

«СОГЛАСОВАНО»

Министр молодежной политики
Калининградской области



/ А.С. Мусевич

М.П.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник регионального отделения
ВВПОД «ЮНАРМИЯ»
Калининградской области
имени Маршала Советского Союза
Василевского Александра
Михайловича



/ Д.И. Золоторев

М.П.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Государственного
автономного учреждения
Калининградской области



/ А.С. Алейникова

М.П.

ПОЛОЖЕНИЕ

**о проведении регионального конкурса «Юнармеец года»
в Калининградской области**

г. Калининград, 2025

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1.1. Настоящее Положение регламентирует порядок организации и проведения регионального конкурса «Юнармеец года» в Калининградской области (далее – Конкурс).

Конкурс проводится в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 N 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Закон Калининградской области от 02.11.2021 г. №14 «О молодежной политике в Калининградской области»;
- план реализации государственной программы Калининградской области «Молодежь» на 2023 год и плановый период 2024-2025 годов, утвержденный приказом Министерства молодежной политики Калининградской области от 30.12.2022 г. №181.

1.2. Организатором Конкурса является Государственное автономное учреждение Калининградской области «Центр молодежи» при поддержке Министерства молодежной политики Калининградской области и Регионального отделения Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ» Калининградской области.

1.3. Конкурс реализуется при поддержке Федерального агентства по делам молодежи (Регион стал победителем Всероссийского конкурса программ комплексного развития молодежной политики «Регион для молодых»).

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОНКУРСА

2.1. Цель Конкурса – выявление и поощрение лучших юнармейцев, а также повышение качества работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения и обеспечение преемственности лучших традиций военно-патриотического воспитания.

2.2. Задачи Конкурса:

- развитие профессиональной компетенции, творческих и коммуникативных способностей юнармейцев;
- повышение социальной активности юнармейцев;
- проведение комплексной многоступенчатой оценки участников, основанной на использовании взаимодополняющих методов, позволяющих оценить реальные качества и компетенции участников Конкурса;

– формирование коммуникационной площадки для обмена опытом между участниками, содействия их дальнейшему развитию и распространению лучших практик.

3. УЧАСТНИКИ

3.1. Участниками Конкурса являются юнармейцы в возрасте от 14 до 17 лет, состоящие не менее одного года в рядах регионального отделения Всероссийского военно-патриотического общественного Движения «ЮНАРМИЯ» в Калининградской области.

3.2. Количество участников от одного отряда не ограничено.

3.3. Не допускаются участники финального этапа Конкурса 2023–2024 годов.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ КОНКУРСА

4.1. Общее руководство, подготовку и проведение Конкурса осуществляет организационный комитет (далее – Оргкомитет).

4.1.1. Состав Оргкомитета утверждается протоколом Государственного автономного учреждения Калининградской области «Центр молодежи».

4.1.2. Задачами Оргкомитета являются:

- руководство подготовкой и проведением Конкурса;
- утверждение состава жюри Конкурса;
- разработка программы и регламента финального этапа Конкурса.

4.1.3. Оргкомитет оставляет за собой право отказать любому участнику в дальнейшем участии в Конкурсе в связи с нарушением требований настоящего Положения, а также законодательства Российской Федерации, аннулировать его заявку и исключить ее без обоснования причин.

4.1.4. Заседание Оргкомитета созывается по мере необходимости для решения поставленных задач.

4.1.5 Члены Оргкомитета не могут являться участниками Конкурса.

5. УСЛОВИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

5.1. Конкурсная программа состоит из отборочного этапа, очного этапа и финала Конкурса.

5.2. Заявки на участие в Конкурсе принимаются до 26 сентября 2025 года включительно на ФГАИС «Молодежь России» по ссылке: <https://goo.su/FNPDUc>.

5.2.1. Заявки, поступившие после обозначенного срока, не рассматриваются. Оргкомитет оставляет за собой право продлить сроки для подачи заявок.

5.2.2. Участники, заполнившие заявку некорректно, не предоставившие полный комплект документов, согласно заявке, к участию в Конкурсе не допускаются.

