

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении открытых лично-командных испытаний по физической подготовке спортивного комплекса «Атлет»

1. Открытые квалификационные испытания по физической подготовке спортивного комплекса «Атлет» проводятся в целях:

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся и работников силовых структур Республики Беларусь, их спортивного и профессионального мастерства;
- создания условий, обеспечивающих целенаправленное развитие физических качеств, необходимых специалистам в период их профессиональной деятельности;
- пропаганды занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни среди обучающихся и работников силовых Министерств и ведомств Республики Беларусь;
- реализации спортивного потенциала обучающихся и работников, проявления их физических возможностей, преодоления психологических барьеров.

2. Сроки и места проведения испытаний:

испытания проводятся **5-6 июня 2026 года**;

соревнования проводятся на спортивной базе Университета гражданской защиты и прилегающей территории.

3. Участники испытаний:

- обучающиеся Университета гражданской защиты очной формы получения образования (по ходатайству начальника курса), имеющие высокие результаты по итогам сдачи нормативов по физической подготовке;

- работники органов и подразделений областных и Минского городского управления МЧС, а также подразделений центрального подчинения МЧС (по приглашению);

- обучающиеся учреждений высшего образования силовых Министерств и ведомств Республики Беларусь (по приглашению);

- работники Министерств и ведомств системы обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь (по приглашению).

Состав команды для участия в командном зачете – 5 человек.

4. Допуск к участию в испытаниях:

Представители команд, а также лица, желающие принять участие в испытаниях, обязаны не позднее 20 мая 2026 года уведомить организаторов о своем участии по телефону (+375296550829).

к испытаниям по физической подготовке спортивного комплекса «Атлет» допускаются лица, не имеющие противопоказаний по состоянию

здоровья и подавшие заявку на участие в испытаниях (приложение 1), подписанную руководителем подразделения и заверенную печатью и подписью врача не позднее трех дней до начала испытаний.

5. Судейство квалификационных испытаний.

Обеспечение квалифицированного судейства испытаний возлагается на главную судейскую коллегию в составе:

– главный судья испытаний: подполковник внутренней службы Чумила Е.А., доцент кафедры физической подготовки и спорта Университета гражданской защиты МЧС Беларуси;

– заместитель главного судьи: майор внутренней службы Качурин А.С., старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта Университета гражданской защиты МЧС Беларуси;

– секретарь испытаний: майор внутренней службы Козлов Е.А., старший преподаватель кафедры пожарной аварийно-спасательной техники Университета гражданской защиты МЧС Беларуси.

Решения, принимаемые главной судейской коллегией в период проведения испытаний, являются окончательными, обжалованию и обсуждению не подлежат.

6. Организационное и материально-техническое обеспечение испытаний.

За один день до начала испытаний организаторы обеспечивают наличие:

- нагрудных номеров для всех участников испытаний;
- электронных весов;
- номеров для проведения жеребьевки участников испытаний;
- двух поясов для занятий тяжелой атлетикой;
- двух штанг с комплектом дисков;
- двух гирь весом 16 кг;
- трех помостов;
- трех гирь весом 24 кг;
- двух стоек для штанг;
- аптечки первой медицинской помощи;
- работника медицинского пункта.

7. Условия и порядок проведения испытаний.

Программа квалификационных испытаний включает семь упражнений, определяющих уровень общей и специальной подготовленности участников:

№ п/п	Наименование упражнения	Единица измерения
1.	Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Количество раз

2.	Челночный бег 10 х 20 метров с выполнением комплекса «Берпи» (10 комплексов после команды «Марш» и по 10 комплексов после каждых 40 метров челночного бега)	Мин., с
3.	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Количество раз
4.	Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Количество раз
5.	Рывок гири 24 кг в течение 3 минут	Количество раз
6.	Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3-х минут	Количество раз
7.	Бег на 8,5 км с преодолением водных преград	Мин., с

Порядок выполнения упражнений представлен в приложении 2.

