

УТВЕРЖДЕН
главной судейской коллегией
регионального этапа
Всероссийских спортивных игр
школьных спортивных клубов

РЕГЛАМЕНТ
Спортивного квеста
регионального этапа Всероссийских спортивных игр
школьных спортивных клубов

1. Общие положения

Спортивный квест (далее – Квест) проводится в соответствии с условиями настоящего регламента и инструкцией по правилам безопасного поведения во время физкультурных мероприятий для несовершеннолетних, отдыхающих в Детских оздоровительно-образовательных лагерях Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег», утвержденными приказом ГБНОУ «Балтийский берег» от 27.12.2023 № 142.

Квест проводится в форме маршрута с этапами, на которых команды выполняют конкурсные задания.

На старте каждая команда получает маршрутный лист с указанием порядка прохождения и карты-схемы расположения этапов.

Команды стартуют в соответствии с результатами жеребьёвки со стартовым интервалом 5 минут и двигаются в соответствии с маршрутным листом.

На прохождение каждого этапа устанавливается контрольное время 10 (десять) минут, по истечении которого команда заканчивает выполнение конкурсного задания и продолжает движение по маршруту.

Время прохождения каждого этапа суммируется. Распределение мест определяется по наименьшему результату с учетом штрафного времени, в соответствии с настоящим Регламентом проведения квеста.

Судейская коллегия оставляет за собой право вести видеосъёмку выполнения командами конкурсных заданий.

2. Программа проведения

04 марта 2026 года с 10:00 до 18:00 – по графику.

3. Место проведения

Центр состязаний располагается в фойе здания столовой ДООЛ «Солнечный».

4. Требования к участникам

В Квесте принимает участие команда в составе 12 человек.

5. Порядок проведения

5.1. Интерактивная география

Состав команды

Количество участников: вся команда (12 человек).

Место проведения

Зеркальный зал в здании столовой ДООЛ «Солнечный»

Правила проведения:

Участники построены в одну колонну. По команде судьи «Старт или Свистку» включается секундомер, и участники приступают к выполнению испытания. По очереди каждому участнику необходимо преодолеть расстояние до стола № 1, взять по одному предмету с изображением флага региона Российской Федерации, переместиться к столу № 2 и соотнести флаг региона и название региона, затем вернуться на старт и передать эстафету путем «касания» следующему участнику.

Каждый участник может взять только один предмет с изображением флага региона. Способ передвижения по этапу (пешком или бегом) участники выбирают самостоятельно.

Запрещено:

- использовать сторонние предметы (гаджеты, справочные материалы);
- менять ранее выбранный предмет с изображением флага региона;
- переставлять уже установленные соответствия между флагом региона и названием региона.

Штрафное время:

За каждый штраф к основному времени начисляется: 10 секунд.

Перечень штрафов:

- фальстарт (участник раньше приступил к выполнению испытания, чем ему передали эстафету путем «касания»);
- неверное соотношение флага региона и названия региона.

За использование сторонних предметов, изменение выбранного ранее предмета с изображением флага региона или переставление уже установленных соотношений начисляется штрафное время, 5 минут к общему времени.

Критерии подведения итогов

Результатом команды является сумма времени затраченного на прохождение этапа и штрафного времени.

5.2. Спортивный лабиринт (ориентирование)

Состав команды

Количество участников: 4 человека (2 девушки + 2 юноши).

Место проведения

Актный зал в здании столовой ДООЛ «Солнечный»

Правила проведения ориентирования:

Перед началом этапа каждый участник получает чип и карту-схему. Задача участников за минимальный промежуток времени пройти лабиринт и отметить на 12 контрольных пунктах согласно карт-схеме. Участники стартуют одновременно по команде судьи: «Старт или Свистку» путем отметки ЧИПом на стартовой станции.