5.2.3. Списки участников, допущенных к участию в Конкурсе, будут опубликованы на информационных ресурсах Государственного автономного учреждения Калининградской области «Центр молодежи» (<https://vk.com/molod39>, https://t.me/patriotkld_39) не позднее 10 октября 2025 года.

5.2.4. К отборочному этапу допускаются все участники, чьи заявки на участие в Конкурсе поданы не позднее 26 сентября 2025 года, заполнены в полном объеме и к ним предоставлен полный комплект документов, не противоречащий настоящему положению.

5.2.5. Заявки на участие в Конкурсе рассматривает экспертное жюри. В состав экспертного жюри отборочного этапа Конкурса входят представители молодежных общественных организаций Калининградской области, представители органов исполнительной и законодательной власти, военных ведомств и подразделений, общественные деятели, деятели искусства.

5.2.6. К участию в очном этапе Конкурса допускаются не менее 50 и не более 60 участников.

5.3. Очный этап проводится не позднее 30 октября 2025 года. Информирование участников о месте и времени проведения очного этапа Оргкомитетом конкурса запланировано не позднее трех календарных дней до даты его проведения. Очный этап состоит из 2 блоков.

5.3.1. Первый блок **«Защитник Отечества»** проводится в формате однодневного полевого выезда на базе военно-патриотического центра «Авангард» с личными соревнованиями по следующим направлениям (условия проведения соревнований описаны в приложении 2 к настоящему Положению): соревнование по стрельбе; соревнование по сборке/разборке ММГ АК-74; соревнование «Метание гранаты»; соревнование по оказанию первой медицинской помощи; соревнования по прикладной физической подготовке. Условия проведения могут быть частично изменены Оргкомитетом с учетом условий проведения соревнований. Изменения условий проведения блока обязательно доводятся до каждого участника в срок не позднее 5 дней до начала проведения конкурсного этапа (Приложение 1).

5.3.2. Каждый участник первого блока должен иметь:

- необходимые вещи согласно перечню, указанному в приложении к данному Положению (Приложение 2);
- медицинский допуск к соревнованиям.

5.3.3. Второй блок **«Интеллект - мое оружие»** проводится в формате тестирования на знание истории, устава, направлений деятельности, проектах, руководящего состава и иной информации, связанной с функционированием и деятельностью Всероссийского детско-юношеского военно-патриотического общественного движения «ЮНАРМИЯ»

(далее – Тест). Перед началом Теста каждый участник получает в распечатанном виде индивидуальные комплекты материалов, включая бланки с тестовыми заданиями и устную инструкцию к Тесту по его заполнению. Время выполнения заданий Теста участниками – 30 минут. Общее время проведения Теста, включая выдачу бланков, инструктирование участников и сбор работ – не более 40 минут. Участники тестирования выполняют задания лично. Запрещается выполнять задания коллективно и/или с любой посторонней помощью, пользоваться при выполнении заданий книгами, конспектами, сетью Интернет и любыми иными внешними источниками информации, а также любыми техническими средствами передачи и обработки информации, включая средства мобильной связи. При несоблюдении данного пункта организаторы исключают нарушителя и аннулируют результаты его работы. Сданные на проверку бланки для написания тестирования не рецензируются и участникам не возвращаются. Апелляция не предусмотрена. Максимальное количество баллов, которое может набрать участник тестирования – 20 баллов. Каждый неверный ответ +10 сек к общему времени.

5.4. Финал Конкурса проводится очно не позднее 25 ноября 2025 года в формате концертной программы, состоящей из четырех конкурсов. К участию в финале Конкурса допускается не менее 10 и не более 15 участников.

5.4.1. Первый этап финала Конкурса проводится в формате **интеллектуально-развлекательной игры «Квиз»**. Этап состоит из 10 вопросов по тематикам: история России, история Калининградской области. Максимальная оценка за этап составляет 5 баллов (каждый правильный ответ оценивается в 0,5 балла).

