомасы (MT):

- әйелдердің 3 км-к қашықтығында -30м, 5 км-к қашықтықта-150 м;
- ерлердің 5 км-к қашықтығында -150 м, 10км-к қашықтықта -300м.

5) «А» и «В» санаттағы жарыстар шаңғы жарысынан ұлттық федерация бекіткен трассаның паспорты, сұлбасы (масштаб 1:10000) және олардың бейіндері (1:50000 – ұзындық үшін, 1:5000 – биіктік үшін), бар трассаларда өткізіледі.

### **31. Трассаларды жабдықтау.**

1) Трассаның ұзын бойына жалаушалар қойылады. Ылдилар мен бұрылыстарды белгілеу үшін жалаушалардан салпыншақтар ілу ұсынылады. Жалаушалар трассаның ішкі жағынан арасы 1-1,5 м-ден қойылады. Трасса қатысушының қозғалыс бағытына қатысты күмән тудырмайтындай етіп белгідеуі тиіс.

2) Трассаны белгілеу үшін шаңғы белгісі, жебелер, түрлі-түсті жалаушалар және салпыншақтар пайдаланады. Жалаушалар қатысушы жалаушаның жанынан өткен кезде кейінгісін көре алатындай етіп бір-бірінің арасына қойылады. 1 км трассаға орташа есеппен кемінде 30 жалауша қойылуы қажет. Трассадағы жалаушалар қатысушылардың жынысына және әртүрлі қашықтыққа орай әр түсті болуы қажет.

3) Сөреден бастап әрбір километрдің соңында 1,2,3,4 км және т.б., ал мәреге 500 және 200 метрдей қалғанда: «Мәреге дейін 500 м», «Мәреге дейін 200 м» деген сары тақтайшалар ілінеді, ондағы сандар қара бояумен жазылады.

4) Күрделі ылдилар мен бұрылыстарда анық көрінетін сары түсті леп белгісі бар жалауша қою қажет.

### **32. Сөре мен мәрені жабдықтау.**

1) Сөре мен мәренің орны бір деңгейде бір-бірінен кемінде 10 м жақын және 100 м-ден алыс емес қашықтықта болуы қажет. Мәренің орны оған жақындаған қатысушы кемінде трассаның қалған 50 м-ден көрінетіндей және соңғы шақырымдарда ылди болмауы қажет.

2) «А» және «В» санаттағы жарыстарда сөре алдында шаңғышы маркілеуге орын қойылады. Маркілегеннен кейін қатысушы бірден сөреге шығады.

3) Сөре алаңында сөрелік хаттамалар, трассаның сызбасы мен бейіні, сондай-ақ температуралық табло қойылуы қажет.

4) Шаңғы жарысын өткізу кезінде мыналар болуы қажет:

- зардап шеккен қатысушыларды эвакуациялау үшін көлік (арба, қарда жүргіш, санитарлар автокөлігі);
- шаңғыға орнатылған зембілдер («орамалар және көрпелер»);
- жеке таңғыш пакеттер (бақылаушылар).

5) Медициналық көмек көрсету орындары туралы трассадағы төрешілерді, қатысушыларды және команда өкілдерін хабардар ету қажет және олардың орналасқан жерлерін сөрелік қалашықта ілінген трасса сызбаларында анық көрінуі қажет.

### **33. Сөре.**

1) Жарыста мынадай сөрелерге рұқсат етіледі:

- жалғыз (қатысушылар аралығы 30 сек немесе 1 минуттан сөреге шығады);
- жұптасып (қатысушылар екеуден арасы 30 сек немесе 12 минуттан сөреге шығады);
- топтасып (қатысушылар топтасып (командамен) 3-5 адамнан арасы 1 минуттан сөреге шығады; сөренің қайталануы бұл ретте жеребемен анықталады);

- жалпы, мұнда барлық қатысушылар бір уақытта сөреге шығады.

