

**ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

# **ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА В ФОРМЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**



**ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА В ФОРМЕ**

**Учебно-методическое пособие**

Санкт-Петербург  
2018

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

П27

Рецензенты:

заслуженный тренер России, профессор В. И. Муминов  
кандидат педагогических наук, профессор А. Н. Кислый

Авторы: А. В. Ткач, Е. С. Сотников, Н. Е. Гуков, К. С. Смазнов,  
А. Л. Старовойтов, В.И. Левченко, Н. А. Шумихин.

**Перетягивание каната в форме: учебно-метод. пособие /**  
**П27** А. В. Ткач [и др.]. – СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2018. – 51 с.

Допущено научно-методическим советом Военного института  
физической культуры в качестве учебно-методического пособия

УДК 796.896

ББК 68.49(2)3; 75.729

## ВВЕДЕНИЕ

Перетягивание каната в форме является одной из дисциплин вида спорта «военно-прикладной спорт», который используется в физической подготовке военнослужащих.

Перетягивание каната в форме представляет себя состязания, в котором две команды путем физического напряжения и определенной тактики действий перемещают друг друга до победной отметки, удерживая канат руками.

Для перетягивания каната в форме спортсмену необходимо обладать высоким уровнем общей силы, силовой выносливостью, «взрывной силой», а также хорошей координацией, чувством ритма и времени, психологической устойчивостью.

Занятия перетягиванием каната в форме воздействуют на все без исключения группы мышц организма спортсмена и обеспечивают:

- развитие силовой, координационной функции;
- доступность ощущения физического воздействия

статистической нагрузки силового характера;

- реализацию метода физического упражнения «максимального физического воздействия статической нагрузки силового характера».

Все вышперечисленное способствует:

- эффективному формированию мышечных групп;
- развитию собственной силы мышц;
- повышению уровня функциональных, силовых и

координационных возможностей организма.

В данном учебно-методическом пособии приведены: краткие исторические сведения о возникновении и развитии перетягивания каната; описана техника и методика обучения перетягиванию каната в форме; раскрыты правила соревнований. В приложениях пособия представлены жесты судьи, образцы протоколов соревнований по перетягиванию каната в форме.

# **Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ КАНАТА**

## **История возникновения**

Перетягивание каната – очень древнее развлечение. Состязание в перетягивании происходит от старинных ритуалов и церемоний. Доказательства найдены в различных частях мира от Египта и Индии – до Мьянмы, и Новой Гвинеи... В знаменитом храме Солнца XII века в индийском Конарке находится каменный барельеф с изображением различных этапов перетягивания каната. Неизвестно, кто является родоначальником этой игры, но известно, что в Древнем Египте и в Древнем Китае существовали легенды о том, что Солнце и Луна перетягивали канат в борьбе за свет.

## **Соревнования в программе Олимпийских игр**

В программу Олимпийских игр с 1900 по 1920 гг. перетягивание каната входило как дисциплина легкой атлетики, а на Играх 1912 г., согласно официальному отчету, фигурировало как самостоятельный вид спорта (рис. 1).

Победителями Олимпийских игр были:

- 1900 г. – смешанная команда Швеции и Дании;
- 1904 г. – команда Атлетического клуба Милуоки (США);
- 1908 г. – команда полиции Лондона (Великобритания);
- 1912 г. – команда полиции Стокгольма (Швеция);
- 1920 г. – сборная Великобритании.

## **Современные соревнования**

Международная Федерация перетягивания каната (TWIF – Tug of War International Federation) образована в 1960 г. В настоящее время в нее входит 51 национальная федерация.

Первые международные соревнования были проведены в 1964 г. по программе «Балтийских игр» в г. Мальме (Швеция) с участием четырех стран: Великобритании, Швеции, Нидерландов и Дании. После Балтийских игр ТВИФ организует в 1965 г. первый чемпионат Европы в Лондоне, а затем, начиная с 1975 г., в связи с появлением неевропейских членов федерации, и чемпионаты мира. Последний

чемпионат мира, в котором приняли участие более 200 команд состоялся 10–13 сентября 1992 г.

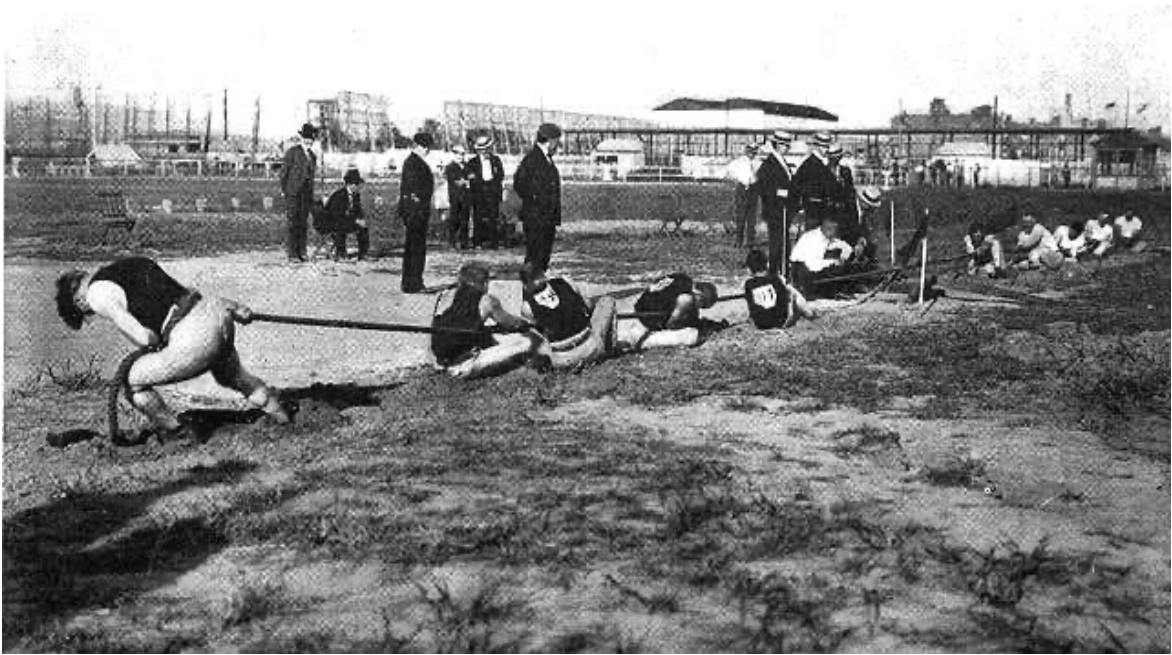


Рис. 1. Первые соревнования по перетягиванию каната на Олимпийских играх

Перетягивание каната входило в программу Всемирных игр в 1981 г (США), в 1985 г. (Великобритания), в 1989 г. (ФРГ).

28 января 1992 г. по инициативе Центрального совета (ЦС) спортивного общества профсоюзов «Россия» представители Москвы, Санкт-Петербурга, Холмска, Костромы, Нижнего Новгорода, Омска, Уфы и Вологды создали Федерацию по перетягиванию каната России (ФПКР).

