

Нормативтерді орындау тәртібі, жеке құрам нормативтерді орындау үшін үстелдің жанында бір-бірден колоннаға салынады. Бірінші қатысушы жарыстың соңғы қатысушысына дейін АК толық емес бөлшектеуді, одан кейін АК құрастыруды және т.б. жүргізеді. Уақыт бірінші қатысушынан басталып, соңғы қатысушы бойынша тоқтайды. Қатысушылар саны 4.

Айыппұл уақыты келесі кемшіліктер үшін қосылады: бөліктер бір-бірінің үстінде +3 сек, бақылау оқ атылмағаны үшін +3сек, сақтандырғышқа қойылмағаны үшін +3сек.

2. ЖҚЖҚҚ нормативін орындау (жаппай қырып-жою қаруынан қорғау). Жалпы әскери қорғаныс жиынтығын (ЖӘҚЖ) уақытқа кию (жадағай ішінде жең түрінде). Команда қатысушылары (2 адам) екі қадамдық интервалмен бір қатарға тұрады. Команда бойынша төрешілер нормативті орындауға кіріседі, уақыт белгіленеді және соңғы қатысушы бойынша тоқтайды.

Айыппұл уақыты келесі кемшіліктер үшін қосылады: түймелері бекітілмегені үшін +10 сек.

3. Штангаға тарту жаттығуларын бірнеше рет орындау (қатысушылар саны 4). Жаттығуды орындау тәртібі: команданың жеке құрамы штанганың жанында бір қатарға тұрады, төрешінің «снарядқа» бұйрығымен қатысушы штангаға жақындайды және бастапқы позицияны алады - қолды сыртқа ұстап, төрешінің бұйрығымен жаттығуды орындау үшін әрекет жасайды. Төреші санауды бірнеше рет жүргізеді.

Егер иектің төменгі бөлігі штанганың жоғарғы деңгейіне жетпесе, әрекет есептелмейді.

4. Шаңғы даярлығы (эстафета, қатысушылар саны 2) шаңғы, шаңғы таяқтары қатысушыларының жабдықтары. Командалардың жеке құрамы екі қадамдық арақашықтықпен екі бағанға құрылады. Төрешінің бұйрығымен біріншісі бастайды, төрт айналымнан өтеді және эстафетаны келесі қатысушыға береді.

Айыппұл уақыты келесі бұзушылықтар үшін қосылады: ол эстафетаны дұрыс өткізбей, шаңғыларын шешкені үшін.

5. Пневматикалық мылтықтан ашық көзбен ату №9 нысана, қашықтық 10 метр (2 адам қатысады). Уақыт әр қатысушыға 2х минуттан аспайды, екі сынақ және үш сынақ түсірілімі жасалады. Өзіңізде мылтық пен оқтың бар болуы!

Айыппұлдар: егер қатысушы уақытында орындамаса, жалпы нәтижеден ең жақсы нәтиже алынады.



«БЕКІТЕМІН»
Павлодар қ. БББ басшысы
А.К. Маликова
2023 ж. «__» _____

«САРБАЗ-2023»
қалалық қысқы әскери-қолданбалы
спорт түрлері бойынша жарыстар өткізу туралы
ЕРЕЖЕ

1. Мақсаттар мен міндеттер

Жарыстар келесі мақсаттарда өткізіледі:
- жастарды әскери-патриоттық тәрбиелеу;
- қысқы әскери-қолданбалы спорт түрлері бойынша облыстық жарыстарға қатысу үшін командалар қалыптастыру;
- Отан қорғаушы мамандығын дәріптеу.

2. Өткізілу уақыты мен орны

Жарыс Катаев көшесі, 68, Павлодар қаласының №17 ЖОББСОБМ негізінде 2023 жылдың 11 қаңтарында сағат 10:00-де өткізіледі.

3. Жарыстарға қатысушылар

Жарыстарға Павлодар қаласының 10-11 сынып оқушылары қатысады.

4. Жарыстың мазмұны мен тәртібі

Жарыс командалық есепте және номинациялар бойынша өткізіледі. Команда құрамына 4 жігіт кіреді.

5. Жарыстарды өткізуге басшылық ету

Қысқы жарыстарды өткізуге жалпы басшылық БӘЖТД ұйымдастырушы оқытушысы Р.Ж. Жаркөневке және төрешілер алқасына жүктеледі. Сапар барысында және жарыстарды өткізу кезінде спортшылардың өмірі мен денсаулығының сақталуы үшін жауапкершілік БӘЖТД оқытушыларына жүктелсін.

Жарыс төрешілері:

- АК-74 – А.С. Баизаков
- ЖҚЖҚҚ – Ю.С. Антонов
- тартылу - С.В. Щетинин
- ату - Б. М. Нурмуханов
- шаңғы - Н.Н. Кусатаев.

6. Жарысқа қатысушыларды марапаттау

Жеңімпаздар жаттығуларда жинаған ұпайларының ең көп мөлшері бойынша анықталады. Қорытындыларды шығару, номинациялар және командалық сынақ бойынша грамоталармен марапаттау.

7. Өтінім

Жарысқа қатысуға өтінім жарыс күні төрешілер алқасына нысан бойынша беріледі (№1 қосымша)

№1 қосымша

№	ТАӘ	Туған күні	Сынып	* Оқытушы	Дәрігер
1					
2					

Жарыстардың бағдарламасы

1. АК-74-ті толық емес бөлшектеу және құрастыру жөніндегі нормативтің уақыт бойынша орындалуы.