Штрафное время:

За каждый штраф к основному времени начисляется: 10 секунд

Перечень штрафов:

- за каждый не взятый контрольный пункт;
- за каждый лишний контрольный пункт;

Критерии подведения итогов

Результатом команды является сумма времени прохождения лабиринта и штрафного времени, показанных всеми участниками команды.

5.3. Пулевая стрельба*Состав команды*

Количество участников: 4 человека (2 девушки + 2 юноши)

Место проведения

Спортивный зал ДООЛ «Солнечный»

Правила проведения пулевой стрельбы:

Пулевая стрельба проводится из пневматической винтовки «MR 61» по биатлонным установкам (мишеням).

По команде судьи «Приступить к стрельбе или Свистку» запускается секундомер, участники проходят на огневые рубежи и приступают к стрельбе.

Каждый участник осуществляет по 5 выстрелов из положения «ЛЕЖА». Этап предполагает обязательное наличие момента прицеливания у каждого участника. По окончании стрельбы, участник не вставая, поднимает руку вверх, говорит: «Стрельбу закончил».

Секундомер выключается по последнему участнику.

Штрафное время:

За каждый штраф к основному времени начисляется: 10 секунд.

Перечень штрафов:

- промах.

Критерии подведения итогов

Результатом команды является сумма времени затраченного на прохождение этапа и штрафного времени.

5.4. Многоборье ГТО (гонка)*Состав команды*

Количество участников: 4 человека (2 девушки + 2 юноши).

Место проведения

Спортивный зал ДООЛ «Солнечный»

Правила проведения этапа:

По команде судьи «Старт или Свистку» включается секундомер, и участники приступают к выполнению испытаний. Участники проходят испытания одновременно юноши/девушки по индивидуальным дорожкам. После прохождения всех этапов участники возвращаются к линии старта. После ее пересечения время останавливается.

Испытания многоборья ГТО проводятся по следующим видам:

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Количество прыжков: 3 прыжка

Расстояние для юношей: 193 см

Расстояние для девушек: 162 см

Техника выполнения:

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Задача участника пересечь линию с соответствующим результатом. Ошибки, при выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами, при совершении которых прыжок не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- прыжок менее заданного расстояния.

Штрафное время:

За каждый не засчитанный прыжок к основному времени начисляется: 10 секунд

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Количество отжиманий для юношей: 25 раз

Количество отжиманий для девушек: 11 раз

Техника выполнения:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 сек, продолжить выполнение испытания. Ошибки, при выполнении сгибаний и разгибаний рук, при совершении которых повторение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- касание пола любой частью тела;
- отсутствие фиксации в верхнем положении (1 сек).

Штрафное время:

За каждое не выполненное повторение начисляется штраф к основному времени: 5 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Количество для юношей: 40 раз

Количество для девушек: 35 раз

Техника выполнения:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из

исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет необходимое количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Ошибки, при выполнении подниманий туловища, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер;
- отсутствие касания лопатками пола;
- размыкание пальцев «из замка»;
- поднимание таза.

Штрафное время:

За каждое не выполненное повторение начисляется штраф к основному времени: 5 секунд

4. Наскок на платформу

Количество для юношей: 32 раза.

Количество для девушек: 16 раз.

Техника выполнения:

Наскок на платформу выполняется из исходного положения: стоя. Участник выполняет необходимое количество переменных наскоков с одновременной сменой ног, касаясь платформы. Засчитывается количество правильно выполненных повторений. Ошибки, при выполнении наскоке на платформу, при которых повторение не засчитывается:

- отсутствие одновременной смены ног;
- отсутствие касания платформы.

Штрафные время:

За каждое не выполненное повторение начисляется штраф к основному времени: 5 секунд

Критерии подведения итогов

Результатом команды является сумма времени затраченного на прохождение этапа и штрафного времени всеми участниками команды.

6. Критерии оценивания команд и условия подведения итогов

Командный зачёт подводится по сумме результатов всех этапов Квеста. При равенстве суммы у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая наилучший результат в «Многоборье ГТО».