#### **34. Сөренің ережесі.**

- 1) Сөреден шығатын қатысушылар сөре алдында тіркеуден өтеді.
- 2) Жарыс шартына сәйкес шаңғысы маркіленбеген киімі, нөмірі қатысушыға сай келмесе мұндай қатысушы сөреге жіберілмейді.
- 3) Қатысушы сөрелік хаттамада белгіленген уақытта сөреден шығады. Егер ол келмесе немесе жарысқа бірнеше қатысушы кешіксе, онда қалған спортшылардың сөрелік уақыты өзгермейді.
- 4) Егер жалғыз, жұптасып немесе топтасып сөреде сөреші қатысушының бүйірінен сол жақта сөрелік сызықта тұрса және сөреге дейін 10 сек қалғанда «10 секунд қалды!» деп команда берсе 5-4-3-2-1 деп санауы қажет және «Марш!» деген бұйрық береді. Егер сөре электрлі хронометрмен берілсе, онда дыбыстық сөрелік белгі беріледі. (Зуммер)
- 5) сөрелік бұйрық берілгенше, жарысушының аяғы «шаңғыны бекіту»және таяғы сөрелік сызықтың алдында тұруы тиіс.
- 6) алдын ала сөреге шығып кеткен қатысушы сөрешінің бұйрығы бойынша орнына қайта келуі қажет, содан кейін ғана ол қайтадан сөреден шығады. Бұл ретте қатысушы белгіленген хаттамалық сөрелік уақытта сөреден шықты деп есептеледі.
- 7) жалпы сөреде қатысушылар алдын ала тұру сызығына орналасады, яғни сөрелік сызықтан 5 метрдей жерде тұрады. «Сырт киімді шеш!», «Сөреге!» деген бұйрықтардан кейін қатысушылар киімдерін шешіп, сөреге шығады.
- 8) Сөреші 10 секунд қалғанда «10 секунд қалды!»5 сек қалғанда «5 секунд қалды!» деген дайындық бұйрықтарын береді және тапанша немесе жалауша көтереді. Уақыт өткеннен кейін ату арқылы немесе «Марш!» деген жалаушаны түсіру арқылы бұйрықтар беріледі.
- 9) жалпы сөреде уақытынан бұрын сөреге шыққан қатысушылар оларды қайтарады және барлық қатысушылар үшін жана сөрелік белгі беріледі.
- 10) Топтасып немесе жалпы сөреден шығу кезінде алғашқы 100 м қашықтыққа шыққан қатысушылар класскалық үлгіде әрқайсысы өз шаңғы жолында жүгіреді, содан кейін ғана еркін түрге көше алады, ал қолжалғай қалған 100 м үш жалпы жолының біріне өтуіне болады.
- 11) хаттамадағы уақыттан сөреден шығуға кешіккен қатысушы сөрешінің шешімімен кез келген уақытта басқа жүгірушілерге кедергі жасамай, бірақ жарысқа соңғы қатысушы сөреден шыққаннан кейін шығады. Ол шаңғысын маркілеуі тиіс, сөреде тіркелуі және сөрешінің белгісі бойынша сөреден шығуы тиіс. Бұл ретте ол сөрелік хаттамалық уақытта жарысқа шықты деп есептеледі.
- 12) Бас төрешілер алқасы кешігу төтенше жағдайлармен байланысты болды деп шешкенде қажет болса, төрешілер жарысқа кешіккен қатысушының нақты сөрелік уақытын тіркеуі қажет.

#### **35. Мөре.**

1) Мәредегі төрешілер бригадасы қашықтықтың аяқталғандығын мәре сызығын бірінші болып кесіп өткен аяқтың саны бойынша шаңғы деңгейінен 25 см биіктікте (1 секундқа дейінгі дәлдікпен) және мәрелік хаттамаларды және мәредегі аға төрешінің хронометрінен кейін есепке алады және хаттамаларды шаңғы жарысынан бас хатшының орынбасарына тапсырады. Автохронометр болған жағдайда қатысушылардың уақыты 0,01 секундқа дейінгі дәлдікпен өлшенеді, нәтижелер келесі толық секундқа дейін шеңберленеді.

