

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКУ «ПРО»
раз./В.В. Новгородова/

« _____ » 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Натфуллин С.М.

« _____ » 2022г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении муниципального этапа Президентских состязаний среди обучающихся 7-х классов общеобразовательных организаций городского округа Ревда

1. Общие положения

Всероссийские спортивные соревнования «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) проводятся во исполнении Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и в соответствии с частью первой подпункта «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации 10 октября 2019г. от 22 ноября 2019г. № Пр-2397. Настоящее положение определяет порядок проведения соревнований среди учащихся общеобразовательных организаций городского округа Ревда во исполнении распоряжения управления образования от 16.07.2021г. № 336 «Об утверждении мероприятий системы образования городского округа Ревда на 2021-2022 учебный год».

2. Цель и задачи Президентских состязаний

Целью проведения Президентских состязаний является:

- укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- воспитание всесторонне гармонично развитой личности;
- выявление талантливых детей;

Задачи Президентских состязаний:

- пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение лучших команд городских общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (класса-команда), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень творческих способностей и знаний в области физической культуры и спорта;

3. Место и сроки проведения

В связи с введением ограничительных мероприятий при COVID-19, санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 спортивные мероприятия проводится с соблюдением социального дистанцирования. Президентские состязания проводятся в четыре этапа:

II этап (муниципальный) **спортивное многоборье – 19.04.2022г. в 13:00.** в спортивном зале МБУ ДО «ДЮСШ», г. Ревда, Жуковского 22,
Беговые виды - «__» май 2022 г.- проводится на спортивном стадионе МАОУ «СОШ № 10», г. Ревда, ул. Спортивная 16.

III этап (региональный) – проводится в субъектах Российской Федерации, в срок до 15 июня 2022г.;

IV этап (всероссийский) – проводится на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Всероссийский детский центр «Орлёнок» (Краснодарский край) (далее – ВДЦ «Орлёнок»), в период с 7 по 27 сентября 2022г.

4. Организаторы мероприятия

Непосредственное проведение муниципального этапа Президентских состязаний возлагается на Управление образования городского округа Ревда и МБУ ДО «ДЮСШ».

Главный судья соревнований – Скачков Е.В.
 Секретарь соревнований – Кокшарова О.С.

5. Требования к участникам и условия их допуска

В состав класс-команды включаются обучающиеся одного класса (седьмые) одной общеобразовательной организации городского округа Ревда, зачисленных в данный класс до 1 января 2022г., отнесённые к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом.

Команда-класс в составе 12 участников (6 мальчиков, 6 девочек) и представитель от организации. В зачет – 5 мальчиков + 5 девочек.

Все участники класс-команды должны иметь спортивную форму и нагрудный номер (№ с 1-6 девочки ФИ, № с 7- 12 мальчики ФИ. (пример: 291, где 29 - № школы, 1 -№ участника).

6. Программа мероприятия

№ п/п	Виды программы	Количество участников		Количество дней проведения	Форма участия
		Юноши	Девушки		
1	Спортивное многоборье - наклон вперед из положения стоя; -подтягивание на перекладине (юноши); - подъем туловища из положения лежа на спине за 30сек.; - прыжок в длину с места; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Беговые виды	6 человек (класс-команда)	6 человек (класс-команда)		командная

-бег 60 м; - бег 1000м; (Приложение №2)				
---	--	--	--	--

7. Порядок и сроки подачи заявок.

Судейская проводится **13 апреля 2022г. в МБУ ДО «ДЮСШ» в 16.00.**

Основанием к допуску на соревнования является именная заявка, заверенная медицинским работником и директором или представителем администрации МАОУ, приносятся в день старта. Организация, заявляющая участника на соревнования, заявкой гарантирует его состояние здоровья, физическую и техническую подготовленность.

Дозаявки и перезаявки на имя главного судьи за один час до начала соревнований. Команда, не предоставившая заявку, до участия в соревнованиях не допускается. Заполненный (ФИ участника) рабочий протокол (Приложение №1) отправить в МБУ ДО «ДЮСШ» на электронную почту sportschool-rev@mail.ru. в срок **до 18 апреля 2022г.**

8. Определение победителей.