5.4.2. Второй этап финала Конкурса проводится в формате **приветствия участников «Я юнармеец – патриот своей страны»**: участники по установленной очередности выходят на сцену с презентацией о себе в любой форме, в том числе в форме видеоролика/презентации. Допускается участие группы поддержки в количестве не более 5 человек. Длительность выступления не более 2 минут. В случае превышения регламента выступления, участник получает 1 балл. Итоговые баллы этапа по каждому из участников заносятся в оценочный лист конкурса. Максимальная оценка составляет 5 баллов (не допускается выставление дробных баллов).

5.4.3. Третий этап финала Конкурса проводится в формате **конкурса талантов «Я – юнармеец, а значит человек творческий»**: каждый из участников Конкурса представляет свой творческий номер продолжительностью не более 3 минут в любой творческой форме, в случае превышения регламента выступления, участник получает штраф в размере 1 балла. Задание готовится самостоятельно. Такие умения как рисование, дизайн, поэзия и иные презентуются в театрализованной форме. Допускается участие группы поддержки в количестве не более 5 человек. Итоговые баллы этапа по каждому из участников заносятся в оценочный лист конкурса. Максимальная оценка составляет 5 баллов (не допускается выставление дробных баллов).

5.4.4. Четвертый этап финального блока проводится в формате **конкурса**

болельщиков. Проводится в творческой форме. Длительность выступления каждой команды – не более 2 минут. В ходе конкурса запрещается использование пиротехнических средств, серпантина, конфетти. Запрещается мусорить и наносить урон имуществу в месте проведения Конкурса. Оценку конкурса производит жюри. Жюри вправе определить несколько победителей. Каждый победитель добавляет 1 балл в зачет юнармейцев, победивших в конкурсе болельщиков.

5.4.5. Оргкомитет Конкурса по своему усмотрению может изменять или добавлять конкурсные этапы финала Конкурса, известив об изменениях участников Конкурса не позднее, чем за 10 дней до даты проведения Конкурса.

6. ЖЮРИ И ОЦЕНКА КОНКУРСА

6.1. В состав жюри финала Конкурса входят представители молодежных общественных организаций Калининградской области, представители органов исполнительной и законодательной власти, военных ведомств и подразделений, общественные деятели, деятели искусства. Общее число членов жюри не более 7 человек.

6.2. Каждый член Жюри работает в качестве самостоятельного эксперта.

6.3. Максимальная оценка каждого члена жюри за каждую конкурсную позицию составляет 5 баллов (не допускается выставление дробных баллов), за исключением конкурса болельщиков.

6.4. В случае превышения временного регламента выступления, по результатам этапа конкурса участник получает штраф – 1 балл.

6.5. Оценки конкурсантам членами жюри выставляются сразу по итогам каждого конкурса. Итоги конкурса подводятся сразу, члены жюри не удаляются на совещание.

6.6. Жюри коллегиально с учетом оценок участников определяет победителей и номинантов Конкурса.

6.7. Решение жюри является окончательным и обжалованию не подлежит.

7. НАГРАЖДЕНИЕ УЧАСТНИКОВ КОНКУРСА

7.1. Дипломами победителей и ценными призами награждаются участники, занявшие I, II, III места, а также участники Конкурса, отмеченные членами жюри в номинациях: творчество, спорт, интеллект, гражданская позиция, креатив, лидерство, приз зрительских симпатий.

7.2. Оргкомитет Конкурса по своему усмотрению может изменять или добавлять номинации, известив об изменениях участников Конкурса не позднее чем за 10 дней до даты проведения Конкурса.

8. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПРАВА

8.1. Оргкомитет Конкурса обладает исключительными правами на фото-, видео- и печатные материалы, произведенные по его заказу в рамках подготовки и проведения Конкурса.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Информация о Конкурсе будет размещаться на информационных ресурсах Министерства молодежной политики Калининградской области <https://vk.com/molod39> и Государственного автономного учреждения Калининградской области «Центр молодежи» https://t.me/patriotkld_39.