#### 2) Қатысушы:

- қашықтықтың соңғы 200 м-де мәре алдында шаңғы жолын баспауға;
- таяғын ауыстыруға;
- қолжағалауда бір шаңғы ауыстыруға;
- қашықтықта шаңғысын майлауға және мүкәммалын басқа біреудің көмегінсіз жөндеуге;
- майды ауыстыру кезінде жылытқыш аспаптар қолдануға, егер оларды басқа адам жақса;
- тамақ ішуге;
- өзі немесе басқа қатысушылардың қашықтықтың қандай да бір бөлігін қалай және қандай уақытта өтіп жатқандығы туралы мәлімет алуға;
- медициналық көмек алуға.

#### 3) Қатысушы:

- барлық бақылау қосындарын өтуге;
- мәреден кейін шаңғысындағы маркілеуді тексеруге беруге;
- жарысты тоқтатқаннан кейін бұл жайында бақылаушы төрешіге және команда өкіліне хабарлауға;
- басқа қатысушының артынан келе жатып оның шаңғысынан өзінің шаңғысының басына дейінгі 1 м-ге дейінгі аралықты сақтауға;
- бірінші болып келе жатып, оны қуып жеткен қатысушының талабы бойынша оған қос шаңғысымен шығып, шаңғы жолын беруге (қашықтықтың аяқталуына дейін 200 м басқа);
- қашықтықтағы спортшылардың біреуіне жазатайым оқиға болса, оған бірінші болып көмек көрсетуге және бұл жайында жолында кездестірген бірінші төрешіге хабарлауға міндетті.

#### 4) Қатысушыға мына жағдайларда тыйым салынады:

- 1-тармақта көрсетілгеннен басқа қандай да бір көмек алуға;
- Бір немесе (қолжалғауда ) 2 шаңғы ауыстыруға;
- өз командасы мүшелері (жанкүйерлер), тарапынан көшбасшының болуына немесе басқа қатысушыға 30 м бойы көшбасшы болуға (оны алдынан, артынан немесе бүйірінен ілесіп отырға);
- басқа қатысушының қашықтықты жүріп өтуіне кедергі жасауына тыйым салынады..

5) қашықтықты жүріп өтуіде жарыс ережесін бұзған қатысушы шаңғы жарысынан шығарылады.

## ЖАРЫС СИПАТТАМАСЫ

А –Санаты Қазақстан Республикасының чемпионаттары мен кубоктары, ДСҰ мен ведомствоаралық чемпионаттары

Б –Санаты Облыс чемпионаты

В –Санаты Аудандар мен облыс орталықтары чемпионаты

Г –Санаты ДШК мен клубтарының чемпионаттары

### БАС ТӨРЕШІЛЕР АЛҚАСЫ МЕН ОҒАН БЕКІТІЛГЕН ҚЫЗМЕТТЕРДІҢ ҚҰРАМЫ

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Жарыс басшысы (бас төреші)	1	1	1	1
2	Бас хатшы	1	1	1	1
3	Жұмыс бағытына (ұйымдық мәселелер, техникалық кадрлар, медициналық қамтамасыз ету және т.б..)қарай орынбасарлары	3-4	2-3	2	1
4	Көпсайыстың түрлері бойынша бас төрешілер	3-4	3-4	2-3	2-3
5	Бас хатшының орынбасары	2-3	2	1	1
6	Көпсайыс түрлерінен бас хатшының орынбасары	3-4	3-4	2-3	2-3
7	БТА-ның хатшылығы	7-8	5-7	3-5	2
8	Рұқсат беру комиссиясы	3	2	2	2
9	Федерацияның техникалық өкілдері	3	2	2	1
10	Аппеляциялық қазылар	5	3	3	3
11	Баспасөз орталығының операторлары	1	1	1	1
	<b>Жарыс қызметі:</b>				
1	Жарыс директоры	1	1	1	1
2	Кадрлық қызмет	2	2	1	1
3	Саалтанатты рәсімдеу және марапаттау қызметі	3	3	2	2
4	Ақпарат қызметі	4-5	3-4	2	2
5	Қатысушыны дайындау қызметі	2-3	2	2	2
6	Компьютерлік қамтамасыз ету және жарыс нәтижелерін өңдеу қызметі	3	2	2	2
7	Комендант	1	1	1	1
8	Көшіру техникасының операторлары	1-2	1	1	1



**ТӨРЕШІЛЕР АЛҚАСЫНЫҢ ҚҰРАМЫ  
НЫСАНА КӨЗДЕУ**

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Түзетуші аға төреші	1	1	1	1
2	Түзетуші төрешілер	1	1	1	1
3	Хатшылар	2	2	2	2
4	Қару жөніндегі аға төреші	2	2	1	1
5	Қару жөніндегі төреші	1	1	1	1
6	От алаңындағы секторлық төреші	1	1	1	1
7	От алаңындағы секторлық төреші	1	1	1	1
8	От алаңындағы төреші	1-2	1-2	1	1
9	бақылаушылар	1	1	1	1
10	Нысана алаңындағы аға төреші	10	5	5	5
11	Нысана алаңындағы секторлық төреші	1	1	1	1
12	Хабарлаушы төреші	1-2	1-2	1	1
13	Қатысушылар маңындағы төреші	1	1	1	1
14	Нысаналарды дайындайтын төрешілер	2-3	2	1-2	1
	<b>Қызмет көрсету бригадасы</b>				
1	Дәрігер	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Жұмысшылар	1-2	1-2	1	1
4	Қару-жарак шебері	1	1	1	1
5	Байланысшы радист	1	1	1	1

**ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА**

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Рефери (жүгіру, лақтыру, секіру)	1	1	1	1
2	Хабарламашы төреші	2	1	1	1
	Жүгіру бригадасы(біреу)				
1	Мәредегі аға төреші	1	1	1	1
2	Сөреші төреші	2	1-2	1	1
3	Сөрешінің көмекшісі	2-3	2	1	1
4	Қашықтықтағы төреші	2-4	2-4	2	2
5	Мәредегі төреші	6-8	5-7	5-7	3-5
6	Аға төреші- хронометрші	8-10	6-8	5-6	3-5

7	Жүгіруден хатшылар	2	2	1	1
	Лақтырулар төрешілер бригадасы (біреу)				
1	Аға төреші	1	1	1	1
2	Хатшы	1	1	1	1
3	Төрешілер және өлшеуіштер	4-5	3-4	3-4	3-4
	Секіруден төрешілер бригадасы (1)				
1	Аға төреші	1	1	1	1
2	Хатшы	1	1	1	1
3	Төрешілер және өлшеуіштер	2	2	2	2
	<b>Қызмет көрсету бригадасы</b>				
1	Дәрігер	2	2	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	Жұмысшылар	4-6	3-5	2-3	2-3
4	Байланышы	1-2	1	1	1

### ШАҢҒЫ ЖАРЫСЫ

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Техникалық мәселелер бойынша аға төреші	1	1	1	1
2	Қашықтық бастығы	1	1	1	1
3	Хабарлаушы төреші	1	1	1	1
5	Сөрелік бригада (біреу)				
6	Аға төреші	1	1	1	1
7	Сөреші	1-2	1	1	1
8	Сөрешінің көмекшісі	1-2	1	1	1
9	Хатшы	1	1	1	1

