



Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

Для И.Н. Никитина И.Н. Никитина

Документов

**Положение**  
**о проведении спортивных соревнований школьников**  
**«Президентские состязания»**  
**в 2023-2024 учебном году**

**Место и сроки проведения**

Соревнования (спортивное многоборье) проводятся в спортивном зале школы с 29.01.2024 по 30.01.2024 года через уроки физической культуры.

**Руководство проведением соревнований**

Является учитель физической культуры: Попова Н.А.

**Требования к участникам и условия их допуска**

В соревнованиях принимают участие все обучающиеся 1-10 классов.

**Программа соревнований**

Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты).

**Награждение**

Занявшие 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье награждаются грамотами.

**1. Спортивное многоборье**

Соревнования личные.

Спортивное многоборье включает в себя:

*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» (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 – 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.

*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.

*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.

Челночный бег расстояния для детей при челночном беге составляют 10х3 метров. Бегун должен пробежать 10 метров туда и обратно 3 раза. На ровной площадке отрезок 10 метров; обозначается «Старт» и «Финиш»; старт производится с высокой или низкой позиции; передвижение выполняется до отметки 10 метров, которой бегун должен коснуться; касание – это сигнал для выполнения элементов норматива; после касания спринтер разворачивается и двигается в обратном направлении, снова коснувшись линии, он разворачивается и бежит снова.