



Рассмотрено на педагогическом совете школы

ПРОТОКОЛ № 7 от 30.08.2012 года

Утверждаю
Директор МБОУ «Максатихинская СОШ № 1»
Розанова Г.А.



Положение школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

1. Общие положения

- 1.1. Настоящее положение определяет порядок проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»;
- 1.2. Настоящее положение разработано на основании Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников и приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 года № 966/1009»

2. Цели и задачи соревнований

- 2.1. Определение команд общеобразовательных учреждений, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- 2.2. Определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культуры и спортом, наличие установок и навыков здорового образа жизни;
- 2.3. Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

3. Сроки и место проведения

- 3.1. Соревнования проводятся в сентябре-ноябре каждого года в МБОУ «Максатихинская СОШ №1».

4. Участники соревнований

- 4.1. К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 5-11 классов.
- 4.2. Состав команды – все учащиеся класса за исключением освобождённых и инвалидов.

5. Подача заявок

- 5.1. Заявки подаются в судейскую коллегию непосредственно перед началом соревнований.

В заявке указывается полная дата рождения.

6. Программа соревнований

- 6.1. В программу соревнований «Президентские состязания» входит спортивное многоборье (тесты):
- 6.1.1. **Челночный бег 3x10м** (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок. Начало и конец, которого отмечают линиями (старта и финиша). На линии старта два детских кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта и ставит вперед ногу к линии старта. По команде «Внимание» – наклоняется и берет в руку один кубик, не отрывая его от пола. По команде «Марш!» – бежит к линии финиша, кладет на нее кубик, возвращается за вторым и также кладет его на линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания второго кубика линии финиша. Броски кубиков запрещаются. Учитывается время выполнения теста от команды «марш!» до пересечения линии финиша с точностью до 0,1 секунды.
- 6.1.2. **Подтягивание на перекладине** (юноши). Участник принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывными движениями 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 секунды.
- 6.1.3. **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 секунды. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
- 6.1.4. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (юноши, девушки). Исходное положение – лежа 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 секунд.

- 6.1.5. **Прыжок в длину с места** (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.
- 6.1.6. **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.

7. Подведение итогов

- 7.1. Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю согласно таблице оценки результатов участников.

8. Награждение

- 8.1. Команды, занявшие призовые места, награждаются дипломом.