

Военно-прикладные виды спорта

В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 20 августа 2009г. № 695 «Об утверждении перечня военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта в федеральных органах исполнительной власти, осуществляющим руководство и развитием этих видов спорта» к **военно-прикладным видам спорта отнесены:**

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
1. Армейский рукопашный бой		
2. Военно-прикладной спорт		
1.	Бег в форме 100 м	
2.	Бег в форме 400 м	
3.	Бег в форме 1000 м	
4.	Бег в форме 3000 м	
5.	Военизированный кросс	Бег 3 км, стрельба из автомата на 100 м (3 выстрела) и метание гранаты Ф-1 на 40 метров
6.	Марш-бросок 5 км	
7.	Марш-бросок 10 км: индивидуально, в составе подразделения	<i>Особые условия:</i> время определяется по последнему участнику, расстояние между первым и последним участником должно составлять не более 50 метров
8.	Полоса препятствий ОКУ: в сочетании с бегом на 200 м	
	в сочетании с бегом на 400 м	<i>Особые условия:</i> метание гранат в ОКУ в сочетании с бегом на 400 м не проводится
9.	Полоса препятствий СКУ СВ	
10.	Полоса препятствий СКУ ТВ	
11.	Полоса препятствий ВДВ	
12.	Полоса препятствий ВМФ	<i>Особые условия:</i> толщина (диаметр) мусинга должна быть не менее 100 мм
13.	Полоса препятствий СКУ Г	
14.	Лыжная гонка в форме 5 км	
15.	Лыжная гонка в форме 10 км	
16.	Лыжный марш-бросок 5 км	
17.	Лыжный марш-бросок 10 км	
18.	Лыжный марш-бросок 20 км	
19.	Метание гранаты ГД (на дальность)	<i>Особые условия:</i> метание производится гранатами Ф-1 весом 600 грамм
20.	Метание гранаты ГТ (на точность)	Расстояние до центра 40 м, метание по кругам, 1-круг - 115 очков, 2-й - 75 очков, 3-й - 45 очков
21.	Ныряние в длину	<i>Особые условия:</i> при использовании для передвижения путевого шнура или иных предметов разряд не засчитывается

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
22.	Плавание с автоматом	<i>Особые условия:</i> выполняется в обмундировании, при утере оружия или предметов обмундирования разряд не засчитывается
23.	Военно-авиационное пятиборье	Упражнения на батуте, СКГ, плавание 100 м, бег 3 км, стрельба ПМ-1. <i>Особые условия:</i> плавание, бег, упражнения на батуте, СКГ выполняются в спортивной форме
24.	Военное многоборье (ВТ-3)	Стрельба АК-1 (10 выстрелов на 100 м, лежа), метание гранаты 600 гр. на дальность, полоса препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м. <i>Особые условия:</i> при выполнении упражнения на полосе препятствий граната не метается
25.	Военное многоборье (ВТ-4)	Подтягивание (подъем переворотом), бег 100м (60 м), бег 3 км (1 км), полоса препятствий ОКУ (СКУ ВМФ - для плав состава; упражнение на лопинге - для летного состава). <i>Особые условия:</i> упражнения выполняются в военной форме.
26.	Корабельное пятиборье:	Подтягивание; прыжок в длину с места; приседание на одной ног; угол в упоре; рывок гири 24 кг. <i>Особые условия:</i> только для личного состава ВМФ, находящегося в длительном плавании. Разрядная норма засчитывается только при выполнении минимального результата в каждом упражнении
27.	Офицерское четырехборье зимнее	Стрельба ПМ-1 (3+10); гимнастика; плавание 100м; лыжная гонка 5 км (10 км).
28.	Офицерское четырехборье летнее	Стрельба ПМ-1 (3+10); гимнастика; плавание 100м; бег 3 км (1 км). <i>Особые условия:</i> только для личного состава ВМФ, находящегося в длительном плавании. Разрядная норма засчитывается только при выполнении минимального результата в каждом упражнении.
29.	Парашютное двоеборье:	<i>Особые условия:</i> упражнения выполняются на серийных неуправляемых парашютах
	Упражнение № 1	Прыжок со стабилизацией 3 с при скорости полета самолета не менее 300 км/час и марш-бросок 1 км.
	Упражнение № 2	Прыжок со стабилизацией 15 с при скорости полета самолета до 200 км/час и марш-бросок 1 км.
Упражнение № 3	Прыжок с парашютом при скорости полета самолета не менее 100 км/час, с высоты 800 м и марш-бросок 1 км с НАЗ (для летного состава).	
30.	Упражнение на СКГ	Вращение со сменой направления движения (2x10)
31.	Упражнение на лопинге	Обороты со сменой направления движения (4x5). <i>Особые условия:</i> для смены направления вращения разрешается не более трех дополнительных раскачиваний. Время выполнения упражнения определяется в момент прохождения спортсменом

