

Руководителем и ответственным за проведение школьного этапа соревнования «Президентские состязания» является руководитель физкультурно спортивного клуба «Лидер».

5. УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОСТЯЗАНИЙ

1. Школьный этап Президентских состязаний на основе единых упражнений проводится с обучающимися, допущенными к занятиям по физической культуре. В школьном этапе «Президентских состязаний» принимают участие учащиеся с 2 по 11 классов школы. От каждого класса для участия в соревнованиях выставляется класс-команда, и классный руководитель.

2. Сроки и форма проведения школьного этапа Президентских состязаний определяются соответствующим организационным комитетом самостоятельно и утверждаются его председателем.

3. По итогам школьного этапа Президентских состязаний проводится муниципальный этап.

4. Программа школьного этапа Президентских состязаний обязательно включает спортивное многоборье, а по решению соответствующего организационного комитета в программу могут включаться весёлые старты и творческий конкурс, а также различные виды спорта по усмотрению.

Для обучающихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, весёлые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

5. Для проведения школьного этапа Президентских состязаний создаются Судейская коллегия и жюри творческого конкурса.

6. Судейская коллегия и жюри осуществляют следующие функции:

- определяют систему проведения соревнований и творческого конкурса;
- организуют проведение соревнований и творческого конкурса;
- определяют победителей и призёров Президентских состязаний;
- рассматривают протесты участников Президентских состязаний.

6. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Принимают участие все участники класса-команды.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

Бег 1000м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды. В зависимости от места и времени проведения теста допускается зальный бег.

Бег на 60 м. (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной 60 м. Отмеряют 60-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение вися 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 вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не