

«Утверждаю»
директор МБОУ «Куженкинская ООШ»
И.Б.Кокорева.



24 сентября 2021 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований
«Президентские состязания» обучающихся МБОУ «Куженкинская ООШ»
в 2021 - 2022 учебном году

I. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о проведении соревнований «Президентские состязания» обучающихся образовательных организаций в 2021 - 2022 учебном году (далее – Положение) разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и определяет порядок проведения городского этапа спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания).

1.2. Президентские состязания проводятся в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий

1.3. Цель проведения соревнований – развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания».

1.4. Задачи:

– пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;

– дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с обучающимися во внеурочное время;

II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Президентские состязания проводятся в сроки, определенные Календарным планом спортивно-массовых мероприятий с обучающимися, воспитанниками

III. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. Общее руководство подготовкой и проведением Президентских состязаний осуществляет МБОУ «Куженкинская ООШ».

3.2. Непосредственное проведение Президентских состязаний возлагается на главную судейскую коллегию.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ СОРЕВНОВАНИЙ
И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

4.1. К участию в Президентских состязаниях допускаются обучающиеся образовательных организаций МБОУ «Куженкинская ООШ»

4.2. Все участники должны иметь единую спортивную форму, а представители команд – сменную спортивную обувь.

V. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Программа соревнований

5.1.1. В программу Президентских состязаний включены следующие виды:

Спортивное многоборье (тесты):

- подтягивание на перекладине (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девочки);
- подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (мальчики и девочки);
- прыжок в длину с места (мальчики и девочки);
- челночный бег 3x10 метров (мальчики и девочки);
- наклон вперед из положения «сидя» (мальчики и девочки);
- бег 1000 м. (мальчики и девочки).

Творческий конкурс.

Теоретический конкурс.

Эстафетный бег.

5.1.2. Главная судейская коллегия может изменить программу соревнований в связи с объективными условиями.

5.2. Техника выполнения упражнений спортивного многоборья

5.2.1. Подтягивание на перекладине.

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался выше перекладины. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. Видимое для судьи положение виса. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Дается одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

Не допускаются: выполнение упражнения без обуви, сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, скрещивание ног и сгибание колен при выполнении упражнения, остановка при выполнении очередного подтягивания.

Магnezия участникам соревнований организаторами не предоставляется.

5.2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 10 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Не допускаются перестановка и отрывание рук от пола.

5.2.3. Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек.

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных

упражнений **до касания локтями верхнего края коленей** в одной попытке за 30 сек. При возвращении в положение лежа на спине касание гимнастического мата лопатками обязательно. Таз от гимнастического мата не отрывать.

5.2.4. Прыжок в длину с места.

Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближней точки касания ногами или любой частью тела.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

5.2.5. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на ровной дорожке длиной не менее 13–15 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая и финишная черта).

Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая ее, финиширует.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

5.2.6. Наклон вперед из положения сидя.

На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Участники, сидя на полу, ступнями ног касаются 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.

Не допускаются сгибание и фиксация ног в коленях.

5.2.7. Бег 1000 м.

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие призовые места награждаются кубками и дипломами. Участники команд, занявших призовые места награждаются дипломами и медалями.