В июне 1992 г. делегация ЦС побывала в Ирландии, где договорилась об участии российских спортсменов в мировых чемпионатах.

В соответствии с решением ФПКР 23–24 мая 1992 г. в Санкт-Петербурге проводился первый чемпионат России по перетягиванию каната. В соревнованиях приняли участие команды Военного института физической культуры двумя составами, спортивного клуба «Сахалинец» Сахалинского морского пароходства (г. Холмск) и команда «Агропром» из Новгорода.

Победила команда Военного института физической культуры, которая стала первым обладателем Кубка России.

В июле 1992 г. в Санкт-Петербурге на базе Военного института физической культуры проведена матчевая встреча с участием двух команд из Ирландии – действующих чемпионов мира.

В 1993 г. в Дублине (Ирландия) на Чемпионате мира Россию представляла сборная команда ВИФК, в состав которой входили: Василий Муминов (тренер), Анатолий Бондаренко (капитан), Владимир Миронов, Владимир Котляров, Сергей Замула, Александр Рутковский, Сергей Ксенофонтов, Эдуард Дибольский, Роман Ременюк.

Перетягивание каната входит в программу Всемирных игр. Ежегодно проводятся чемпионаты мира среди национальных сборных – отдельно на открытом воздухе и в закрытых помещениях. Проводятся соревнования и среди клубов.

Во многих странах есть клубы любителей этого вида спорта, как женские, так и мужские. В России их объединяет Всероссийская федерация перетягивания каната, которая 7 мая 2005 г. стала полноправным членом Международной федерации перетягивания каната (TWIF). С 2006 г. наши спортсмены начали принимать участие в Чемпионатах мира по данному виду спорта.

28 марта 2007 г. был подписан приказ Росспорта № 157 о признании нового вида спорта «Перетягивание каната» и включении его в перечень официально признанных видов спорта в Российской Федерации.

В настоящее время в Единую всероссийскую спортивную классификацию наряду с видом спорта «Перетягивание каната» включена и дисциплина вида спорта «военно-прикладной спорт» – «Перетягивание каната в форме».

## Глава 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ КАНАТА В ФОРМЕ

Для успешного выступления на соревнованиях по перетягиванию каната в форме (далее по тексту - перетягивание каната), следует развивать цепкие и крепкие руки (рис. 2). Крепкие верхние конечности – важный, но не единственный фактор. Спортсмены, желающие добиться победы в данном виде спорта, должны быть гармонично развиты, – важна сила и выносливость мышц бедер, спины и особенно предплечий. Также необходима хорошая координация движений и способность к неоднократному перенесению максимальной силовой нагрузки. Потому тренировки в данном виде спорта отличаются большим разнообразием и представляют собой комбинацию силовых упражнений, кроссовой тренировки, упражнений на выносливость и развитие скорости реакции с тактическими и психологическими тренингами.



Рис. 2. Перетягивание каната в форме

### Отбор в команду

При отборе людей в команду надо иметь виду, что перетягивание каната является чрезвычайно тяжелым видом спорта и тренировки, могут быть очень монотонными. Поэтому люди, отобранные в команду, должны быть увлеченные и способные к напряженному труду.

Большое значение имеет подбор спортсменов с хорошо развитыми физическими данными. В этом случае необходимо проводить отбор из таких видов спорта, как гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, толкание ядра и все виды борьбы, а также их индивидуальной физической подготовки, направленной преимущественно на силу и силовую выносливость.



## **Тренировка в составе команды (командная тренировка)**

Поскольку перетягивание каната – командный вид спорта, важное значение имеет умение максимально использовать индивидуальные физические качества в единстве с командным тактическим мастерством.

Высокий уровень тактической подготовки создает благоприятные предпосылки для максимального использования в перетягивании физического потенциала каждого члена команды.

Немаловажно сразу сформировать соответствующую команду в том порядке, в котором она будет работать на канате. С этого момента преобладающей становится тренировка с канатом в составе команды. На первых тренировках могут использоваться блоки, но все больше и больше надо работать с «живым противником». При необходимости можно разделить команду на маленькие группы по 3–4 человека. Положение команды у каната обычно такое: низкорослые – спереди, а более высокие и тяжелые сзади. Лучшим вариантом является расположение всей команды с правой стороны каната. С этого момента тренер должен основное внимание уделять технике своей команды.

Тренировочная одежда: состояние обуви для тренировок не имеет значения. Для соревнований обувь должна быть с плоской подошвой и разношенной. После тренировки необходимо хорошее растирание. Всегда надо помнить, что для тренировок внешний вид имеет мало значения, но во время соревнований его значение очень велико. Команда должна выглядеть чистой и аккуратной, что оказывает большое влияние на ее моральный дух.

Перетягивание каната можно разделить на три фазы.

*Первая фаза – подготовительная (предстартовая).*

Она включает в себя действия участников по захвату, натяжению и размещению каната по центру. Канат должен находиться в устойчивом положении и его центральная метка – над центральной линией на земле.

*Вторая фаза – стартовая.*

Она включает в себя действия участников по принятию такого положения, при котором угол между корпусом и поверхностью будет уменьшаться до 35 °, а центр тяжести находится как можно ближе к

канату. Весь корпус должен представлять собой прямую линию от ступней до головы.

*Третья фаза – передвижения.*

Она включает в себя действия участников по передвижению с удержанием неустойчивого положения. Начинать движение нужно сзади стоящей ноги.

### **Техника**

«Взять канат» (канат на правую сторону). Взять канат, встать в стойку с упором на обе ноги, держать канат под правой подмышкой согнутой правой руки, кисть которой находится под канатом. Левая рука прямая, а левая кисть держит канат сверху. Канат должен находиться на прямой линии и быть натянутым от начала до конца. Обе руки располагаются как можно ближе друг к другу, но не следует напрягаться, так как энергия потребуется позже.

«Натянуть канат» – это нормальное положение для перетягивания. Крепко держа канат обеими руками, наклонить все тело назад на угол около 45 °.

Техника включает в себя определенные положения частей тела:

- Ступни. Стороны обеих ступней должны хорошо «врезаться» в поверхность (почву). Невозможно тянуть с обеими плоскими ступнями - общая ошибка новичков. Ступни не должны стоять одна за другой, одна - на одной стороне каната, вторая - на другой, а расстояние между ними около 25 см.

Это обеспечивает боковую устойчивость и препятствует раскачиванию. Ступни также должны располагаться спереди назад на расстоянии 25 см (рис. 3).