Выполнение всех упражнений производится в один день (06 июня 2026 года) по круговому принципу и в соответствии с жеребьевкой. После выполнения каждого упражнения участнику предоставляется отдых продолжительностью не менее 10 минут.

Для оценки индивидуальных результатов в каждом соревновательном упражнении используется таблица оценки результатов (приложение 3). **Участник, набравший 520 и более очков по результатам выполнения семи упражнений, считается успешно прошедшим квалификационные испытания спортивного комплекса «Атлет».**

За один день до проведения испытаний (05 июня 2026 года) будут проведены семинар, жеребьевка и взвешивание участников испытаний.

За нарушение порядка выполнения упражнений, требований техники безопасности и охраны труда, невыполнения требований главной судейской коллегии, участник отстраняется от испытаний.

8. Определение победителей.

В личном зачете победители определяются по наибольшей сумме очков набранных по итогам выполнения семи упражнений. В случае одинаковой суммы у двух и более участников, более высокое место занимает участник имеющий лучший результат в заключительном виде испытаний «Бег на 8,5 км с преодолением водных преград».

В командном зачете команда-победитель определяется по наибольшей сумме очков набранных пятью участниками команды.

9. Условия финансирования.

Расходы по проведению соревнований осуществляются за счет средств организаторов.

Расходы, связанные с командированием и участием команд, осуществляются за счет командирующих организаций.

Данное положение является официальным приглашением на участие в испытаниях по физической подготовке спортивного комплекса «Атлет».

Контактные данные:

Тел. моб.: +375(29)6550829 – Чумила Евгений Анатольевич

Приложение 1
к Положению о проведении
открытых лично-командных
испытаний по физической
подготовке спортивного
комплекса «Атлет»

ОБРАЗЕЦ ЗАЯВКИ ДЛЯ УЧАСТИЯ В КВАЛИФИКАЦИОННЫХ
ИСПЫТАНИЯХ

УТВЕРЖДАЮ
Начальник
государственного учреждения образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь»
полковник внутренней службы

м.п. И.И.Полевода
_____._____ 2026 года

Заявка на участие в квалификационных испытаниях по физической
подготовке спортивного комплекса «Атлет», проводимых
5-6 июня 2026 года в г. Минске (УГЗ МЧС)

Фамилия, имя, отчество (полностью)	Должность, специальное звание (полностью)	Дата рождения (число, месяц, год)	Спортивное звание, разряд (указать вид спорта)	Виза и печать врача

Заявленный(е) участник(и) (указать количество прописью)
прошел(ли) надлежащую подготовку и по состоянию здоровья имеет право
участвовать в квалификационных испытаниях.

Врач: _____ подпись, _____ Ф.И.О.

Непосредственный начальник (представитель)
звание, _____ подпись, _____ Ф.И.О.

Приложение 2
к Положению о проведении
открытых лично-командных
испытаний по физической
подготовке спортивного комплекса
«Атлет»

Порядок выполнения упражнений открытых квалификационных
испытаний спортивного комплекса «Атлет»

1. Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг.

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса неподвижное); груз зафиксирован при помощи ремня. Подтянуться без маховых и рывковых движений, при подтягивании подбородок должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения засчитывается в тот момент, когда тело занимающегося вернулось в исходное положение. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч (плюс расстояние ширины кисти), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе, груз зафиксирован при помощи ремня.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Во время выполнения упражнения участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и касаться 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.

Участник имеет право использовать магнезию или подтягиваться с чистыми руками, а также использовать опору для принятия исходного положения. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным.

2. Челночный бег 10 х 20 метров с выполнением комплекса «Берпи».