9.2. Все участники Конкурса получают сертификаты за участие.

9.3. В случае внесения изменений в настоящее Положение организаторы обязаны уведомить участников Конкурса путем рассылки на их адреса электронной почты, не менее чем за пять дней до даты проведения Конкурса.

9.4. Контактное лицо по вопросам реализации и проведения Конкурса: заместитель директора – руководитель патриотического центра ГАУ КО «Центр молодежи», Усищева Елена Васильевна, эл. почта: patriotichesky.tsenter39@yandex.ru, тел.: 8 (4012) 99-43-35 (доб.203); начальник отдела реализации проектов по патриотическому воспитанию и взаимодействию с НКО ГАУ КО «Центр молодежи», Барыкина Арина Михайловна, эл. почта: patriotichesky.tsenter39@yandex.ru, тел.: 8 (4012) 99-43-35 (доб.204).

Приложение 1
к положению о проведении
регионального конкурса «Юнармеец года»
в Калининградской области

Соревнование по огневой подготовке

Форма одежды – полевая.

Стрельба из оружия СХП с лазерным указателем на основе автомата АК 103.

Зарядка магазина: 5 патронов.

Стрельба по квадратной мишени (мишень грудная № 4). Количество выстрелов: 5;

Дистанция стрельбы – 20 метров;

Положение для стрельбы – стоя.

Оценка стрельбы: личное первенство – лучшее время на выполнение упражнения.

Критерии оценки:

- 1) зарядка магазина – падение боеприпаса на землю +5 секунд к общему времени;
- 2) безопасное обращение с оружием на рубеже – не установлен статус оружия перед упражнением +5 секунд к общему времени, срез ствола направлен не в сторону мишени +5 секунд к общему времени, указательный палец на спусковом крючке +5 секунд к общему времени;
- 3) выполнение команд руководителя стрельб – присоединение магазина без команды +5 секунд к общему времени, досыл патрона в патронник без команды +5 секунд к общему времени, оружие не поставлено на предохранитель после каждого выстрела +5 секунд к общему времени;
- 4) количество попаданий - каждый промах +5 секунд к общему времени.

При несанкционированном выстреле или повторном досыле патрона в патронник или утыкании патрона из-за сопровождения затвора – участник снимается с соревнований по огневой подготовке.

Соревнование по сборке/разборке автомата АК-74

Форма одежды – полевая.

Соревнование состоит из 4 частей: разборка автомата АК-74, разрядка магазина АКМ, сборка автомата АК-74 и снаряжение магазина АКМ.

Участнику необходимо произвести неполную разборку и сборку автомата АК-74 в соответствии с приложением. Снаряжение магазина АКМ проводится в соответствии со Сборником нормативов по боевой подготовке сухопутных войск (1991). Необходимо произвести снаряжение магазина 30 патронами.

К нарушениям относится:

- присоединение магазина до произведения контрольного спуска;
- присоединение магазина к автомату, не поставленному на предохранитель;
- произведение контрольного спуска, если ствол направлен под углом менее 45 градусов от горизонтальной плоскости;
 - отсутствие фиксации газовой трубки;
- наличие после сборки автомата лишних деталей или потеря деталей автомата;
- контрольный спуск при разборке производится под углом не менее 45 градусов к

верхней поверхности стола;

- падение со стола деталей автомата;

- отсутствие промежуточного доклада судье «Готов».

За каждое нарушение выполнения упражнения судья назначает штрафное время – +5 секунд к общему времени.

1-й этап:

автомат располагается на столе перед участником. Участник стоит в шаге от стола по стойке «Смирно». По готовности участников и судей подается команда: «Внимание! К разборке приступить!» судья запускает секундомер. Участник в установленной последовательности разбирает автомат.

2-ой этап:

участник после доклада судье «Готов» без дополнительных команд судьи приступает к разрядке магазина.

3-й этап:

участник после доклада судье «Готов» без дополнительных команд судьи приступает к сборке автомата.