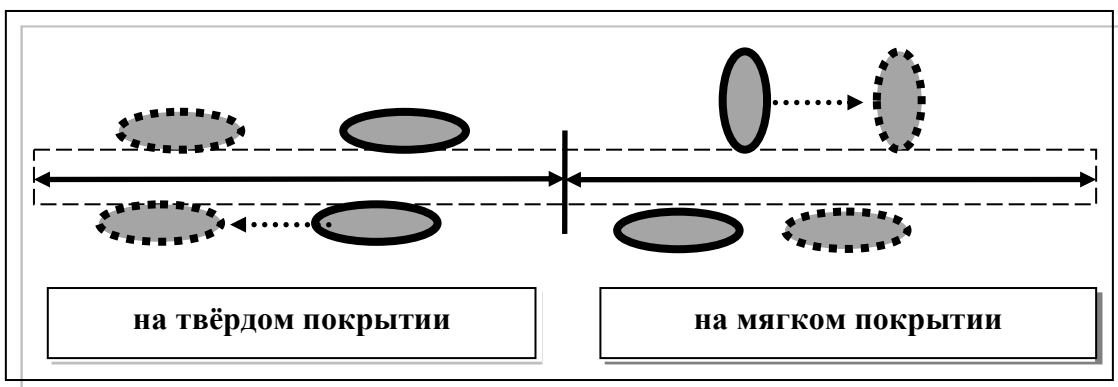


Рис. 3. Постановка стопы

- Ноги. Передняя нога должна быть полностью прямой, она действует как опора, и чем сильнее тянет противник, тем больше она прижимает эту ногу к земле, увеличивая, таким образом, ее сопротивление. Задняя нога немного согнута и именно от этой ноги исходит тянущее усилие.

- Тело (корпус). Нижняя часть корпуса должна быть прямой и никогда не прогибаться. Весь корпус должен представлять собой прямую линию от ступней до головы. Верхняя часть корпуса должна быть над канатом, но ни в коем случае не лежать на нем. Человек может использовать свою силу только через свой центр тяжести, и смысл здесь заключается в том, чтобы центр тяжести был как можно ближе к канату.

- Руки, предплечья. Кисти рук должны охватывать канат вместе. Рука, которая расположена спереди должна быть полностью прямой, а рука, расположенная позади – настолько прямой, насколько позволяет положение кисти. Если руки согнуты, то мышцы плеча и руки зажаты, что приводит к чрезмерному расходованию энергии.

- Голова. Голова должна продолжать линию всего корпуса. Это добавляет нагрузку на канат и облегчает дыхание.

«Во время перетягивания». Сохраняя натяжение каната, уменьшить угол между корпусом и поверхностью до  $35^\circ$ . Правильная техника захвата каната чрезвычайно важна (рис. 4-7).



Рис. 4. Техника захвата каната на площадке с твердой поверхностью



Рис. 5. Техника перетягивания каната на площадке с твердой поверхностью



Рис. 6. Техника захвата каната на площадке с травяным покрытием



Рис. 7. Техника перетягивания каната на площадке с травяным покрытием

### **Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ**

Проведение соревнований по перетягиванию каната является неотъемлемой частью спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Цель соревнований – воспитывать у военнослужащих волю и стремление к победе, совершенствовать физические качества, переносить высокие физические нагрузки и психологические напряжения в условиях спортивной борьбы.

Соревнования по перетягиванию каната должны способствовать формированию и поддержанию высокой моральной, военно-специальной, психической и физической готовности военнослужащих к боевой деятельности, а также боевой слаженности воинских подразделений.

В процессе соревнований по перетягиванию каната военнослужащие выполняют и подтверждают разрядные нормы и требования Единой Всероссийской спортивной классификации, выполняют квалификационные требования к присвоению судейских категорий. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта по характеру зачета соревнования по перетягиванию каната являются командными.

#### **Допуск участников к соревнованиям**

К соревнованиям допускаются военнослужащие, гражданский персонал, члены семей военнослужащих, прошедшие соответствующую подготовку и имеющие разрешение врача.

Разрешение врача оформляется в представленной по установленной форме заявке или индивидуальной медицинской справке для личных соревнований. Подпись врача и печать в обязательном порядке ставится против фамилии каждого участника. Страховые полисы (для гражданского персонала) оформляются в медицинских учреждениях, которые имеют на это соответствующее разрешение.

## **Обязанности и права участников соревнований**

*Участник соревнований обязан:*

знать Положение о соревнованиях и Правила их проведения, строго их выполнять;

прибывать на соревнования в указанное время, иметь при себе военный билет (удостоверение личности) или другой документ, удостоверяющий личность, и классификационную (зачетную) книжку;

выступать в опрятной форме одежды, соответствующей Правилам соревнований по данному виду спорта;

находиться в отведенном для участников месте и соблюдать установленный для соревнований распорядок;

незамедлительно выполнять указания судей.

*Участник соревнований имеет право:*

проводить разминку и тренироваться в определенное время и месте;

обращаться непосредственно к судьям только по неотложным вопросам, которые касаются выполнения упражнения, во всех других случаях обращаться в судейскую коллегию с устным или письменным заявлением через начальника (капитана) команды.

Участник соревнований не может быть одновременно судьей этих соревнований.

В каждой команде, участвующей для участия в соревнованиях любого масштаба, назначается начальник команды. Если соревнования проводятся в нескольких местах, начальник команды назначает заместителя из числа участников.

Начальник команды отвечает за состояние воинской дисциплины, соблюдение членами команды требований и правил соревнований, установленной формы одежды, требований безопасности и выполнения распорядка дня.

Капитан команды назначается из числа участников и отвечает за выполнение ими правил соревнований и соблюдение норм поведения в ходе соревнований, решает с судьей возникшие вопросы, которые требуют немедленного разрешения.

## **Организационный комитет**

Для подготовки и обеспечения соревнований на первенство соединения (военного учебного заведения) и выше, приказом соответствующего командира (начальника) назначается организационный комитет, на который возлагаются подготовка мест проведения соревнований, прием и размещение участников и судей, организация культурного обеспечения и медицинского обслуживания, перевозка участников и судей к местам соревнований, организация питания и другие мероприятия. Члены организационного комитета не имеют права вмешиваться в решение судейской коллегии.

## **Судейская коллегия**

Судейская коллегия назначается командиром (начальником), организующим соревнования. На судейскую коллегия возлагается подготовка и проведение соревнований в соответствии с Положением о соревнованиях и настоящими Правилами, определение результатов и подведение итогов соревнований. Количество судей и их квалификация должны соответствовать требованиям Единой Всероссийской спортивной классификации.

Для обеспечения спортивных соревнований любого статуса назначается врач.

## **Порядок подачи протестов**

Протест в судейскую коллегия подается начальником команды в письменной форме. Он должен быть обоснован и представлен не позже, чем через час после окончания данного соревнования.

В протесте указываются разделы и пункты Правил и Положения, которые были нарушены участниками или судьями.

Главная судейская коллегия должна рассмотреть протест, принять по нему решение и довести до заявителя в возможно короткий срок, но не позже 24 часов с момента его подачи и обязательно до утверждения результатов соревнований. Решение главного судьи по протестам является окончательным и пересмотру не подлежит.



## **Глава 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ**

Правила проведения соревнований, разрядные нормы и требования, квалификационные требования по перетягиванию каната в форме (далее по тексту – перетягивание каната) представлены в разделе «Военно-прикладной спорт» Единой Всероссийской спортивной классификации.

### ***Состав команды***

Состав команды – восемь человек. Разрешается иметь одного запасного. Замена участника запасным разрешается непосредственно перед началом перетягивания каната.

Каждая команда должна иметь своего инструктора, который руководит ее действиями при перетягивании.

Тренеру не разрешается разговаривать с командой в процессе ее участия в перетягивании.