Упражнение выполняется на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 20 метров (линии шириной 5 см входят в отрезок дистанции). Исходное положение – основная стойка. По команде «Марш» сесть на карточки и откинув ноги назад принять положение упора лежа, затем одним небольшим подскоком ног возвратиться в исходное положение и произвести вертикальный прыжок на высоту не менее 20 см (фиксация осуществляется при помощи специальной планки) и хлопок над головой. При выполнении прыжка принимать вертикальное положение и делать хлопок ровно над головой. Выполнив 10 повторений, быстро подняться и пробежать 20 метров, пересечь ногой линию поворота, развернуться для движения в обратном направлении, занять исходное положение и таким же образом сделать еще 4 повторения.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг.

Исходное положение – упор на брусьях, руки выпрямлены, груз зафиксирован при помощи ремня; сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках до полного их сгибания; разгибая руки, выйти в упор до полного их выпрямления. Положение упора фиксируется.

4. Жим штанги собственного веса от груди.

Лечь спиной на скамью таким образом, чтобы проекция грифа штанги попадала на область переносицы; оторвать штангу от стоек, убедиться в определении центра тяжести; По команде «К выполнению упражнения приступить!» опустить гриф штанги на центр груди слегка коснувшись ее; выжать гриф до выпрямления рук в локтевых суставах. Не допускается отрывать голову от скамьи на протяжении выполнения упражнения.

Упражнение выполняется при обеспечении постоянной страховки.

5. Рывок гири 24 кг в течение 3 минут.

Исходное положение – ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, гиря стоит между ног (чуть впереди), хват дужки сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

Из стартового положения, оторвав гирю от помоста, сделать замах между ног назад. Свободная рука отведена в сторону, спина прямая.

За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Удерживая гирю на прямой руке и выпрямив ноги произвести фиксацию. Во время выполнения упражнения допускается одна смена рук.

6. Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут.

После снятия штанги со стоек продвинуться назад на 1-2 шага, занять неподвижное положение. По команде «К выполнению упражнения

приступить!» согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей; вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. При выполнении упражнения пятки от пола не отрывать.

7. Бег на 8,5 км с преодолением водных преград.

По команде «НА СТАРТ!» подойти к стартовой линии, поставить толчковую ногу перед линией старта, другую отставить на полшага назад, туловище вывести вперед. Одноименная толчковой ноге рука отведена назад, другая вперед. По команде «МАРШ!» начать движение. Бег проводится по пересеченной местности, которая включает водные преграды.

Приложение 3
к Положению о проведении
открытых квалификационных
испытаний по физической
подготовке спортивного комплекса
«Атлет»

Таблица оценки результатов при выполнении упражнений, входящих в состав
спортивно-диагностического комплекса «Атлет»

Очки	Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Челночный бег 10 x 20 метров с выполнением комплекса «Берпи»	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Жим штанги собственного веса от груди из положения лежа на спине	Приседание со штангой собственного веса на плечах в течение 3-х минут	Бег на 8,5 км с преодолением водных преград	Рывок гири 24 кг
100	25	2,20	40	30	100	35,00	90
99	-	2,21	-	-	99	35,10	89
98	-	2,22	-	29	98	35,20	88
97	-	2,23	39	-	97	35,30	87
96	24	2,24	-	28	96	35,40	86
95	-	2,25	-	-	95	35,50	85
94	-	2,26	38	27	94	36,00	84
93	-	2,27	-	-	93	36,10	83
92	23	2,28	-	26	92	36,20	82
91	-	2,29	37	-	91	36,30	81
90	-	2,30	-	25	90	36,40	80
89	-	2,31	-	-	89	36,50	79
88	22	2,32	36	24	88	37,00	78
87	-	2,33	-	-	87	37,10	77
86	-	2,34	-	23	86	37,20	76
85	-	2,35	35	-	85	37,30	75
84	21	2,36	-	22	84	37,40	74
83	-	2,38	-	-	83	37,50	73
82	-	2,40	34	21	82	38,00	72
81	-	2,42	-	-	81	38,10	71
80	20	2,44	-	-	80	38,20	70
79	-	2,46	33	20	79	38,30	69
78	-	2,48	-	-	78	38,40	68
77	-	2,50	-	-	77	38,50	67
76	19	2,52	32	19	76	39,00	66
75	-	2,54	-	-	75	39,10	65
74	-	2,56	-	-	74	39,20	64
73	-	2,58	31	18	73	39,30	63
72	18	3,00	-	-	72	39,40	62
71	-	3,02	-	-	71	39,50	61
70	-	3,04	30	17	70	40,00	60
69	-	3,06	-	-	69	40,10	59