4-й этап:

участник после доклада судье «Готов» без дополнительных команд судьи приступает к снаряжению магазина.

Время останавливается после доклада судье «Готов» (снаряженный магазин предъявляется судье для проверки полного снаряжения).

Победитель определяется по лучшему времени.

Порядок неполной разборки автомата

1. Отделить магазин. Удерживая автомат рукой за шейку приклада или цевье другой рукой обхватить магазин, нажимая пальцем на защелку, подать нижнюю часть магазина вперед и отделить его. После этого проверить, нет ли патрона в патроннике, для чего опустить переводчик вниз, поставив его в положение «АВ» или «ОД»; отвести рукоятку затворной рамы назад, осмотреть патронник, отпустить рукоятку затворной рамы и спустить курок с боевого взвода. При разборке автомата с ночным прицелом после отделения магазина отделить ночной прицел, для чего отвести ручку зажимного устройства влево и назад, сдвигая прицел назад, отделить его от автомата.

2. Вынуть пенал из гнезда приклада. Утопить пальцем правой руки крышку гнезда так, чтобы пенал под действием пружины вышел из гнезда;

В данном случае пенал не разбирается.

Отделить шомпол. Оттянуть конец шомпола от ствола так, чтобы его головка вышла из – под упора на основании мушки, и вынуть шомпол. При затруднительном отделении шомпола разрешается пользоваться выколоткой, которую следует вставить в отверстие головки шомпола, оттянуть от ствола конец шомпола и вынуть его. Отделять шомпол выбиванием не рекомендуется.

4. Отделить у автомата дульный тормоз – компенсатор (у АК-47 и АКМ этот пункт

отсутствует). Утопить фиксатор дульного тормоза – компенсатора. Свернуть дульный тормоз – компенсатор с резьбового выступа основания мушки, вращая его против хода часовой стрелки. В случае чрезмерно тугого вращения дульного тормоза – компенсатора допускается производить отворачивание его с помощью выколотки (шомпола), вставленной в окна дульного тормоза – компенсатора.

5. Отделить крышку ствольной коробки. Рукой обхватить шейку приклада, большим пальцем этой руки нажать на выступ направляющего стержня возвратного механизма, другой рукой приподнять вверх заднюю часть крышки ствольной коробки и отделить крышку.

6. Отделить возвратный механизм. Удерживая автомат рукой за шейку приклада, другой подать вперед направляющий стержень возвратного механизма до выхода его пятки из продольного паза ствольной коробки; приподнять задний конец направляющего стержня и извлечь возвратный механизм из канала затворной рамы.

7. Отделить затворную раму с затвором. Продолжая удерживать автомат, отвести затворную раму назад до отказа, приподнять ее вместе с затвором и отделить от ствольной коробки.

8. Отделить затвор от затворной рамы. Взять затворную раму в руку затвором кверху; другой рукой отвести затвор назад, повернуть его так, чтобы ведущий выступ затвора вышел из фигурного выреза затворной рамы, и вывести затвор вперед.

9. Отделить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат левой рукой, правой надеть пенал принадлежности прямоугольным отверстием на выступ замыкателя газовой трубки, повернуть замыкатель от себя до вертикального положения и снять газовую трубку с патрубка газовой камеры.

Порядок сборки автомата после неполной разборки:

1. Присоединить газовую трубку со ствольной накладкой. Удерживая автомат рукой, другой надвинуть газовую трубку передним концом на патрубок газовой камеры и плотно прижать задний конец ствольной накладки к стволу; повернуть с помощью пенала принадлежности замыкатель на себя до входа его фиксатора в выем на колодке прицела.

2. Присоединить затвор к затворной раме. Взять затворную раму в руку, а затвор в другой и вставить его цилиндрической частью в канал рамы; повернуть затвор так, чтобы его ведущий выступ вошел в фигурный вырез затворной рамы, и продвинуть затвор вперед.