### ***Количество спортсменов в команде***

На старте соревнований команда состоит из восьми участников. Соревнования будут считаться начавшимися для каждой команды, когда они находятся в положении готовности тянуть канат под непосредственным контролем судьи.

### ***Требования к спортсменам***

К соревнованиям допускаются военнослужащие, прошедшие соответствующую тренировку и имеющие разрешение врача.

Разрешение врача оформляется в представляемой по установленной форме заявке (индивидуальной медицинской справке для личных соревнований). Обязательно подпись и печать врача должны быть напротив фамилии каждого участника.

### ***Минимальное количество участников команды***

Повторная замена участника не разрешается. В случае травмы спортсмена команде разрешается соревноваться в количестве семи участников. Команде не разрешается соревноваться с количеством участников менее семи.

### ***Замена спортсменов***

В течение соревнований можно заменять любого спортсмена. После произведения замены более замен не разрешается.

Замены могут производиться по тактическим причинам или из-за травмы.

Замены могут производиться только после взвешивания команды и после окончания первой схватки.

Замененный спортсмен не может участвовать в последующих схватках данной весовой категории.

Запасной спортсмен должен быть зарегистрирован в качестве участника от клуба или страны, за которую он / она выступает как запасной спортсмен.

### ***Процедура замены***

Оба, спортсмен и выходящий ему на замену, должны явиться в полной экипировке к главному судье, который может дать указание судье разрешить замену. Малые весы должны быть в наличии на месте соревнований (в положенном месте, на твердом основании) для определения разницы в весе между участниками.

Запасной спортсмен должен быть веса равного или менее, чем заменяемый участник. Общий вес команды не должен увеличиться при замене, даже если при взвешивании этот вес был меньше допустимого в данной весовой категории.

Сразу после замены главный судья или назначенный им судья должен аннулировать знак или отметку замененного спортсмена и установить эту отметку на запасном участнике. Главный судья или назначенный им судья должны зарегистрировать произведенную замену.

### ***Взвешивание и допуск участников к соревнованиям***

Взвешивание участников проводится в день соревнований в течение 1 часа в обнаженном виде или трусах (плавках) и прекращается за 1 час до их начала.

Если команде не удастся на взвешивании попасть в затребованную категорию, ей предоставляется еще одна попытка взвешивания. Взвешивание и допуск к соревнованиям должны быть завершены как минимум за один час до (официального) опубликованного времени начала соревнований.

### ***Весовые категории***

Командные весовые категории устанавливаются в соответствии с Положением о проведении соревнований.

### ***Форма одежды***

Форма одежды для соревнований: сапоги (ботинки), брюки и китель (тужурка).

Защищающее кожу обмундирование может быть одето под военную (спортивную) форму при условии согласия судьи. Ремни разрешаются, если только они будут поверх одежды. Защитное обмундирование, которое носит «спортсмен-якорь», не превышает в толщине максимум 5 см, оно должно всегда быть одето под военную форму и расположено между канатом и корпусом. Не допускается наличие крюков, углублений или других приспособлений с целью не допустить скольжение рук на любом защитном обмундировании.

Обувь для соревнований не должна быть искусственно укреплена никаким образом. Подошвы, пятки или ребра пяток должны быть выполнены заподлицо. На носках обуви не допускается наличие металлических носков частей. На каблуках допускается наличие металлических подковок не толще 6,5 мм, которые не должны выступать за пределы сторон и нижней части каблука. Не допускается наличие шипов и гвоздей, выступающих из подошвы или пяток обуви.

### *Требования к захвату каната*

Ни один из участников не должен захватывать канат в пределах длины, ограниченной зелеными метками (внешними отметками или тесемками).

В начале каждой схватки первый из участников каждой команды захватывает канат как можно ближе к наружной отметке или тесемке.

В начале, канат должен быть туго натянут, центральная метка на нем должна находиться над центральной линией, размеченной на месте проведения соревнований.

Каждому участнику разрешается удерживать канат обеими руками, захватывая его обычным образом, т. е. ладони обеих рук повернуты вверх и канат проходит между телом и плечом. Любой другой захват, препятствующий свободному движению каната, является тормозом и рассматривается как нарушение правил.

Последний из спортсменов команды называется «якорем». Канат должен пройти вдоль его корпуса, по диагонали через спину и над противоположным плечом сзади вперед. Оставшаяся часть каната пройдет подмышкой назад и наружу, расслабленный конец должен сбегать вниз свободно. Спортсмен-якорь должен затем захватить канат обычным захватом, т. е. ладонями рук, обращенными вверх, с обеими руками, протянутыми вперед (рис. 8).

Канат должен постоянно находиться в положении натяжения.



Рис. 8. Способ захвата каната последним спортсменом

### ***Поражение (проигрыш)***

Команда получает проигрыш при объявлении двух предупреждений за нарушение Правил в одной схватке (трех предупреждений – при перетягивании каната в форме). Нарушение, допущенное одним участником, считается нарушением правил командой.

### ***Запрещается***

Общие нарушения правил:

1. «Сидение» – умышленное сидение на земле, или неосуществление немедленного возврата в позицию тяги после того, как спортсмен поскользнулся.

2. «Опора» – касание земли иной, чем нога, частью тела.

3. «Замок» – любое действие, препятствующее свободному движению каната.

4. «Зажим» – хват, иной, чем предусмотренный Правилами по захвату каната.

5. «Стопор» – удерживание каната в положении, когда он не проходит между корпусом спортсмена и верхней частью его руки.

6. «Положение» – сидение на ноге или на части тела, или положение ноги, не направленной коленом вперед.

7. «Проскальзывание» – пропускание каната через руки.

8. «Гребля» – неоднократное сидение на земле с одновременными толчками ногами назад.

9. «Позиция якоря» – позиция иная, чем указанная в Правиле.

10. «Тренер» – подсказка тренера своей команде во время схватки.

11. «Пассивность» – отказ команд активно включиться в соревновательные усилия в течение схватки, что ведет к продолжительному состоянию «мертвой» точки, плохо характеризующей этот вид спорта. Это приводит к команде «Нет схватки», которая может быть объявлена в любое время. Схватка будет повторена на новой или менее «разбитой» поверхности, находящейся в близости от исходной дорожки для схватки. Если схватка с периодами пассивности длится дольше десяти минут, главный судья должен

призвать внимание центрального судьи объявить команду «Нет схватки».

### ***Нарушения правил во время соревнований на открытом воздухе***

«Упор в земле» – создание каких-либо выемок, зазубрин в земле перед получением команды «Натянуть канат».

### ***Нарушения правил во время соревнований в зале***

«Шаги в сторону от поверхности схватки в зале».

### ***Порядок определения победителя***

Соревнование по перетягиванию каната между двумя командами проводится до двух побед.

Между схватками предоставляется время на отдых не более 5 мин.

Максимум шесть минут может быть затребовано на отдых между схватками, начиная со времени, когда команда покидает арену и кончая временем, когда команда уже находится на месте построения, готовая вернуться на арену.

Перетягивание каната считается выигранным командой, если она переместила канат на требуемое расстояние, указанное метками, или если судьей дисквалифицирована другая команда.

