

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

I. Цели и задачи проведения.

Школьный этап соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми в урочное и во внеурочное время, укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, повышения их двигательной активности, формирования у детей и подростков здорового образа жизни, выявления лучших команд-классов для участия в муниципальном и региональном этапах «Президентских состязаний».

II. Руководство соревнованиями.

Организация и проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры: Кудро В.В., Старцева И.А.

III. Сроки и время проведения.

Соревнования проводятся с 28 января 2022 г. в спортивном зале МБОУ «Тюменевская ООШ».

31.01.2022 г. Начальные классы в 13⁵⁰ – 14³⁰ ч.

01.02.2022 г. 5, 6 классы в 12⁵⁵ – 13⁴⁰ ч

01.02.2022 г. 7 класс в 13⁵⁵ – 14⁴⁰ ч

01.02.2022 г. 8, 9 классы в 13⁵⁵ – 14⁴⁰ ч

IV. Условия проведения соревнований.

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся с 1 по 11 классы. Состав класс-команды все дети допущенные по состоянию здоровья (только для 1-х классов), со 2-го по 11 классы состав команды 8 мальчиков, 8 девочек. Зачет (5 мальчиков, 5 девочек).

V. Программа соревнований.

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки	Форма участия
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	Все участники команды		Командная

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты). Отказ класса-команды от участия не допускается.

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Челночный бег 3x10 м (с кубиками) (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 2).

VI. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.) начисляются очки, набранные участником, занявшим в спортивном многоборье последнее место.

VII. Награждение.

Победители и призеры в спортивном многоборье награждаются грамотами.

VIII. Сроки подачи заявок.

Заявки подаются в главную судейскую коллегию до 28 января 2022 года.

Образец заявки.**ЗАЯВКА**

на участие в первом этапе Всероссийских спортивных соревнованиях
школьников «Президентские состязания»
от _____ класса МБОУ «Тюменевская ООШ»

№ п/п	Фамилия, отчество	имя,	Пол (м/ж)	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.					<i>допущен, подпись врача, печать</i>
16.					
Классный руководитель					
<i>(Ф.И.О. полностью, подпись)</i>					

ЗАЯВКА

на участие в первом этапе Всероссийских спортивных соревнованиях
школьников «Президентские состязания»
от _____ класса МБОУ «Тюменевская ООШ»

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Пол (м/ж)	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Классный руководитель

(Ф.И.О. полностью, подпись)

Приложение № 3

Расписание соревнований школьников

«Президентские состязания».

31.01.2022 г. Начальные классы в 13⁵⁰ – 14³⁰ ч.

01.02.2022 г. 5, 6 классы в 12⁵⁵ – 13⁴⁰ ч

01.02.2022 г. 7 класс в 13⁵⁵ – 14⁴⁰ ч

01.02.2022 г. 8, 9 классы в 13⁵⁵ – 14⁴⁰ ч