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
		верхнего вертикального положения.
32.	Упражнение на ПКГ	<i>Особые условия:</i> за выполнение в серии меньше 10 спиралей серия не засчитывается. За отдых (перерыв) свыше 30 секунд разрядная норма считается невыполненной.
33.	Скоростное маневрирование на легковом автомобиле	<i>Особые условия:</i> спортивные разряды присваиваются участникам последовательно, по сумме набранных на соревнованиях классификационных очков в течение 2 лет, считая со времени участия в первом зачетном соревновании.
34.	Скоростное маневрирование на легковом автомобиле	
35.	Парусные гонки	6 парусных гонок на дистанцию не менее трех миль. <i>Особые условия:</i> КМС - 1 - 3 место на чемпионате Вооруженных Сил; 1 - 2 место на чемпионате ВМФ, при участии не менее 10 команд; <i>I спорт ивный разряд</i> - 3 - 4 место на чемпионате ВМФ; 1 место на чемпионате флота, Спартакиаде военно-морских ВУЗов, при участии не менее 8 команд; <i>II спорт ивный разряд</i> - 1 место на чемпионате военно-морского ВУЗа, соединения; одержать победу над тремя экипажами II разряда на любых соревнованиях, при участии не менее 8 команд; <i>III разряд</i> - одержать победу над тремя экипажами на любых соревнованиях, при участии не менее 5 команд.
36.	Перетягивание каната	<i>Особые условия:</i> 1 спортивный разряд - 1 - 5 место на чемпионате вида (рода войск) Вооруженных Сил, военного округа, флота при участии не менее 10 команд II спортивного разряда; II спортивный разряд - 1- 6 место на чемпионате соединения, ВУЗа, при участии не менее 10 команд III разряда.
	<i>Общие условия</i>	<p>1. КМС присваивается за выполнение норм на чемпионате соединения, ВУЗа и выше; I спортивный разряд – на чемпионатах воинской части, ВУЗа и выше, II и III – на чемпионатах рот и выше.</p> <p>2. Упражнения марш-бросок 5, 10 км, военизированный кросс, лыжный марш-бросок 5, 10, 20 км выполняются с автоматом с пристегнутым магазином, противогазом и сумкой (подсумком) с одним магазином.</p> <p>3. При непопадании гранатой на полосу препятствий спортивный разряд засчитывается на одну ступень ниже фактически выполненного. Метание производится гранатами Ф-1 весом 600 грамм</p> <p>4. Под ботинками следует понимать хромовые ботинки и полуботинки; под сапогами – ботинки с высокими берцами и ботинки рабочей одежды ВМФ.</p>
3. Военно-спортивное многоборье		
1.	Военно-морское пятиборье	Плавание 100 м, кросс 1 км, стрельба ПМ-1 (10 выстрелов), гребля 1000 м, 3 парусные гоки не менее 3 миль.
2.	Военное троеборье	стрельба АК-2 (3x10 выстрелов, 200 м, лежа, с

