Утверждено

 Приказом начальник Управления образования

 администрации го Красногорск

**от 31.01.2019г № 99**

П О Л О Ж Е Н И Е

о проведении муниципального этапа

Всероссийских спортивных соревнований школьников

«Президентские состязания»

 в 2018-2019 учебном году

1. Цели и задачи

Основной целью проведения Всероссийских спортивный соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) является привлечение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической активности, определение команд общеобразовательных организаций, **сформированных из обучающихся одного класса (**далее – класс–команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, определение состояния их здоровья, уровня двигательной активности, степени вовлечённости в занятия физической культурой и спортом, формирование установок и навыков здорового образа жизни.

1. Сроки и место проведения

 Президентские состязания проводятся в 2 этапа:

 -школьный этап (сентябрь 2018 года – январь 2019 года)

 -муниципальный этап (12 марта – 5-6 классы, 14 марта – 7-8 классы, 15 марта – 9-10 классы 2019года в МБОУ СОШ №12

III. организаторы проведения ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ

 Общее руководство проведением школьного, муниципального этапов Президентских состязаний осуществляется Управлением образования городского округа Красногорск и отделом по делам физической культуры и спорта администрации городского округа Красногорск

IV. Участники соревнований

В муниципальном этапе Президентских состязаний принимают участие обучающиеся 5 – 10 классов. Муниципальный этап проводится раздельно среди городских и сельских классов-команд.

К муниципальным соревнованиям допускается шесть городских класс- команда и три сельских класс-команд, показавшие лучший результат в школьном этапе, согласно предоставленных Главному судье соревнований (Рашковой Е.А., учителю физической культуры МБОУ СОШ №12, тел.8-926-847-83-23), *протоколов проведения школьного этапа* (*прилагается*).

**Городская класс-команда** от городских школв составе: 16 обучающихся (8 мальчиков, 8 девочек) и **сельская класс-команда** от сельских школ в составе 12 человек: 10 обучающихся (5 мальчиков, 5 девочек)

В состав класс-команды должны входить обучающиеся одного класса одной школы.

Все участники класс-команды должны иметь единую спортивную форму.

V. Программа соревнований

 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ этап:

*5- 10 классы*

«Президентское многоборье» (тесты) включает в себя:

* Челночный бег 3х10 м – мальчики и девочки.
* Подтягивание на перекладине – мальчики.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) - девочки.
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и

 девочки.

* Прыжок в длину с места – мальчики и девочки.
* Наклон вперед из положения «сидя» - мальчики и девочки.

#### Техника выполнения упражнений

Президентское многоборье (5-10 классы)

1. Челночный бег 3 х 10. В зале отмеряют отрезок 10 м. В начале и в конце отрезка стоят конусы. Участник по команде «На старт!» подходит к линии старта и ставит толчковую ногу у линии старта; по команде «Марш!» бежит на линию финиша, обегает конус, возвращаясь, обегает второй конус и пробегает третий отрезок, финишируя. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Подтягивание на перекладине. 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 секунды видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, раскрытие ладони, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или 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.
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд Исходное положение: 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.
5. Прыжок в длину с места. Выполняется 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 две попытки – одна пробная и одна зачетная.
6. Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки). На полу обозначается центральная и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 10-20 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. Фиксация коленей - запрещена.

VI. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса-команды. Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское многоборье» по болезни (травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, показанные слабейшим участником соревнований.

Если результат, показанный участником выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В случае равенства показателей у нескольких класс-команд, преимущество получает класс-команда, показавший лучший результат в подтягиваниях и отжиманиях.

Итоговые командные результаты определяются по суммарному показателю, показанными участниками в тестовых соревнованиях.

В случае возникновения конфликтных ситуаций или неправомерного действия судей представитель команды может подать протест главному судье соревнований (зональных или финальных), но не позднее чем через 30 минут после окончания спорного эпизода.

VII. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утверждаемых в установленном порядке.

VIII. Награждение победителей

 Победители и призеры соревнований «Президентские состязания» в командном зачете награждаются дипломами Управления образования.

IX. Заявки

Руководители класс-команд представляют в Оргкомитет в день приезда следующие документы:

1. Заявку.

Заявка по установленной форме согласно Приложению № 1 к настоящему Положению, заверенная директором школы и врачом, представляется в мандатную комиссию по прибытии на соревнования.

В заявке имя участника должно быть написано полностью.

2. Приказ.

7. Копии первой страницы и страницы «Общие сведения об обучающихся» классного журнала на начало 2018-2019 учебного года, заверенные печатью и подписью директора общеобразовательной организации.

Приложение № 1

ЗАЯВКА

на участие в муниципальном этапе

Всероссийских спортивных соревнований школьников

«Президентские состязания»

|  |  |
| --- | --- |
| Муниципальное образование: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Школа: |  | Класс: |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения(число, месяц, год рождения) | Виза врача |
| 1. |  |  |  |
| 10/16. |  |  |  |

Допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ обучающихся Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)

|  |  |
| --- | --- |
| Классный руководитель |  |
|  | (Ф.И.О. полностью) |
| Преподаватель физической культуры |  |
|  | (Ф.И.О. полностью) |
| Руководитель делегации |  |
|  | (Ф.И.О. полностью) |
| Правильность заявки подтверждаю: | Директор школы: |
| М.П. |
| (Фамилия, инициалы, подпись, телефон) |

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**

результатов команды победительницы

Муниципального этапа Всероссийских спортивных игр школьников **«Президентские состязания»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(школа)

Дата проведения соревнований муниципального этапа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИ | Возраст/лет | Бег | Пресс | Прыжок в длину | Подтягивание | Отжимание | Встречная эстафета | Итоговые очки |
| результат | очки | результат | очки | результат | очки | результат | очки | результат | очки | результат | очки |  |
| **Мальчики**: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Девочки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Общее суммарное количество очков команды:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Главный судья/ телефон \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Секретарь/телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_