Победа в перетягивании фиксируется старшим судьей свистком и жестом.

### ***Система проведения соревнования с выбыванием после двух поражений***

После первого тура команды делят на две группы: А - основную, где соревнуются не имеющие поражений, Б – утешительную, где соревнуются имеющие одно поражение (прил. 5).

Команда, которая была свободна в 1-м туре, во 2-м туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах команды, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Команда, потерпевшая поражение в группе А, выбывает в группу Б. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура. Команда, потерпевшая поражение в группе Б, выбывает из соревнований.

В верхней части группы Б формируют пары следующего тура из команд, выбывающих из группы А. Затем формируют пары из команд группы Б, одержавших победу в предыдущем туре.

В группе А соревнования продолжают до выявления двух сильнейших команд. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный – в полуфинал.

В группе Б соревнования продолжают до выявления двух сильнейших команд. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал, побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал.

Если в финальном поединке побеждает команда, вышедшая из группы А, то она становится победителем.

Если в финальном поединке побеждает команда, вышедшая из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, по итогам которого определяется победитель.

Примечание: Судейские жесты изображены в прил. 1.

### ***Жребий***

Перед первым перетягиванием производится жеребьевка с использованием монеты для выбора концов каната. При втором перетягивании команды меняются концами. Если необходимо третье перетягивание, выбор концов вновь определяется путем жеребьевки.

### ***Действия участников после команд, подаваемых судьей***

Процесс перетягивания каната обслуживают трое судей: старший судья и два боковых судьи (инструктора).

Когда старший судья получает от двух инструкторов сигнал о готовности, он подает участникам голосом или жестом следующие команды:

**«Поднять канат»** – по этой команде происходит захватывание каната;

«Натянуть канат» – участники обязаны туго натянуть канат;  
 «Канат в центр» – канат переводится в центральное положение;  
 «Держать в устойчивом положении» – канат находится в устойчивом положении и его центральная метка – над центральной линией на земле.

После небольшой паузы подается команда «Старт».

Если судья фиксирует нарушение, он не останавливает схватку, а делает предупреждение соответствующей команде и показывает жест в сторону той команды, которая нарушила.

По команде «Стоп» следует закончить перетягивание и положить канат на площадку.

«Смена сторон» – участники меняются сторонами на площадке.

### *Команды и жесты старшего судьи*

<i>Команда</i>	<i>Сигнал</i>
<i>Приготовиться</i>	<i>Правая рука поднята вверх</i>
<i>Поднять канат</i>	<i>Руки вытянуты вперед, ладони вверх</i>
<i>Натянуть канат</i>	<i>Руки подняты вверх ладонями внутрь</i>
<i>Канат в центр</i>	<i>Указывает одной рукой в сторону команды, которая должна переместиться к центру</i>
<i>Держать в устойчивом положении</i>	<i>Руки вытянуты вверх ладонями наружу</i>
<i>Перетягивать канат</i>	<i>Быстро опускает руки вниз по бокам</i>
<i>Победа</i>	<i>Подает сигнал свистком и указывает рукой на победившую команду</i>
<i>Поменяться концами каната</i>	<i>Подает сигнал свистком и скрещивает руки над головой</i>
<i>Стоп</i>	<i>Подает сигнал свистком и скрещивает руки перед собой</i>
<i>Предупреждение</i>	<i>Поднимает руку в сторону команды, допустившей нарушение, и указывает одним или двумя пальцами номер предупреждения</i>



## ***Требования к оборудованию и инвентарю***

### ***Размеры каната***

Окружность каната должна быть не менее 10 см (100 мм) и не более 13 см (130 мм), канат не должен иметь узлов или иных мест, помогающих закрепить руки. Конец каната должен быть обметанным. Минимальная длина каната должна быть не менее 33,5 м. На канате не должно быть узлов или петель.

### ***Маркировка каната***

На канате добавляется тесьма или отметка таким образом, чтобы она легко передвигалась судьей в случае, если канат вытягивается или сокращается в длине.

### ***Разметка каната на соревнованиях на открытом воздухе и в зале***

На канате добавляется пять отметок или тесемок, как указано ниже:

(а) одна (красная) центральная отметка или тесемка в центре каната;

(б) две (белые) отметки или тесемки, каждая в четырех метрах по обе стороны от центральной отметки;

(в) две (зеленые) отметки или тесемки, каждая в пяти метрах по обе стороны от центральной отметки.

### ***Маркировка площадки для перетягивания каната на открытом воздухе***

Площадка для перетягивания каната на открытом воздухе должна быть плоской, с поверхностью, покрытой ровной травой. Одна центральная линия должна быть маркирована на земле.

### ***Маркировка площадки для перетягивания каната в помещении***

Площадка для перетягивания каната должна быть сделана из материала, дающего возможность достаточного трения для нормальной обуви для помещений.

Рекомендуемая длина поверхности площадки 36 м.

На поверхности площадки размечаются центральная линия и две боковых в двух метрах по обе стороны от центральной линии.

Площадка для перетягивания каната ограждается волчатником.

## **Глава 5. СОСТАВ, ОБЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ**

**Судейская коллегия** назначается командиром (начальником), организующим соревнования. На судейскую коллегия возлагаются: подготовка, проведение соревнований, определение результатов и подведение итогов соревнований в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях.

Количество судей и их квалификация должны соответствовать требованиям Положения о присвоении спортивных званий и разрядов.

Для проведения соревнований в подразделении судейская коллегия может не назначаться, а судейство поручается военнослужащим, имеющим судейскую категорию (звание).

В состав судейской коллегии по перетягиванию каната включаются:

- главный судья;
- заместитель главного судьи;
- заместитель главного судьи по оборудованию и инвентарю;
- главный секретарь;
- секретари;
- помощники секретарей;
- старшие судьи (судья схватки);
- боковые судьи;
- судьи при участниках;
- судья информатор;
- комендант соревнований.

Процесс перетягивания каната обслуживают трое судей: центральный судья (судья схватки) и два боковых судьи.

Судейская коллегия может комплектоваться полностью или частично. На все соревнования назначается врач (фельдшер, санинструктор), судья - информатор и комендант соревнований.

Главный судья, его заместитель, главный секретарь, комендант соревнований назначаются заблаговременно, чтобы они имели возможность до начала соревнований подготовить необходимую документацию, проверить инвентарь, состояние мест соревнований, провести семинар и практический инструктаж судей.

**Главный судья обязан:**

- возглавлять работу судейской коллегии, руководить организацией и проведением соревнований по Правилам и Положением о соревнованиях;

- отвечать за правильность выбора, подготовки и оборудования мест соревнований в соответствии с требованиями Правил;

- назначать судей на соответствующие должности, следить за правильностью проведения соревнований и выполнением судьями своих обязанностей;

- проводить заседания судейской коллегии по организационным вопросам, для рассмотрения результатов соревнований по каждому виду спорта и в целом, а также в других случаях, когда считает это необходимым;

- своевременно извещать начальников команд обо всех изменениях в проведении соревнований;

- рассматривать протесты и лично принимать по ним решения или выносить их на обсуждение судейской коллегии;

- утверждать результаты соревнований, а по окончании их докладывать (сдавать отчет) о проведенных соревнованиях командиру (начальнику), по приказу которого проводились соревнования.