3. Присоединить затворную раму с затвором к ствольной коробке. Взять затворную раму в правую руку так, чтобы затвор удерживался большим пальцем в переднем положении. Лево́й рукой обхватить шейку приклада, правой ввести газовый поршень в полость колодки прицела и продвинуть затворную раму вперед настолько, чтобы отгибы ствольной коробки вошли в пазы затворной рамы, небольшим усилием

прижать ее к ствольной коробке и продвинуть вперед.

4. Присоединить возвратный механизм. Правой рукой ввести возвратный механизм в канал затворной рамы; сжимая возвратную пружину, подать направляющий стержень вперед и, опустив несколько книзу, ввести его пятку в продольный паз ствольной коробки.

5. Присоединить крышку ствольной коробки. Вставить крышку ствольной коробки передним концом в полукруглый вырез на колодке прицела; нажать на задний конец крышки ладонью правой руки вперед и книзу так, чтобы выступ направляющего стержня возвратного механизма вошел в отверстие крышки ствольной коробки.

6. Спустить курок с боевого взвода и поставить на предохранитель. Нажать на спусковой крючок и поднять переводчик вверх до отказа.

7. Присоединить дульный тормоз – компенсатор (у АКМ этот пункт отсутствует). Навернуть дульный тормоз – компенсатор на резьбовой выступ основания мушки до упора. Если паз дульного тормоза – компенсатора не совпал с фиксатором, необходимо отвернуть дульный тормоз – компенсатор (не более одного оборота) до совмещения паза с фиксатором.

8. Присоединить шомпол.

9. Вложить пенал в гнездо приклада. Уложить протирку, ершик, отвертку и выколотку в пенал и закрыть его крышкой, вложить пенал дном в гнездо приклада и утопить его так, чтобы гнездо закрылось крышкой. У автомата со складывающимся прикладом пенал убирается в карман сумки для магазинов.

10. Присоединить магазин к автомату. Удерживая автомат рукой за шейку приклада или цевье, другой ввести в окно ствольной коробки зацеп магазина и повернуть магазин на себя так, чтобы защелка заскочила за опорный выступ магазина.

Соревнование по метанию гранат на точность из положения стоя

Форма одежды – полевая.

Метание гранат весом 500 гр. на точность. Граната должна упасть в горизонтально расположенную мишень диаметром 100 см на расстоянии 10 метров. Выполняется 2 пробных попытки и 3 зачетных. Бросок производится одной рукой хватом сверху через плечо с места по команде «Гранатой огонь» и включает секундомер. Участник, находясь на рубеже с гранатной сумкой на ремне и тремя учебными гранатами 500гр., бегом направляется к рубежу и производит гранатометание из положения стоя.

Результат не засчитывается, если допущено:

- падение гранаты за пределами мишени;
- попадание гранаты в мишень отскоком;
- пересечение участником линии рубежа.

Победитель определяется по лучшему результату (количество попаданий и времени

затраченного на выполнение упражнения).

За каждый промах судья назначает штрафное время +10 секунд к общему времени. Для метания гранаты, стоя с места необходимо стать лицом к цели, взять гранату в правую руку и держать перед собой, отставляя правую ногу назад и слегка согнув ее, сделать замах, отводя для этого правую руку вверх назад и слегка прогибаясь в пояснице; отталкиваясь правой ногой, подавая корпус вперед-вверх и выпрямляясь в пояснице, бросить гранату, пронося ее маховым движением руки над плечом.

Соревнование по оказанию первой медицинской помощи

Форма одежды: полевая.

Участник должен выполнить практические манипуляции по оказанию первой помощи при утоплении, клинической смерти, травмах различной тяжести, останавливать кровотечение, накладывать повязки и транспортировать пострадавших, используя оснащение своей санитарной сумки.

Все действия должны выполняться в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 4 мая 2012 г. № 477н «Об утверждении перечня состояний, при которых оказывается первая помощь, и перечня мероприятий по оказанию первой помощи».

Характер травмы назначает судейским составом.

Выполнение упражнения в норматив в зачет идет: время выполнения задания без штрафных секунд.