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
		колена, стоя), метание гранаты 600 гр. на точность, кросс 3 км с выкладкой.
3.	Зимнее офицерское троеборье до 30 лет	Стрельба ПМ-3 (30 выстрелов); плавание 300 м; лыжная гонка 10 км.
	до 40 лет	Стрельба ПМ-2 (20 выстрелов); плавание 200 м; лыжная гонка 5 км.
	ст. 40 лет	Стрельба ПМ-1 (10 выстрелов); плавание 100 м; лыжная гонка 5 км.
4.	Летнее офицерское троеборье до 30 лет	стрельба ПМ-3 (30 выстрелов); плавание 300 м; бег 3 км.
	до 40 лет	стрельба ПМ-2 (20 выстрелов); плавание 200 м; бег 2 км.
	ст. 40 лет	стрельба ПМ-1 (10 выстрелов); плавание 100 м; бег 1 км.
5.	Военное пятиборье: мужчины	стрельба из автомата на 100 м или из малокалиберной винтовки на 50 м (10+10, медленная – 12 мин, скоростная – 2 мин); преодоление полосы препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м.; плавание 50 м с препятствиями; метание гранат 570 гр. на точность и дальность; кросс 8 км.
	женщины	стрельба из автомата на 100 м или из малокалиберной винтовки на 50 м (10+10, медленная – 12 мин, скоростная – 2 мин); преодоление полосы препятствий ОКУ в сочетании с бегом на 400 м.; плавание 50 м с препятствиями; метание гранат 570 гр. на точность и дальность; кросс 4 км.
		Особые условия: Звание МС присваивается при условии ведения стрельбы из малокалиберной винтовки на 50 м по условиям правил СИЗМ; при выполнении разрядных норм до КМС включительно – стрельба из автомата на 100 м по условиям СИЗМ.
	Общие условия	<p>1. Звание МС по военно-морскому пятиборью, военному пятиборью и военному троеборью присваивается за выполнение норм на соревнованиях не ниже чемпионата Вооруженных Сил, вида (рода войск) Вооруженных Сил, военного округа (флота), Спартакиады ВУЗов МО РФ;</p> <p>2. Звание МС по зимнему и летнему офицерскому троеборью присваивается за выполнение норм и занятые места:</p> <p>1 – 3 на чемпионате вида (рода войск) Вооруженных Сил, военного округа (флота), Спартакиаде ВУЗов МО РФ;</p> <p>1 – 2 на чемпионате ВУЗов Московского и Санкт-Петербургского военных гарнизонов, Военного института физической культуры.</p> <p>3. КМС присваивается за выполнение норм на чемпионате соединения, бригады, ВУЗа и выше.</p> <p>4. Массовые спортивные разряды присваивается за выполнение норм на чемпионате батальона, воинской части и выше.</p>

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
4. Гребля на шлюпках		
1.	Дистанция 1000 м	<p>Общие условия :</p> <p>1. Спортсмены участвуют в гребле на ЯЛ-6 на дистанцию 1000 м и дистанцию 2000 м (с разворотом). Места в каждой дисциплине подводятся отдельно.</p> <p>2. I спортивный разряд – при участии не менее 8 команд II и III спортивного разряда при условии выполнения норматива на чемпионате военно-морского ВУЗа, соединения, объединения и выше</p> <p>II спортивный разряд – одержать победу над 3 экипажами II спортивного разряда на официальных соревнованиях любого масштаба, при участии не менее 8 команд при условии выполнения норматива</p> <p>III спортивный разряд – одержать победу над 3 экипажами на официальных соревнованиях любого масштаба, при участии не менее 8 команд при условии выполнения норматива</p>
2.	Дистанция 2000 м (с разворотом)	
		<p>1. Спортсмены участвуют в гребле на ЯЛ-6 на дистанцию 1000 м и дистанцию 2000 м (с разворотом). Места в каждой дисциплине подводятся отдельно.</p> <p>2. I спортивный разряд – при участии не менее 8 команд II и III спортивного разряда при условии выполнения норматива на чемпионате военно-морского ВУЗа, соединения, объединения и выше</p> <p>II спортивный разряд – одержать победу над 3 экипажами II спортивного разряда на официальных соревнованиях любого масштаба, при участии не менее 8 команд при условии выполнения норматива</p> <p>III спортивный разряд – одержать победу над 3 экипажами на официальных соревнованиях любого масштаба, при участии не менее 8 команд при условии выполнения норматива</p>
5. Гребно-парусное двоеборье		
	<i>Общие условия</i>	<p>1. Включает: гребно-парусную гонку на 1 - 2 км, 6 парусных гонок до 3 миль.</p> <p>2. I спортивный разряд – при участии не менее 8 команд, в т.ч. 2-х команд не ниже 1 разряда;</p> <p>II спортивный разряд – одержать победу над 3 командами II разряда, при участии не менее 8 команд;</p> <p>III спортивный разряд – победить 3 экипажа на соревнованиях любого масштаба.</p> <p>3. В случае нулевой оценки по одному из видов программы разряд не присваивается</p>
6. Международное военно-спортивное многоборье		
1.	Международное военное пятиборье: мужчины	<p>Стрельба из стандартной винтовки 6,0 или 7,62 мм на 200 м лежа(10+10); преодоление полосы препятствий СИЗМ (500 м); плавание 50 м с препятствиями;</p>