**Главный судья имеет право:**

- отложить или прервать соревнования, если возникли условия, препятствующие их нормальному проведению, угрожающие безопасности или здоровью участников, а также при отсутствии медицинского обеспечения;

- изменять программу соревнований, если в этом возникла необходимость;

- не допускать участников к соревнованиям, если их участие противоречит настоящим Правилам и Положению о соревнованиях;

- отстранять от участия в соревнованиях участников, нарушивших нормы поведения или Правила соревнований, недостаточно подготовленных, а также если продолжение соревнований угрожает их безопасности или здоровью;

- разрешить повторное перетягивание, если на его результат повлияли причины, не зависящие от участника (помехи со стороны зрителей, ошибки судей), или отказать в повторном перетягивании;

- отстранять от судейства соревнований и перемещать судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением своих обязанностей;

- отменять неправильные решения судей.

**Заместители главного судьи** подчиняются главному судье. По его указанию в соответствии с Правилами и Положением о соревнованиях они проводят соревнования по отдельным разделам программы или видам многоборья. После окончания соревнований в отдельных видах многоборья заместители главного судьи докладывают главному судье о результатах проведения соревнований. В отсутствие главного судьи один из заместителей должен исполнять его обязанности. В это время он пользуется всеми правами главного судьи.

**Главный секретарь** руководит работой своего заместителя, секретариата и подчиняется главному судье соревнований. Он отвечает за подготовку и оформление всей документации для проведения соревнований, принимает и проверяет заявки, накануне или в день соревнований проводит жеребьевку участников (команд), ведет протоколы заседаний главной судейской коллегии, оформляет все распоряжения главного судьи, контролирует правильность ведения протоколов соревнований, подводит итоги и составляет отчет о соревнованиях. В день соревнований главный секретарь регистрирует заявку судей и ведет учет их работы.

**Секретари** по отдельным видам программы соревнований работают под руководством главного секретаря и сдают ему полностью оформленные материалы по окончании соревнований.

**Старшие судьи** несут ответственность за организацию и правильность судейства соревнований по проводимому виду. До начала соревнований они должны проверить состояние мест, их

оборудование и принять необходимые меры к устранению выявленных недостатков, а в процессе соревнований руководить работой своих судейских бригад, следить за точным выполнением Правил соревнований подчиненными им судьями и участниками. Старшие судьи имеют право отстранять от работы подчиненных им судей, если они нарушают Правила соревнований или не выполняют своих обязанностей.

**Боковой судья** оценивает совместные действия участников команды, следит за правильностью перетягивания каната, в случае нарушения правил информирует судью жестом.

**Судьи при участниках** своевременно выстраивают спортсменов для организованного выхода к местам соревнований, проверяют фамилии и набедренные номера по протоколу, а также форму одежды.

**Судья-информатор** организует информацию и доводит ее до участников и зрителей, вывешивает технические протоколы на щитах информации.

**Врач соревнований** следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в местах размещения участников, организует пункты медицинской помощи в местах проведения соревнований, при необходимости организует контрольно-врачебное обследование отдельных участников и дает заключение о возможности продолжения ими соревнований, докладывает главному судье свое мнение об отмене соревнований, если они по каким-либо причинам подвергают участников опасности или могут нанести вред их здоровью, по окончании соревнований представляет отчет о медико-санитарном обеспечении соревнований.

**Комендант соревнований** отвечает за подготовку и оборудование мест соревнований, следит за своевременным исправлением препятствий и другого оборудования, поддерживает надлежащий порядок в местах соревнований. В распоряжение коменданта могут выделяться автотранспорт, средства связи и необходимое количество личного состава (обеспечивающего персонала, волонтеров).

## **Глава 6. НОРМЫ, ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИ ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА В ФОРМЕ**

Спортивные разряды в перетягивании каната присваиваются по результатам выполнения требований, норм и в порядке, установленном «Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации».

Спортивные разряды по военно-прикладным видам спорта, признанным в установленном порядке в Российской Федерации, присваиваются сроком на два года, за исключением случаев, когда в течение двух лет с момента присвоения спортивного разряда спортсмен:

а) повторно выполнил требования, нормы и условия для присвоения данного спортивного разряда (т. е. подтвердил спортивный разряд) – в этом случае срок действия спортивного разряда продлевается на два года с момента подтверждения спортивного разряда;

б) выполнил требования, нормы и условия для присвоения более высокого спортивного разряда или спортивного звания – в этом случае спортсмену присваивается более высокий спортивный разряд или спортивное звание в порядке, установленном «Положением о Единой Всероссийской спортивной классификации».

Выполнение разрядных норм и требований засчитывается:

I спортивный разряд – 1–5 место на чемпионатах вида (рода) войск, военного округа, флота при участии не менее 10 команд II спортивного разряда;

II спортивный разряд – 1–6 место на чемпионатах батальона, воинской части, военно-учебного заведения МО РФ и соединения при участии не менее 10 команд III спортивного разряда;

III спортивный разряд – при условии 10 побед на любых спортивных соревнованиях в течение года.

Условиями выполнения требований и норм для присвоения спортивных званий и разрядов является количество судей с соответствующей квалификационной категорией, но не менее:

- для присвоения первого спортивного разряда – трех спортивных судей I категории и выше;

- для присвоения других спортивных разрядов – пяти спортивных судей любой спортивной категории.

Таблица 1

**Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта  
«Военно-прикладной спорт»**

№ п/п	Спортивная дисциплина	Содержание спортивной дисциплины	Единицы измерения или статус спортивного соревнования	КМС	Спортивные разряды		
					I	II	III
1	Перетягивание каната в форме		Чемпионат вида (рода войск) Вооруженных Сил, военного округа, флота (место)		1 - 5 <*>		
			<*> Условие: при участии не менее 10 команд II спортивного разряда				
			Чемпионат соединения, воинской части, батальона, военно-учебного заведения Министерства обороны Российской Федерации (место)			1 - 6 <*>	10 побед на любых спортивных соревнованиях в течение года
				<*> Условие: при участии не менее 10 команд III спортивного разряда			

Спортивные разряды присваиваются спортсменам по месту жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации или уполномоченными ими органами (организациями) по представлению:

а) аккредитованных региональных спортивных федераций – для первого спортивного разряда;

б) местных спортивных федераций или физкультурно-спортивных организаций (в том числе спортивных клубов), где спортсмен проходит спортивную подготовку – для иных спортивных разрядов.

Представление на присвоение спортивного разряда подается в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации или уполномоченный им орган (организацию) в течение трех месяцев с момента выполнения спортсменом норм, требований и условий их выполнения. Форма представления утверждается органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации.

К представлению на присвоение спортивного разряда прилагаются документы, содержащие сведения о выполнении норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивного разряда в соответствии с ЕВСК (копии протоколов спортивных соревнований, справки главной судейской коллегии спортивных соревнований о победах).

