



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: Ахмадуллиной М.Р., Шакирова Б.Ф., а также членов Совета ШСК. Главный судья соревнований Шакиров Б.Ф.

III. Сроки и время проведения.

Соревнования проводятся 23 марта 2022 г. в спортивном зале МБОУ АСОШ №2 РТ Арского района г. Арск.

23.03.2022 г. 5^а, 5^б, 11 классы в 12⁵⁵ – 13⁴⁰ ч
23.03.2022 г. 7^а, 7^б классы в 13⁴⁰ – 14³⁵ ч.
23.03.2022 г. 8^а, 8^б, 10 классы в 14⁴⁵ – 15³⁰ ч.
23.03.2022 г. 6^а, 6^б, классы в 15³⁰ – 16³⁰ ч.
23.03.2022 г. 9^а, 9^б классы в 16³⁰ – 17²⁰ ч.

IV. Условия проведения соревнований.

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся с 5 по 11 классы. Состав класс-команды все дети допущенные по состоянию здоровья с 5-го по 11 классы состав команды 6 мальчиков, 6 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:

Бег 30 метров (5-6 классы) Бег 60 метров (7,8,9 классы) Бег 100 метров (10-11 классы). Проводится на беговой дорожке, старт по сигналу(произвольно). Результат фиксируется с помощью секундомера.

Бег 1000 метров. Выполняется с высокого старта по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера.

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 центровой 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.

VI. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Чем выше сумма баллов тем выше результат.

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 23 марта 2022 года.

Образец заявки.

ЗАЯВКА

на участие в первом этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

от _____ класса МБОУ АСОШ №2 РТ Арского района г. Арск.

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Пол (м/ж)	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.				<i>допущен, подпись врача, печать</i>
12.				

Классный руководитель _____

(Ф.И.О. полностью, подпись)

Методика расчета баллов:

Норматив для: бег на 30 метров – 5.2с., бег на 60 метров – 8.7с., бег на 100 метров – 14.5 с.

Бег 1000 метров – 5-6 классы – 5.5 мин; 7-9 классы – 4.7 мин; 10-11 классы – 4.3 мин.

Норматив для: Прыжок в длину с места (юноши, девушки). 5-6 классы – 170см; 7-9 классы – 190см; 10-11 классы – 205 см.

Норматив для: Подтягивание на перекладине (юноши) 5-6 классы – 6 раз; 7-9 классы – 12 раз; 10-11 классы – 13 раз

Норматив для: Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). 5-6 классы – 12 раз; 7-9 классы – 14 раз; 10-11 классы – 16 раз

Норматив для: Подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши, девушки). 5-6 классы – 23 раза; 7-9 классы – 25 раз; 10-11 классы – 27 раз

Норматив для: Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). 5-6 классы – 11см; 7-9 классы – 13см; 10-11 классы – 15см.

Исходя из нормативов будет рассчитываться балл за каждое упражнение. Если ученик не уложился в норматив баллы минусуются, если быстрее или больше чем норматив тогда баллы прибавляются.