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
	женщины	<p>метание грант 570 гр. на точность и дальность; кросс 8 км.</p> <p>Стрельба из стандартной винтовки 6,0 или 7,62 мм на 200 м лежа(10+10); преодоление полосы препятствий СИЗМ (500 м); плавание 50 м с препятствиями; метание гранат 570 гр. на точность и дальность; кросс 4 км.</p> <p><i>Особые условия:</i> звание МС присваивается при условии ведения стрельбы из малокалиберной винтовки на 50 м по условиям правил СИЗМ; при выполнении разрядных норм до КМС включительно- стрельба из автомата на 100 м по условиям СИЗМ</p>
2.	Международное военно-морское пятиборье: мужчины	Полоса препятствий СИЗМ (300 м); гонка на выживание; морская практика; плавание 50 м с препятствиями; амфибийный кросс 2,5 км м (стрельба из винтовки 5.6 мм лежа, 50 м, 6 выстрелов; переправа на резиновой лодке 500 – 1000 м; метание гранат 500 гр.).
	женщины	Полоса препятствий СИЗМ (280 м); гонка на выживание; морская практика; плавание 50 м с препятствиями; амфибийный кросс 2,5 км (стрельба из винтовки 5.6 мм лежа, 50 м, 5 выстрелов; переправа на резиновой лодке 500 – 1000 м; бросок гранат 500 гр.).
3.	Международное военно-авиационное пятиборье мужчины	Стрельба из крупнокалиберного пистолета (револьвера) на 25 м по появляющейся мишени (5+20); плавание 100 м с препятствиями; фехтование; баскетбольный тест; полоса препятствий СИЗМ (300 м) и спортивное ориентирование (считаются за одну дисциплину).
Общие условия		<p>1. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение норм и при условии, если спортсмен занял на чемпионате мира СИЗМ 1 – 6 место; чемпионате Европы СИЗМ – 1 – 3 место; международном турнире СИЗМ – 1 – 2 место.</p> <p>2. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на чемпионатах Вооруженных Сил, видов (родов войск) Вооруженных Сил, военных округов (флотов), Спартакиаде ВУЗов МО</p> <p>3. КМС присваивается за выполнение норм на чемпионате соединения и выше.</p> <p>4. Массовые спортивные разряды присваиваются за выполнении норм на чемпионате воинской части и выше.</p>

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
7. Стрельба из штатного или табельного оружия		
1.	ПМ-1 мужчины	– стрельба из пистолета Макарова на 25 м по мишени № 4 1.(грудная фигура с кругами), 3 пробных (3 минуты) и 10 зачетных выстрелов (10 минут), (2x5).
2.	ПМ-3	- стрельба из пистолета Макарова на 25 м мишени №4 5 пробных (5 минут) и 30 зачетных выстрелов (5 минут на 5 выстрелов), (6x5).
3.	АК-1	- стрельба из автомата одиночными на 100 м по мишени №4, лежа без упора, 3 пробных (2 минуты) и 10 зачетных выстрелов (8 минут).
4.	АК-2	– стрельба из автомата очередями на 200м по мишени №7 (поясная фигура) из трех положений (лежа, стоя, с колена), без упора; 10 выстрелов в каждом положении (3x10).
5.	АК-3	– стрельба из автомата одиночными на 100 м по мишени №4 из 3-х положений (лежа, стоя, с колена), 3 пробных (3 минуты) и 10 зачетных выстрелов в каждом положении (8 минут лежа и по 10 минут стоя и с колена), (3x10).
6.	СВ-1	– стрельба из снайперской винтовки с оптическим прицелом на 300 м по мишени №4 из 3 положений (лежа, стоя, 3 пробных (3 минуты) и 10 зачетных выстрелов в каждом положении (по 15 минут в каждом), (3x10).
7.	СВ-2	– стрельба из снайперской винтовки с оптическим прицелом на 300 м по мишени №4, 5 пробных (5 минут) и 20 зачетных выстрелов, первая серия 10 выстрелов лежа с упора
8.	ПМ-4 женщины	– стрельба из пистолета Макарова на 25 м по неподвижной мишени №4, 3 пробных (3 минуты) и 10 зачетных выстрелов (10 минут), (2x5).
9.	АК-4	- стрельба из автомата одиночными выстрелами на 100 м по мишени №4, лежа без упора, 3 пробных (2 минуты) и 10 зачетных выстрелов (8 минут).
	Общие условия	1. Звание « Мастера спорта России » присваивается за выполнение разрядных норм на соревнованиях не ниже чемпионата округа. 2. КМС присваивается за выполнение разрядных норм на чемпионатах соединений,

№ п/п	Наименование вида спорта, дисциплины	Содержание отдельных дисциплин
1	2	3
		военно-учебных заведений и выше; I спортивный разряд – на чемпионатах воинских частей и выше; II спортивный разряд – на чемпионатах батальонов (и им равных) и выше; III спортивный разряд – на чемпионатах рот и выше.

**Руководство развитием военно-прикладных видов спорта
поручено Министерству обороны Российской Федерации**