Основанием для отказа в присвоении спортивного разряда является несоответствие представленных сведений нормам, требованиям и условиям, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов, или недостоверность представленных сведений.



## Глава 7. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА

### Причины травматизма и способы его предупреждения

Перетягивание каната в форме воспринимается больше развлечением, чем самостоятельным видом спорта. Практика показывает, что случаи травм и повреждений на занятиях и соревнованиях по перетягиванию каната, к сожалению, нередки.

Выполнение перетягивания каната связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

При перетягивании каната необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении возможны не только индивидуальные травмы суставно-связочного аппарата у занимающихся, но и падения, которые могут привести к различным травмам.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их.

*Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования:* их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий, малые размеры зала, неровность пола, недостаточная целостность каната, и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

Нельзя переоценивать прочность каната, так как, толстая хозяйственная веревка, рассчитанная на 250 кг нагрузки, позволяет соревноваться максимум пятерым с каждой стороны. Существуют специальные канаты для перетягивания. Разорвавшийся канат может нанести серьезную травму, вплоть до ампутации конечностей. И, разумеется, запрещено наматывать канат на руку.

*Несоответствие формы одежды и обуви* проявляется в том, что занимающиеся перетягиванием каната иногда приходят на занятия в неудобной одежде, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жестким каблуком.

*Нарушение санитарно-гигиенических условий:* несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и

искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

*Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся:* несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по инициативе самого занимающегося или его педагога-тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна, питания; допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

*Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи:* пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения упражнений; отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками самостраховки и неумение ее выполнить.

*Нарушение правил техники безопасности:* неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования.

Место перетягивания каната должно располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся.

### **Характеристика травм и их профилактика**

При несоблюдении указанных выше мер предосторожности на занятиях по перетягиванию каната возможны травмы: повреждение кожи ладоней, намины, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы, сотрясение мозга и др.

Среди профилактических средств по предотвращению повреждений опорно-двигательного аппарата незаменимое место занимает разминка, проводимая перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями. Разминка, кроме общих вегетативных сдвигов в организме, вызывает целый ряд воздействий на опорно-двигательный аппарат. В частности, под влиянием разминки в двигательном аппарате увеличивается лабильность, ускоряются биохимические показатели, устанавливается изохронизм мышц и нервов и т. п. Большое значение для предстоящей основной работы имеет увеличение обмена веществ и, как следствие этого, повышение температуры тела. Последнее способствует раскрытию капилляров в мышцах, тем самым, увеличивая их кровоснабжение. Кроме этого, повышение температуры тела снижает вязкость мышц и повышает их эластичность, что предохраняет от возникновения спортивных травм и повреждений. Разминка может отличаться по длительности и интенсивности, по методическим приемам и характеру выполнений упражнений, по продолжительности отдыха между разминкой и упражнением. Надо признать, что различные схемы разминки по-разному подготавливают опорно-двигательный аппарат к основной работе и их методическая и профилактическая ценность неодинакова. Разминка, состоящая преимущественно из упражнений на растягивание, проводимая в быстром темпе, способствует незначительному повышению температуры над работающими мышцами, нередко вызывая отрицательные температурные сдвиги. Результаты многочисленных электро-термометрических исследований показывают, что наибольший разогревающий эффект достигается при «щадящем» режиме вработывания опорно-двигательного аппарата.

Для правильного планирования «вхождения» в основную тренировочную или соревновательную работу большое значение имеет не только соотношение температуры работающих мышц до и после разминки, но и временная характеристика температурной динамики после выполнения общей разминки. Проведенные исследования показали, что после дозированной общей разминки продолжительностью 6–8 мин температура над работающими мышцами достигает максимального значения в среднем к 5–8 мин и

удерживается на максимальных значениях (в пределах 0,2 °С) в среднем 10 мин в холодное время года и 18 мин – в жаркое. Таким образом, учитывая данные о том, что температурные изменения свидетельствуют об уровне и направленности обменных процессов, можно считать, что функциональная готовность опорно-двигательного аппарата к выполнению основной работы наступает в среднем через 5–8 мин после окончания дозированной общей разминки. Эти временные показатели вработываемости важно учитывать при подготовке к выполнению основной тренировочной и особенно соревновательной работы.

Наряду с ними в профилактике травм большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам.

Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти, подскоки и передвижения на руках в упоре лежа, из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа. С целью более быстрого разогревания этих суставов используются шерстяные манжеты или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом, гантелями (1,5–2 кг), вращение валика с отягощением и др.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями с сопротивлением и без него, подниманием на носках на возвышение высотой 5 см, ходьбой на пальцах в балетной обуви, балансированием на двух полусферических опорах стоя, продвижением вперед усилием пальцев ног, прыжками в глубину.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются вращательные и рывковые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок и отягощений.

Подготовка межпозвоночных сочленений к предстоящей нагрузке осуществляется с помощью прогибаний, глубоких наклонов, различных поворотов и вращений.

Профилактика повреждений и заболеваний мышц и связок на занятиях по перетягивание каната заключается, прежде всего, в соблюдении следующих положений:

- при проведении тренировок уровень физических нагрузок не должен превышать функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, занимающегося;
- тренировочные нагрузки должны соответствовать подготовленности и возрасту занимающегося для того, чтобы не допустить перегрузки и переутомления нервно-мышечного аппарата.

Перед каждой тренировкой и соревнованием необходимо проводить полноценную по объему разминку (подготовительную часть):

- выполнение разминочных упражнений в быстром темпе и на растягивание приводит к незначительному повышению температуры над работающими мышцами (на 0,4–0,6 °С), которому в ряде случаев может предшествовать и отрицательная температурная реакция;

- выполнение разминочных упражнений в умеренном темпе и с неполной амплитудой.

- отдельных мышечных групп (особенно в начальной части разминки), что приводит к более значительному повышению температуры (на 0,9–1,2 °С);

- своего максимального значения температурная готовность работающих мышц достигает в среднем через 5–8 мин после выполнения дозированной (6–8 мин) общей разминки и, достигнув своего максимума, повышенная температура сохраняется в зависимости от температурных условий окружающей среды, в среднем 10–15 мин и более.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ЖЕСТЫ И СУДЕЙСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

### «ПРИГОТОВИТЬСЯ»

Старший судья поднимает правую руку вверх (рис. 9).



Рис. 9. Приготовиться

### «ПОДНЯТЬ КАНАТ»

Старший судья поднимает руки вперед – в стороны перед собой, ладонями вверх (рис. 10).



Рис. 10. Поднять канат

### **«НАТЯНУТЬ КАНАТ»**

Старший судья из исходного положения руки вверх (ладони внутрь) разводит руки в стороны, ладони внутрь (рис. 11).



Рис. 11. Натянуть канат

### **«КАНАТ В ЦЕНТРЕ»**

Старший судья указывает одной рукой в сторону команды, которая должна переместиться к центру (рис. 12).



Рис. 12. Канат в центр



## **«ДЕРЖАТЬ В УСТОЙЧИВОМ ПОЛОЖЕНИИ»**

Старший судья удерживает руки поднятые вверх, ладонями наружу (рис. 13).