10	Шаңғыны маркілеуші төреші	1	-	-	-
12	Шаңғыны маркілеуші хатшы	1	-	-	-
13	Мәрелік бригада 1	2	1	1	1
	<b>Мәредегі аға төреші</b>				
1	Төреші-белгілеуші	1	1	1	1
2	Бас хронометрші	2	1	1	1
3	Хронометрші	1	1	1	1
4	Хронометршілер хатшысы	3	2	1	1
5	Келу тәртібіндегі төрешілер	2	1	1	1
6	Келу тәртібіндегі төрешілердің хатшысы	2	1	1	1
7	Мәредегі төреші-хатшы	2	1	1	1
8	Маркілеуді тексеруші төреші	1	-	-	-
	<b>Жолдағы бригада (біреу)</b>				
1	Трасса бастығының орынбасары	1	1	1	1
2	Бақылау пунктеріндегі төрешілер	12-6	10-5	10-3	5-3
	Қызмет көрсету бригадасы				
1	Дәрігер және медбике	4	2	2	2
2	Комендант	1	1	1	1
3	Радист және жолдағы байланысшылар	2-4	2	2	2
4	Техника құралдарының жүргізушісі	2-3	2	1	1
5	Жабдықтар жөніндегі жұмысшылар	3-4	2-3	2-3	2-3
6	Жолдағы жұмысшылар	4-6	3-4	3	3

### ЖҮЗУ

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Аға төреші	1	1	1	1
2	Мәредегі аға төреші	1	1	1	1
3	Хабарлаушы	1	1	1	1
4	Сөреші	1	1	1	1
5	Сөрешінің көмекшісі	2	2	1	1
6	аға хронометрші	1	1	1	1
7	Хронометршілер	11-14	10-13	10-13	10
8	Мәредегі хатшы	1-2	1-2	1	1

9	Мәредегі төреші	4	2	2	2
10	Бұрылыстағы төреші	2	2	1	1
11	Қатысушылардың жанындағы төреші	2	2	1	1
	Қызмет көрсету бригадасы				
1	Дәрігер	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	жұмысшылар+үй сыпырушылар	3+3	2+2	2+2	2+2
4	Байланысшы	1	1	1	1
5	Құтқарушылар	2	2	2	2

### КҮШ ГИМНАСТИКАСЫ

№	Төрешілік лауазымның атауы	А	Б	В	Г
1	Төреші-хабарламашы	1	1	1	1
2	Қатысушылар жанындағы төреші	1	1	1	1
	<b>Жарақтағы лауазымның бригадасы (1)</b>				
1	Аға төреші	1	1	1	1
2	Есепші төреші	1	1	1	1
3	Хронометрші төреші	1	1	1	1
4	Хатшы төреші	1	1	1	1
	<b>Қызмет көрсету бригадасы</b>				
1	Дәрігер	1	1	1	1
2	Комендант	1	1	1	1
3	жұмысшы	2-3	1-2	1-2	1
4	байланысшы	1	1	1	1
5	Ақпараттық таблодағы оператор	1	1	1	1

### Жарыстың санаттарына байланысты төрешілердің қосымша жұмыс күндерінің, БТА-ның жарыстан тыс күндерінің ұсынылған есеп КЕСТЕСІ

Жарыс санаты	Басшы (бас төреші)	Спорт түрлеріне н бас төрешінің орынбасарлары және хатшылары	Бас хатшы	Спорт түрлерінен Бас төрешілер	БТА-ның хатшылары	Техникалық өкілдер

А	4	3	3	3	2	3
Б и В	3	3	2	2	2	2
Г	3	2	1	1	1	2

## АТЫС НӘТИЖЕЛЕРІНІҢ КӘРТІШКЕСІ

Елді мекен \_\_\_\_\_ тир \_\_\_\_\_ жаттығ\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Қашықтық \_\_\_\_\_ м Ауысым \_\_\_\_\_ Басталуы \_\_\_\_\_ Аяқталуы \_\_\_\_\_

Қал- қан	Тегі, аты	Туған жылы	жасы	Қатысу шының №	Коман- да	Нәтиже	Ұпай	Ескерту
1								
2								
3								

От алаңындағы аға төреші  
\_\_\_\_\_санатты төреі  
\_\_\_\_\_Т.А.Ә.