Победители и призёры в командном зачёте спортивного многоборья (тестах) определяются по наибольшей сумме очков 10-ти лучших результатов (5 юношей, 5 девушек).

При равенстве очков у двух и более класс-команд преимущество получает класс-команда, набравшая большую сумму очков в беге на 1000 м.

9. Награждение.

Команда, занявшая I место, награждается памятным кубком, грамотой и медалями. Команды, занявшие II и III место, награждаются медалями и грамотой.

10. Обеспечение безопасности участников и зрителей

Обеспечение безопасности участников и зрителей при проведении физкультурно-спортивного мероприятия осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года № 353.

Руководствуясь нормативными правовыми актами регионального и местного уровня по ограничению распространения новой коронавирусной инфекции. Лица и организации в собственности или во владении которых находятся объекты спорта, которые используются для проведения соревнований, обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения мероприятия в соответствии с требованиями технических регламентов, национальных стандартов, нормами, правилами и требованиями, установленными органами государственного контроля (надзора), санитарными правилами и несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации за причинение вреда жизни или здоровью лиц, осуществляющих занятия физической культурой и спортом на таких объектах.

11. Ответственность участников соревнований.

Участники соревнований обязаны:

- соблюдать правила соревнований;
- соблюдать требования безопасности во время участия в мероприятии и при нахождении на объекте спорта;
- соблюдать этические нормы в области спорта;
- знать и соблюдать настоящее Положение и требования организаторов.

Протокол школьного или муниципального, при его проведении этапа всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»
 Спортивное многоборье Школа _____ МО _____ 7 класс

№	Фамилия Имя	Возраст (лет)	Наклон вперед, см	Очки	Прыжок в длину, см	Очки	Подъем туловища, кол-во	Очки	Подтягивание (юноши), кол-во	Очки	Отжимание (девочки) Кол-во	Очки	Сумма очков
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

Главный судья _____
 Главный секретарь _____

Правила соревнований по отдельным видам

Спортивное многоборье (тесты)

1. Беговые виды

В беговую программу спортивного многоборья (тестов) «Президентских состязаний» входят следующие виды:

- спринтерский бег 60м;
- бег 1000м.

Соревнования в спринтерском беге проводятся на прямой беговой дорожке или на любой ровной поверхности.

В спринтерском беге каждый участник должен бежать по отдельной дорожке. При беге по отдельным дорожкам число участников в забеге определяется количеством имеющихся дорожек. При беге по общей дорожке количество стартующих должно быть на дистанции 1000м – не более 16 чел.

1.1. Старт

- В спринтерском беге стартер подает предварительные команды – «На старт» и «Внимание». Затем дает сигнал к началу бега выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

Участникам соревнований в спринтерском беге, по их желанию, разрешается стартовать с «низкого» старта без колодок или с «высокого» старта.

- В беге по общей дорожке команда «Внимание» не подается. По команде «На старт» участника без промедления занимают удобное для них положение перед линией старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней.

1.2. Бег по дистанции

- При проведении бега по отдельным дорожкам участник должен бежать только по своей дорожке.

- Во время бега по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим.

За прохождение дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции (наступание или заступание за внутреннюю линию разметки или бровку первой дорожки при прохождении поворота) участник подлежит дисквалификации.

1.3. Финиш

На соревнованиях с использованием ручных секундомеров на всех дистанциях время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Подтягивание на перекладине. (юноши)

2.1. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

Подтягивание на перекладине выполняется из зафиксированного исходного положения:

- вис хватом сверху, большой палец снизу;

- руки, ноги и туловище выпрямлены;
- руки на ширине плеч;
- стопы вместе;
- касание пола (земли, мата, стоек перекладины и т.д.) ногами не разрешается.

