

Положение о проведении школьного этапа президентских состязаний

Цели и задачи:

- Пропаганда физической культуры и спорта
- Повышение уровня спортивного мастерства
- Выявление сильнейших спортсменов

Руководство проведением соревнований

Общее руководство организацией и проведением соревнований осуществляется МКОУ «Слободо-Туринская СОШ№1»

Участники соревнований

К участию в соревнованиях допускаются все учащиеся 1,2,3,4,5,6,7,8-х классов, прошедшие предварительную подготовку и имеющие допуск врача.

Соревнования командные. Состав классов-команд — 4 юноши и 4 девушки.

Сроки и место проведения

Соревнования проводятся 1-7 октября 2022 года, в с. Туринская Слобода, на Центральном стадионе, начало в 15.00 часов.

Программа соревнований

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

- прыжок в длину (1-8 кл.)
- упражнение на гибкость (наклон 1-8 кл.)
- гимнастика (1-8 кл.)
- бег 1000м. (1-8 кл.)
- бег 30м (1-6 кл.)
- бег 60м (7-8 кл.)

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 м (юноши, девушки 1-6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7 - 8 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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 со гнуты 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 от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания 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, руки вперед, ладони вниз. 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.

Определение победителей

Результаты в спортивном многоборье (тестах) в командном первенстве определяются по суммарному показателю: 3 лучших результата у юношей и 3 лучших результата у девушек среди класс-команд. Итоги подводятся по таблице. При равенстве очков у двух или более классов-команд, преимущество получает класс-команда, набравшая большую сумму очков в беге на 1000 м.

Награждение

Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами.