

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБОУ гимназии № 402

_____ Г.В. Довга
« ____ » _____ 2012года

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в ГБОУ гимназии № 402 Колпинского района Санкт-Петербурга в 2012/2013 учебном году.

1. Общие положения

1.1. Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» в Санкт-Петербурге в 2012/2013 учебном году (далее – «Президентские состязания») организуются и проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», а также Положением о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», утвержденным Минобрнауки России и Минспорттуризмом России в 2010 году.

1.2. Президентские состязания проводится в целях:

- определения учебного класса общеобразовательного учреждения Колпинского района (далее – класс-команда), добившегося наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавшего высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения, для участия в городском этапе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2013 году;
- проверки и оценки уровня двигательной активности обучающихся, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
- пропаганды здорового образа жизни, формирования позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданского и патриотического воспитания обучающихся.
- приобщения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни;

2. Этапы, сроки проведения и участники Президентских состязаний

2.1. В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие обучающиеся 5-11 классов гимназии № 402

2.2. В районном этапе «Президентских состязаний» принимают участие лучшие, по итогам школьного этапа, 6-11 классы-команды общеобразовательных учреждений, состоящие из 8 юношей и 8 девушек.

2.3. Во всех этапах «Президентских состязаний» участвуют классы-команды, состоящие из обучающихся одного учебного класса гимназии (8 юношей и 8 девушек).

2.4. Представители (классные руководители) команд-участников «Президентских состязаний» обязаны предоставить в мандатную комиссию список учащихя принимающих участие в соревнованиях и документы, удостоверяющих личность и возраст участников.

2.5. Все участники «Президентских состязаний» должны иметь аккуратную спортивную форму, а также двухсторонние нагрудные номера установленного образца.

3. Руководство проведением «Президентских состязаний»

3.1. Общее руководство проведением «Президентских состязаний» осуществляется учителями физической культуры и организаторами спортивно-массовой работы.

3.2. Для проведения «Президентских состязаний» и определения победителей и призеров создаётся судейская коллегия.

3.3. Администрация гимназии и руководитель ШСК осуществляют контроль, за организацией и проведением «Президентских состязаний» в гимназии, обеспечивают награждение мероприятий «Президентских состязаний», проводимых на школьном этапе, а также направляют команду-класс – победителя школьного этапа соревнований для участия в районном этапе «Президентских состязаний».

4. Программа районного этапа «Президентских состязаний»

4.1. Обязательными видами программы школьного этапа «Президентских состязаний» для всех классов-команд является спортивное многоборье (тесты).

4.2. В соревнованиях по спортивному многоборью (тестам) принимают участие все участники класса-команды.

4.3. **Спортивное многоборье (тесты)** включает:

1. *Бег 30 м* (юноши и девушки 6 класса), *60 м* (юноши и девушки 7, 8 и 9 классов), *100 м* (юноши, девушки 10 и 11 классов). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

2. *Челночный бег 3x10 м (с кубиками)* (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец которого отмечается линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладется кубик (5 см). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней (финишной) черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

3. *Подтягивание на перекладине* (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху с полностью выпрямленными руками. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался выше грифа перекладины. После опускания в вис самостоятельно останавливается раскачивание и фиксируется на 0,5 секунды 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 секунд.

4. *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. Предоставляется одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного

выполнения упражнения.

5. *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.

6. *Прыжок в длину с места* (юноши и девушки). Выполняется толчком 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.

7. *Наклон вперед из положения «сидя»* (юноши и девушки). На полу обозначаются центровая линия и перпендикулярно расположенная к ней линия измерения. Исходное положение: участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, кисти рук в сомкнутом положении находятся на измерительной линии. Выполняется три предварительных наклона вперед, при четвертом наклоне фиксируется результат касания (не менее 2 секунд) кончиками пальцев обеих рук на линии измерения. Сгибание ног в коленях не допускается (положение ног фиксируется партнером). Результат фиксируется с точностью до 1 см (до центральной линии - со знаком минус, после центральной линии – со знаком плюс).

8. *Бег на 1000 метров* (юноши и девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

Индивидуальные результаты школьников оцениваются по таблицам согласно приложению № 2 к Положению о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников «Президентские состязания», утвержденному Минобрнауки России и Минспортуризмом России в 2010 году.

Первенство среди команд-классов по спортивному многоборью (тестам) определяется по наибольшей сумме очков, набранных 7 лучшими юношами и 7 лучшими девушками.

5. Порядок определения победителей в общекомандном зачете

5.1. Победители и призеры школьного этапа «Президентских состязаний» в 2012/2013 учебном году определяются по наименьшей сумме очков, набранных классами-командами гимназии в соревнованиях по спортивному многоборью (тестам).

5.2. В случае равенства суммы мест у двух и более классов-команд более высокое место присуждается классу-команде, набравшему большее количество очков в беге на короткую дистанцию.

6. Обеспечение безопасности участников «Президентских состязаний» и зрителей

6.1. Мероприятия «Президентских состязаний» должны проводиться на спортивной площадке, отвечающие требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

6.2. Обязательным требованием является наличие актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.

6.3. Отчёт классного руководителя команды с личными росписями школьников (если возраст участников достиг 14 лет) о пройденном инструктаже представляется главному судье до начала соревнований.

7. Награждение победителей «Президентских состязаний»

7.1. Команды и спортсмены, завоевавшие первые, вторые и третьи места в соревнованиях по спортивному многоборью (тестам), а также в избранных видах спорта награждаются дипломами (грамотами) и медалями.

7.2 Победители и призеры «Президентских состязаний» среди классов-команд в отдельных видах программы и в общекомандном зачете награждаются дипломами (грамотами).