При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

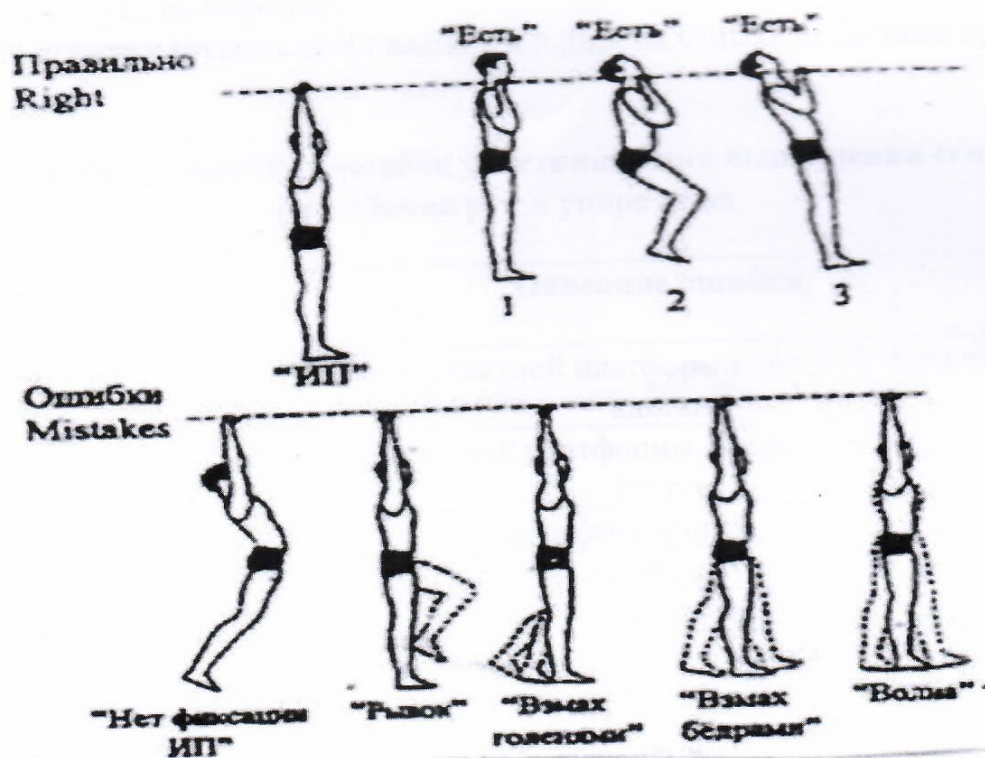
- из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
- опуститься в висе;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи на спортивном снаряде и.п.

2.2. При выполнении упражнения участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества;
- делать «рывки». «взмахи», «волны» руками или ногами;
- делать рывки головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;
- во время отдыха нарушать требования к исходному положению.
- пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Наименование и описание ошибок участников при выполнении подтягивания

Наименование ошибки	Описание ошибки
«Подбородок»	Подбородок не поднят выше грифа перекладины
«Нет фиксации»	И.п. не зафиксировано на 0,5 с.
«Рывок»	Резкое, порывистое движение руками и/или ногами (например «Рывок» бёдрами)
«Взмах»	Маятниковые движения с остановкой (голенями или бедрами)
«Волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д.
«Поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание рук
«Руки согнуты»	При приходе в и.п. руки согнуты в локтевых суставах
«Одна рука»	Вис на одной руке
«Остановка»	Нарушение непрерывности движения вверх
«Голова»	Резкое движение головой вверх
«Касание»	Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела



3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

3.1. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п. «упор лёжа», руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища. Туловище и ноги составляют единую прямую линию, ноги разведены, не более чем на ширину ступни пальцы ступней упираются в пол без дополнительного упора. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

При выполнении упражнения участница обязан выполнить следующие требования:

- из и.п., согнуть руки, коснуться средней частью грудной клетки контактной платформы;

- полностью разогнув руки, вернуться в и.п.;

- фиксировать на 0,5 с. Видимое для судьи на спортивном снаряде и.п.;

- при выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять единую прямую линию.

При выполнении упражнения участнице запрещено:

- использовать ступни для ног;

- использовать голову;

- разводить локти относительно туловища более чем на 45° ;

- создавать «волны» головой, плечами, туловищем;

- использовать ступни для ног во время выполнения очередного сгибания и разгибания рук;

- касаться грудью контактной платформы более 1сек.;
- выпрямлять руки поочередно;
- во время отдыха нарушать требования к и.п.:(время отдыха не должно превышать 3 сек.).

