**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о школьном этапе соревнований «Президентские состязания» МБОУ СОШ №17**

**от 07.04.2022г.**

**Цели и задачи:** определение лучших класс - команд по физической подготовке и

физическому развитию обучающихся, привлечение обучающихся к занятиям физической

культурой и спортом, формирование навыков здорового образа жизни

**Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство проведением школьного этапа Президентских состязаний, осуществляет руководитель образовательной организации.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию - учителей физической культуры, ОБЖ.

**Условия подведения итогов:**

Победители школьного этапа Президентских состязаний в каждой параллели определяются по наименьшей сумме мест за каждый вид программы. При равенстве очков преимущество получает класс-команда, имеющая лучший результат в спортивном многоборье.

**Награждение:**

Команды, занявшие призовые места, награждаются грамотами/кубками школы. Победители в личном спорт.многоборье среди юношей и девушек – грамотами.

**Участники соревнований**: 5 -9 классы, команда 6 человек: 3 мальчика и 3 девочки.

Итоги подводятся по трем группам:

***средняя группа*** – 5-6а-6б классы

***старшая группа*** – 7-8-9 классы.

**Программа соревнований:**

1. **Творческий конкурс:** название команды, эмблема, единая форма.
2. **Спортивное многоборье (тесты)**

**1) *Челночный бег 3\*10м.*** Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды. ***Судьи: Мелкозерова Н.В., Солонинина А.А.***

**2а) *Подтягивание на перекладине (мальчики, 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 поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. ***Судья: Аптулаев Г.П.***

**26) *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девочки, девушки).***

Исходное положение - упор лёжа 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. Даётся одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. ***Судья: Аптулаев Г.П.***

**3) *Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.*** Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подьём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно. ***Судья: Мелкозерова Н.В.***

**4) *Прыжок в длину с места.*** Выполняется одновременным отталкиванием двумя, ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. ***Судья: Шинелёва С.Н.***

**5) *Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.***

 Результаты личного зачёта подводятся раздельно среди юн. и дев.  ***Судья: Солонинина А.А.***

**3.Эстафетный бег.** Соревнования командные. Результат, показанный классом-командой, фиксируется по секундомеру. ***Судьи: Мелкозерова Н.В., Солонинина А.А.***

***Дистанция:*** 5-6 классы – 2 раза по 30м**.,** 7-9 классы – 3 раза по 30м. каждый участник**.**