68	17	3,08	-	-	68	40,20	58
67	-	3,10	29	16	67	40,30	57
66	-	3,12	-	-	66	40,40	56
65	-	3,14	-	-	65	40,50	55
64	16	3,16	28	15	64	41,00	54
63	-	3,18	-	-	63	41,10	53
62	-	3,20	-	-	62	41,20	52
61	-	3,22	27	-	61	41,30	51
60	15	3,24	-	14	60	41,40	50
59	-	3,26	-	-	59	41,50	49
58	-	3,28	26	-	58	42,00	48
57	-	3,30	-	-	57	42,10	47
56	14	3,32	-	13	56	42,20	46
55	-	3,34	25	-	55	42,30	45
54	-	3,36	-	-	54	42,40	44
53	-	3,38	-	-	53	42,50	43
52	13	3,40	24	12	52	43,00	42
51	-	3,42	-	-	51	43,10	41
50	-	3,44	-	-	50	43,20	40
49	-	3,46	23	-	49	43,30	-
48	12	3,48	-	11	48	43,40	39
47	-	3,50	-	-	47	43,50	-
46	-	3,52	22	-	46	44,00	38
45	-	3,54	-	-	45	44,10	-
44	11	3,56	-	10	44	44,20	37
43	-	3,58	21	-	43	44,30	-
42	-	4,00	-	-	42	44,40	36
41	-	4,06	-	-	41	44,50	-
40	10	4,08	20	9	40	45,00	35
39	-	4,10	-	-	39	45,10	-
38	-	4,12	19	-	38	45,20	34
37	-	4,14	-	-	37	45,30	-
36	9	4,16	18	8	36	45,40	33
35	-	4,18	-	-	35	45,50	-
34	-	4,20	17	-	34	46,00	32
33	-	4,22	-	-	33	46,10	-
32	8	4,24	-16	7	32	46,20	31
31	-	4,26	-	-	31	46,30	-
30	-	4,30	15	-	30	46,40	30
29	-	4,32	-	-	29	46,50	29
28	7	4,34	14	6	28	47,00	28
27	-	4,36	-	-	27	47,10	27
26	-	4,38	13	-	26	47,20	26
25	-	4,40	-	-	25	47,30	25
24	6	4,42	12	5	24	47,40	24
23	-	4,44	-	-	23	47,50	23
22	-	4,46	11	-	22	48,00	22
21	-	4,48	-	-	21	48,10	21
20	5	4,50	10	4	20	48,20	20
19	-	4,52	-	-	19	48,30	19

18	-	4,54	9	-	18	48,40	18
17	-	4,56	-	-	17	48,50	17
16	4	4,58	8	-	16	49,00	16
15	-	5,00	-	3	15	49,10	15
14	-	5,04	7	-	14	49,20	14
13	-	5,08	-	-	13	49,30	13
12	3	5,12	6	-	12	49,40	12
11	-	5,14	-	-	11	49,50	11
10	-	5,18	5	2	10	50,00	10
9	-	5,22	-	-	9	50,10	9
8	2	5,26	4	-	8	50,20	8
7	-	5,30	-	-	7	50,30	7
6	-	5,34	3	-	6	50,40	6
5	-	5,38	-	1	5	50,50	5
4	1	5,42	2	-	4	51,00	4
3	-	5,46	-	-	3	51,10	3
2	-	5,50	1	-	2	51,20	2
1	-	5,54	-	-	1	51,30	1