Согласовано	**Утверждаю**
Начальник отдела образования	Директор ГБУ ДО ДДТ
администрации Калининского района	Калининского района
_____ Н.В. Пичугина	_____ Т.Н. Марусенко
«___» _____ 2020 год	«___» _____ 2020 год

Регламент
проведения школьного этапа соревнований по спортивному многоборью
в рамках спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»
среди учащихся образовательных учреждений Калининского района
в 2020-2021 учебном году

1.Общие положения

1.1.Основные цели и проведения школьного этапа соревнований по спортивному многоборью:
-укрепление здоровья учащихся;
-вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом
1.2.Основные задачи соревнований:
-определение уровня физической подготовленности учащихся;
-пропаганда здорового образа жизни

2.Место и сроки проведения

2.1.Школьный этап соревнований по спортивному многоборью проводится **с 28 сентября 2020 года по 13 октября 2020 года** на базах образовательных учреждений Калининского района.
2.2.Общее руководство и методическое обеспечение проведения школьного этапа соревнований «Президентские состязания» осуществляется государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Дом детского творчества Калининского района (далее ГБУ ДО ДДТ).
2.3.Непосредственная организация и проведение соревнований школьного этапа соревнований по спортивному многоборью возлагается на судейскую команду образовательные учреждения Калининского района

3.Требования к участникам и условия их допуска

3.1.В школьном этапе соревнований по спортивному многоборью принимают участие только учащиеся отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом **с 5 по 8 класс и учащиеся 10 классов**.
3.2.В школьном этапе участвуют команды, состоящие из учащихся одного класса (далее класс-команда) в составе **16 человек (8 юношей, 8 девушек).**

4.Программа мероприятия:

- **бег на длинную дистанцию 1000 метров (юноши, девушки)** – выполняется на беговой дорожке с высокого старта.

Ошибки:
-участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш»;
-во время забега мешал рядом бегущему

- **бег на короткую дистанцию,** результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды:

- 30 метров (5 и 6 класс – юноши, девушки);
- 60 метров (7 и 8 класс – юноши, девушки);
- 100 метров (10 класс – юноши, девушки)

Ошибки:
-участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш»;
-во время забега мешал рядом бегущему

- **подтягивание на перекладине (юноши):**

Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. После опускания в вис самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса. Участнику предоставляется одна попытка, фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.
Ошибки:
- не допускается сгибание рук поочередно;
-рывки ногами или туловищем;
-перехват руками,
-остановка при выполнении очередного подтягивания
Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

- **сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимани*е)* (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. Предоставляется одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.
Ошибки:
-касание пола коленями, бедрами, тазом;
-нарушение прямой линии «плечи –т уловище – ноги»;
-отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении;
-поочередное разгибание рук;
-отсутствие касания грудью предмета;
-разведение ног при выполнении упражнения, а также, если ноги соединены «крестом»;
-разведение локтей относительно туловища более, чем на 45 градусов

- **подъем туловища из положения «лежа на спине» (юноши и девушки):**

Исходное положение - лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений из исходного положения до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд Касание мата всей спиной в том числе лопатками – обязательно.
Ошибки:
-не допускается подъем таза;
-пальцы разомкнуты «из замка»;
-отсутствие касания лопатками мата;
-выполняется до пересечения уровня коленного сустава локтями

- **прыжок в длину с места (юноши и девушки):**

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки в зачет идет лучший результат.
Ошибки:
-заступ за линию или касание ее;
-выполнение отталкивания с предварительного подскока

- **наклон вперед из положения «сидя» (юноши и девушки):**

На полу обозначаются центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. Выполняется 3 наклона вперед, при четвертом наклоне фиксируется результат касания (не менее 2 секунд) кончиками пальцев обеих рук на перпендикулярной мерной линии.
Ошибки:

-сгибание ног в коленях не допускается;
-удержание пальцами одной руки;
-отсутствие удержания результата в течение 2 секунд

5.Условия подведения итогов

5.1.Учителя физической культуры образовательного учреждения проводят прием нормативов и предоставляют заполненные протоколы **(Приложение №1) с результатами и подсчитанными очками** в ГБУ ДО ДДТ Калининского района **не позднее 16 октября 2020 года.**

5.2.Команда победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранных по сумме **12 лучших результатов** участников команды (6 юношей и 6 девушек).

5.3.В случае равенства суммы очков, преимущество получает команда, участник которой набрал наибольшее количество очков.

5.4.Результаты личного зачета подводятся среди юношей и девушек в каждой параллели.

5.5.При равенстве очков у двух и более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на длинную дистанцию (по количеству очков).

6.Обеспечение безопасности участников

6.1Соревнования проводятся на спортивных объектах, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации.

6.2.Организаторы соревнований обязаны обеспечить медицинской помощью участников соревнований.

6.3.Каждый участник соревнований должен иметь медицинский допуск, который дает право участия в соревнованиях.

Приложение №1

ПРОТОКОЛ
соревнований по спортивному многоборью
в рамках Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания»
среди учащихся ____ класса ОУ №_____
Калининского района

№ п/п	Фамилия, Имя	Бег 1000м		Бег 30/60/100 м		Подтягивание юноши		Сгибание/разгибание (девушки)		Прыжок в длину с места (м)		Подъем туловища (количество раз)		Наклон стоя (см)		Сумма очков
		результат	очки	результат	очки	результат	очки	результат	очки	результат	очки	результат	очки	результат	очки	
девушки																
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
юноши																
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

Учитель физической культуры _____ /ФИО полностью/