

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ольшанская основная школа
Смоленского района Смоленской области**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы _____ И.Д.Ракицкая

ПОЛОЖЕНИЕ

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

1. 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».

2. Руководство соревнованиями.

Организация и проведение соревнований возлагается на учителя физической культуры: Ларионову Г.В. Главный судья соревнований Шуйкина Л.П.

3. Сроки и время проведения.

Соревнования проводятся с 23- 25 апреля 2024г. спортивная площадка МБОУ Ольшанская ОШ .

25.04.2024 г. 4 класс в 12⁵⁰ – 13³⁵ ч.

24.04.2024 г. 8 класс в 14³⁰ – 15²⁵ч.

4. Условия проведения соревнований.

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся с 1 по 9 классы. Состав команды ,все дети допущенные врачом по состоянию здоровья, состав команды 3 мальчика, 3 девочки.

5. Программа соревнований.

№ п/п	Вид программы	Юноши	Девушки
1.	«Спортивное многоборье» (тесты)	Все участники команды	

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 30м и 60 (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 70 м. Отмеряют 60(30)-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). На дальний полукруг за финишной линией кладут кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

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.

6. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками команды.

Участнику 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.

7. Награждение.

Победители и призеры в спортивном многоборье награждаются грамотами.

8. Сроки подачи заявок.

Заявки подаются в главную судейскую коллегию до 25 апреля 2024 года.