Рис. 13. Держать в устойчивом положении

## **«ПЕРЕТЯГИВАТЬ КАНАТ»**

Старший судья из исходного положения руки вверх, ладони наружу, быстро опускает руки вниз по бокам (рис. 14).



Рис. 14. Перетягивать канат

## **«ПОБЕДА»**

Старший судья подает сигнал свистком и указывает рукой на победившую команду (рис. 15).



Рис. 15. Победа

## **«ПОМЕНИТЬСЯ КОНЦАМИ КАНАТА»**

Старший судья подает сигнал свистком и скрещивает руки над головой (рис. 16).



Рис. 16. Поменяться концами каната

## «СТОП»

Старший судья подает сигнал свистком и скрещивает руки перед собой на груди (рис. 17).



Рис. 17. Стоп

## «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»

Старший судья поднимает руку в сторону команды, допустившей нарушение, и указывает пальцем предупреждение (рис. 18).



Рис. 18. Предупреждение

УТВЕРЖДАЮ

Командир \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

**З А Я В К А**

на участие команды \_\_\_\_\_  
в соревновании по перетягиванию каната в форме  
на \_\_\_\_\_

№ п/п	Воинское звание	Ф.И.О.	Год рождения	Спорт. разряд	Весовая категория	Виза врача
1						
2						
3						
...						

Все участники прошли надлежащую подготовку и по состоянию здоровья допущены к участию в соревнованиях.

Тренер команды: \_\_\_\_\_

К соревнованию допущены \_\_\_\_\_ человек.

Врач \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ ВЗВЕШИВАНИЯ**

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. г. \_\_\_\_\_

Место взвешивания \_\_\_\_\_

№ п/п	Воин. звание	Ф.И.О.	Вес участника	Общий вес команды
№ (по жребию)		Команда		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
запасной				
№ (по жребию)		Команда		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
запасной				
№ (по жребию)		Команда		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
запасной				

Главный судья: \_\_\_\_\_

Гл. секретарь: \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

## ПРОТОКОЛ

соревнований по перетягиванию каната в форме

на \_\_\_\_\_  
между командами \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. г. \_\_\_\_\_

Перетягивание	Исход схватки	Время	Количество предупреждений		Очки		Примечание
			1-я команда	2-я команда	1-я команда	2-я команда	
1-я схватка							
2-я схватка							
3-я схватка							

Секретарь: \_\_\_\_\_

Судьи: \_\_\_\_\_

Главный судья: \_\_\_\_\_

Гл. секретарь: \_\_\_\_\_

**ОБЩИЙ ПРОТОКОЛ  
соревнований по перетягиванию каната в форме**

№ п/п	№ п/жр	Название команды	Место
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

1 тур	2 тур группа А	3 тур группа А	4 тур группа А	5 тур группа А




1 тур	2 тур группа Б	3 тур группа Б	4 тур группа Б	5 тур группа Б	6 тур группа Б




**Финал**

1 поединок	2 поединок

**3 МЕСТО**


13-16 место	9-12 место	6-8 место


Главный судья соревнований \_\_\_\_\_

Гл. секретарь соревнований \_\_\_\_\_

**АКТ**

приема места соревнований по перетягиванию каната в форме  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. г. \_\_\_\_\_

Настоящий акт составлен главным судьей соревнований, представителем войсковой части (вуза), проводящей соревнования, и врачом в том, что место проведения и оборудование соответствуют (не соответствуют) Правилам соревнований по перетягиванию каната в форме.

ПОЯСНЕНИЯ (в случае несоответствия): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Адрес места соревнований \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_

Гл. секретарь \_\_\_\_\_

Врач \_\_\_\_\_

Представитель в/ч \_\_\_\_\_



**ОТЧЕТ**

главного судьи соревнования  
по перетягиванию каната в форме

Место и время соревнований \_\_\_\_\_

Состав участников: \_\_\_\_\_

Состав коллегии судей и оценка работы: \_\_\_\_\_

Выполнено норм, требований, и условий для присвоения спортивных званий и разрядов:

I разряд \_\_\_\_\_

II разряд \_\_\_\_\_

III разряд \_\_\_\_\_

Первые три места в командном зачете:

1 место -

2 место -

3 место -

Призеры соревнований: согласно протоколам соревнований, приложенных к настоящему отчету.

Количество поданных протестов и их краткое содержание:

Количество травм и их причины:

Оказание помощи \_\_\_\_\_

Общая оценка проведения соревнований: \_\_\_\_\_

Вывод: \_\_\_\_\_

Недостатки: \_\_\_\_\_

Главный судья \_\_\_\_\_

Гл. секретарь \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баймухаметов, Р. М. Основы атлетической подготовки военнослужащих : учебное пособие / Р. М. Баймухаметов. – СПб. : ВИФК, 1998. – 77 с.
2. Баймухаметов, Р. М. Организация, проведение, и судейство соревнований по нетрадиционным атлетическим видам: метод. пособие / Р. М. Баймухаметов, В. И. Муминов. – СПб. : ВИФК, 1994. – 60 с.
3. Гимнастика и атлетическая подготовка : учебник / В. И. Силин [и др.]. – СПб. : ВИФК, 1997. – 388 с.
4. Основы теории и методики проведения учебно-тренировочных занятий по гимнастике и атлетической подготовки : учебное пособие / А. Н. Кислый [и др.]. – СПб. : ВИФК, 2013. – 161 с.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 25.08.2015 г. № 829 «Об утверждении правил военно-прикладного вида спорта «военно-прикладной спорт»».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 765 «Об утверждении правил вида спорта "Перетягивание каната"».
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Перетягиванию каната"».
8. Требования безопасности на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке : учебное пособие / К. С. Смазнов [и др.]. – СПб. : ВИФК, 2016. – 71 с.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф. П. Суслов, Д. А. Тышлер. – М. : Спорт. Академ. Пресс, 2001. – 480 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ КАНАТА.....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕТЯГИВАНИЯ КАНАТА ФОРМЕ.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 3. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ.....</b>	<b>13</b>
<b>Глава 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ.....</b>	<b>16</b>
<b>Глава 5. СОСТАВ, ОБЩИЕ ОБЯЗАННОСТИ И ПРАВА СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЕРЕТЯГИВАНИЮ КАНАТА В ФОРМЕ.....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 6. НОРМЫ, ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИ ПЕРЕТЯГИВАНИИ КАНАТА В ФОРМЕ.....</b>	<b>29</b>
<b>Глава 7. МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА...</b>	<b>32</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>37</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>49</b>

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

## ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА В ФОРМЕ

**Учебно-методическое пособие**

Ткач Александр Валерьевич  
Сотников Евгений Сергеевич  
Гуков Николай Евгеньевич  
Смазнов Константин Сергеевич  
Старовойтов Алексей Леонидович  
Левченко Виктор Иванович  
Шумихин Николай Алексеевич

*Отпечатано с готового оригинал-макета,  
представленного авторским коллективом*

Зак. \_\_\_\_ . Подписано в печать 19.04.18 г.

Объем 3,2 печ. л. Тираж 100 экз. Формат 60×84 1/16.

---

Военный институт физической культуры  
194044, г. Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 63