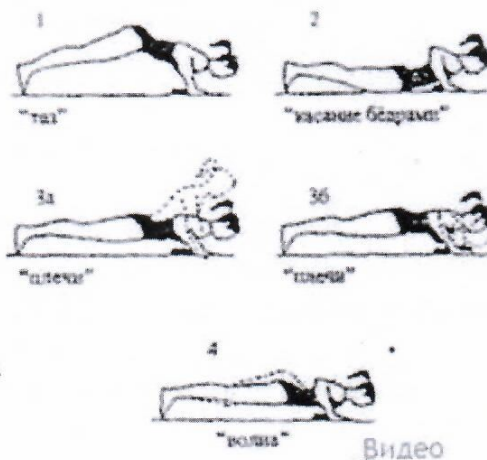
Наименование и описание ошибок участников при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Наименование ошибки	Описание ошибки
«Нет касания»	Нет касания контактной платформы средней частью грудной клетки
«Живот»	Касание контактной платформы не средней частью грудной клетки
«Нет фиксации»	И.п. не зафиксировано на 0,5 с.
«Плечи»	Плечи нарушили прямую линию «туловище-ноги», уйдя вверх
«Бедра»	Бедра касаются пола
«Таз»	Таз нарушил прямую линию «туловище-нога», уйдя вверх
«Волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечам, тазом и т.д
«Поочередно»	Явно видимое поочередное разгибание рук
«Угол»	Локти разведены относительно оси туловища более чем на 45°
«Исходное»	Во время отдыха нарушено и.п.
«Голова»	Резкое движение головой вверх

Правильное отжимание



Ошибки при отжимании



Видео

4. Подъем туловища из положения лёжа на спине.

4.1. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат. Участник должен выполнить максимальное количество подъёмов туловища за 30 сек.

Подъём туловища из положения лёжа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под углом 90° , стопы зафиксированы на полу партнером хватом в районе голеностопного сустава.

При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- из и.п. лечь на мат и коснуться всей спиной мата;
 - поднять туловище и коснуться обоими локтями коленей;
- 4.2. При выполнении упражнения участнику запрещено:
- разъединять руки за головой;
 - открывать таз от мата во время выполнения упражнения;
 - уменьшать угол в коленях 90° .

Наименования и описание ошибок участниц при подъёме туловища из положения лёжа на спине

Наименование ошибки	Описание ошибки
«Спина»	Касание мата не всей спиной полностью
«Таз»	Отрыв таза от мата во время выполнения упражнения
«Касание»	Нет касания обоими локтями коленей
«Замок»	Руки за головой не зафиксированы «в замок»
«Угол»	Угол в коленях меньше 90°
«Стопы»	Стопы зафиксированы с нарушением настоящих правил

5. Наклон вперед из положения стоя

5.1. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат. Наклон вперед выполняется из положения стоя, ноги выпрямлены в коленях. Расстояние между ступнями не должно превышать 200 мм.

При выполнении упражнения участник обязан выполнить следующие требования:

- из и.п. выполнить три наклона вперёд, при выполнении четвертого наклона зафиксировать кисти рук в течении 2 сек. на измерительной линейке;
- во время фиксации ноги должны быть выпрямлены в коленях;
- во время фиксации пальцы рук должны находиться на равном расстоянии от корпуса участника.

5.2. При выполнении упражнения участнику не зачитывается результат в случае:

- ноги согнуты в коленных суставах;

- участник закончил фиксацию кистей рук на измерительной линейке до команды судьи «Есть».

6. Прыжок в длину с места

6.1. Каждому участнику предоставляется три попытки. Очередность выполнения попыток определяет главная судейская коллегия.

Результат прыжка измеряется по перпендикулярной прямой от ближайшей к линии отталкивания точки касания пола любой частью тела участника до линии отталкивания.

Результаты прыжков фиксируются с точностью до 1 см.

Измерению и занесению в протокол подлежат все засчитанные попытки. Не засчитанные попытки не измеряются. В зачёт идет лучший результат.

При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- отталкиваться двумя ногами одновременно;
- во время отталкивания не наступать и не заступать за линию отталкивания;
- выходить из сектора вперед по направлению прыжка;

6.2. При выполнении упражнения участнику не засчитывается результат в случае:

- после команды судьи к началу попытки прошёл через измерительную линию;
- выполнил отталкивание не одновременно двумя ногами;
- во время отталкивания наступил на линию отталкивания или заступил за неё;
- после совершения прыжка вернулся назад через сектор для прыжка.