Қолы

Түзетуші аға төреші  
\_\_\_\_\_санатты  
төреші \_\_\_\_\_Т. А.Ә.

Қолы

Атудан бас хатшының  
орынбасары \_\_\_\_\_сана  
тты төреші

қолы

## КҮШ ГИМНАСТИКАСЫ ЖАРЫСЫНЫҢ ХАТТАМАСЫ

Елді-мекен \_\_\_\_\_ Зал \_\_\_\_\_ жынысы \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 г.

Жарак \_\_\_\_\_ орын \_\_\_\_\_ жас тобы \_\_\_\_\_

Қал- қан	Тегі, аты	Туған жылы	жасы	Қатысу шының №	Коман- да	Нәтиже	Ұпай	ескерту
1								
2								
3								

Жарактағы аға  
төреші \_\_\_\_\_санатты  
төреші \_\_\_\_\_Т.А.Ә.

Қолы

Есепші-төреші  
\_\_\_\_\_санаттағы  
\_\_\_\_\_Т.А.Ә.

қолы

Хронометрші-төреші  
\_\_\_\_\_санаттағы  
төреші

қолы

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200 г.

елді мекен \_\_\_\_\_

жынысы \_\_\_\_\_

жас тобы \_\_\_\_\_

Тегі \_\_\_\_\_ Аты \_\_\_\_\_ Әкесінің аты \_\_\_\_\_

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110

Есепші-төреші \_\_\_\_\_ Т. А. Ә.  
қолы

Спортшының бір циклді жаттығудағы әрекеті	Бас төрешінің пәрмені, счет есепші-төрешінің есебі және хронометр- төрешінің ақпараты	Шартты белгілер
5-ші дұрыс тартылу	«Бар»	5
14-ші дұрыс, 15-м-де дұрыс емес	«Бар», «Жоқ 14»	14 14
15-ші дұрыс емес	«Бар-15 - Бір минут бар»	15 1
17-ші дұрыс, дұрыс емес алдытру	«жоқ-17 Жоқ, алдырту»	17 17
20-шы дұрыс, 21 де екі кате	«Бар –20 Жоқ-20 Жоқ –20»	20 20
39-шы дұрыс және жаттығуды бітір– 3,54	«Бар – 39 \уақытты бітірдің – 3,54	39 3,54

Нысана көздеуден Президенттік көпсайыс  
Чемпионатының бас төрешісіне  
Команда өкілдерінен \_\_\_\_\_

### БАЯНАТ

Қауіпсіздік шаралары бойынша нұсқаулық өткізу туралы

Мен \_\_\_\_\_ команданың қатысушыларымен қару қолдану кезіндегі қауіпсіздік шаралары бойынша, оны сақтау және қорқауды және оқ дәрілерді тасымалдау тәртібі туралы сондай-ақ тирдағы тәртіп ережелері бойынша нұсқаулық жүргіздім.

Нұсқаулықпен танысқан спортшылардың тізімі:

№	Қатысушының Тегі Аты	Жеке қолы
1		
2		
3		

Команда өкілі \_\_\_\_\_ (Тегі)  
Қолы

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 200\_\_ ж

**АРЫЗ**

Командадан \_\_\_\_\_ қатысушыға \_\_\_\_\_

№	Аты, Тегі	т.ж.	топ	уч. №	Оқты алу	Дәрігер Бұр-сы	Бапкер Тегі
Әйелдер:							
1							
2							
3							
Ерлер:							
1							
2							
3							

Жетекші:

Өкіл:

Дәрігер:

**Техническая заявка****( только в летнем многоборье)****От команды**

№	Аты, Тегі	т.ж.	топ	уч. №	Нәтижелері	
					Жақын қашықтыққа жүгіру	жүзу
Әйелдер						
1						
2						
Ерлер						
1						
2						

Өкіл.