Критерии оценки при травмах, приведших к артериальному кровотечению:

Правильность наложения жгута, проверяемая судейским составом при остановке кровотечения:

- отсутствие пульса,
- характерный цвет руки,
- время наложения указано,
- наложения артериального жгута на руку 18 сек., на ногу 30 сек.

За нарушение: синюшный цвет, наличие пульса, время наложения не указано, превышение временного норматива – к общему времени прибавляется по 10 сек. за каждое нарушение.

Если жгут при проверке правильности наложения развязался, то к общему времени выполнения упражнения прибавляется 1 штрафная минута.

Соревнования по прикладной физической подготовке

Форма одежды – полевая.

Комплексное силовое упражнение (КСУ).

Сгибание и разгибание туловища.

Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Исходное положение - лежа на спине, руки за головой. Выполняется максимальное количество наклонов вперед касанием локтями колен ног. Допускается незначительное сгибание ног в коленном суставе.

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 участника.

Участник обязан: из исходного положения согнуть руки в локтевом суставе до 45 градусов;

услышав команду судьи «есть!», продолжить выполнение упражнения;

услышав команду судьи «нет!», зафиксировать исходное положение и после того, как названы кратко ошибки и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

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

Участнику запрещено:

- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем 45 градусов;
- делать «рывки», «волны» головой, плечами, туловищем;
- поочередно сгибать или разгибать руки.

Участник имеет право:

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

Количество наклонов, сгибаний и разгибаний суммируется. 1 раз равен – 10 сек к общему времени за все этапы.

Судья объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением для продолжения выполнения упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения судья вместо очередного счета командует «Не считать!», с кратким объяснением причины.

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 участника.

Участник обязан:

- из исходного положения согнуть руки в локтевом суставе до 45 градусов;
- услышав команду судьи «есть!», продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду судьи «нет!», зафиксировать исходное положение и после того, как названы кратко ошибки и предыдущий счет, продолжить выполнение упражнения.

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

Для предупреждения травматизма необходимо:

1. Перед началом выполнения упражнения уделить особое внимание разминке, которая повышает состояние функциональных систем организма, разогревает мышцы и суставы.
2. Применять правильную технику движений, не выполнять действий, связанных с риском для здоровья.
3. Если возникают болевые или другие неприятные ощущения, необходимо срочно остановить выполнение упражнения.

Соблюдение мер личной безопасности участников обеспечивается:

- выполнением разминки перед началом выполнения упражнения;
- началом и окончанием выполнения упражнения только по команде судьи;
- соблюдением личной дисциплины, проявлением собранности и осмотрительности при выполнении заданий;
- немедленным сообщением судье и руководителю команды о плохом самочувствии;
- уяснением и соблюдением условий выполнения заданий;
- соблюдением формы одежды и ее подгонкой с учетом места занятия и погодных условий.

1 раз равен – 10 сек к общему времени за все этапы.

Бег (спринт) 100 метров (девушки) эстафетный.

По команде судьи «На старт, внимание, МАРШ!» участник пробегает дистанцию 100 м. В общий зачет учитывается время от СТАРТА до ФИНИША.

Приложение 2
к положению о проведении
регионального конкурса «Юнармеец года»
в Калининградской области

Список необходимых вещей для участия в очном этапе «Защитник Отечества» регионального конкурса «Юнармеец года»	
Комплект формы для строевого смотра с эмблемой команды	
Куртка	1 шт.
Свитер	1 шт.
Носки	1 пара
Основная обувь	1 пара
Кроссовки (кеды)	1 пара
Майка (футболка)	2 шт.
Брюки (допускаются тактические)	1 шт.
Головной убор	1 шт.
Лекарства личного пользования.	
Необходимые документы	
1. Паспорт	
2. Медицинский полис	
3. Справки, указанные в пункте 5.3.2. Положения	
Каждый руководитель делегации должен иметь при себе:	
1. Медицинскую книжку (при наличии)	
2. Приказ об ответственности в пути и во время проведения региональных военно-спортивных игр за жизнь, здоровье и безопасность членов команды.	