

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
/Ковалец Ю.А.

ПОЛОЖЕНИЕ

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

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

- Пропаганда физической культуры и спорта, формирование потребностей здорового образа жизни подрастающего поколения.
- Определение класс-команды школы, сформированной из обучающихся одного класса, добившейся наилучших результатов в физической подготовке.

МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ:

Соревнования школьного этапа проводятся в сентябре 2021 года в спортивном зале МБОУ «Весьегонская СОШ».

РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ:

Общее руководство подготовкой и проведением школьного этапа «Президентских состязаний» осуществляет ШСК "Олимпионика", руководитель ШСК Токарева К.И.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ:

В соревновании школьного этапа принимают участие 2-11 классы

ПРОГРАММА:

Программа школьного этапа включает в себя:

1) Спортивное многоборье.

Спортивное многоборье включает в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

- бег 30 метров.

- подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, отпускание хвата, раскрывая ладони (перехват), остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение: упор лёжа 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. Не допускается переступание руками. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения;

- подъем туловища из положения «лёжа на спине» (юноши и девушки). Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, затылок головы и локти рук

касаются пола, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (держит партнёр). При выполнении упражнения нельзя отрывать таз от пола. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

- прыжок в длину с места (юноши и 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 и девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касаться 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 допускается: сгибание ног в коленях.

Результаты в спортивном многоборье (тестах) в командном зачете определяются по суммарному показателю баллов, согласно таблицы оценки результатов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ:

Победители и призеры школьного этапа Президентских состязаний в командном зачете определяются по наибольшей сумме баллов, набранных учащимся.

НАГРАЖДЕНИЕ:

Учащиеся, занявшие призовые места в личном зачете награждаются грамотами школы.