

УТВЕРЖДАЮ
директор СПб ГБОУ ДОД
СДЮСШОР
Василеостровского района СПб
_____ В.А.Кузнецова
«__» _____ 2013 года

РЕГЛАМЕНТ

проведения соревнований по спортивному многоборью по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские соревнования» среди учащихся общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга в 2013/2014 учебном году

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования по спортивному многоборью среди учащихся общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга проводятся в целях:

- популяризации легкой атлетики среди учащихся общеобразовательных учреждений Василеостровского района Санкт-Петербурга;

- выявления сильнейших команд ГОУ района;

- пропаганды здорового образа жизни;

- привлечения к спортивно-массовым мероприятиям и систематическим занятиям физкультурой и спортом учащихся общеобразовательных учреждений.

2. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся 15 и 22 октября 2013 года на базе ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 6 по адресу ул. ШЕВЧЕНКО, 3 литер А.

3. РУКОВОДСТВО И ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство осуществляет Администрация Василеостровского района Санкт-Петербурга, отдел образования администрации Василеостровского района, отдел физической культуры и спорта администрации Василеостровского района Санкт-Петербурга. Непосредственное проведение соревнований возложено на судейскую бригаду ГБОУ ДОД СДЮСШОР Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Главный судья соревнований – Попова Мария Викторовна.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ

В составе команды не менее 8 человек (4 юношей и 4 девушек).

Требования к спортивной форме: единая спортивная форма, соответствующая виду спорта – легкая атлетика.

Каждый участник выступает во всех видах многоборья.

В соревнованиях принимают участие класс-команды ОУ, сформированные из учащихся 5 и 6 классов.

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования среди девушек и юношей 5 классов проводятся 15 октября 2013 года; среди девушек и юношей 6 классов проводятся 22 октября 2013 года.

Программа соревнований:

- **челночный бег 3x10 м** (юноши и девушки) – выполняется на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линиями (стартовая финишная черта). Участник становится на стартовой черте и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; касается ногой финишной черты и возвращается к линии старта. Касается ногой линии старта, снова бежит к финишной черте и, пробегая её, финиширует. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

- **подтягивание на перекладине** (юноши) – участник с помощью судьи принимает положение виса хватом с верху. Подтягивается не прерывным 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.

- **сгибание и разгибания рук в упоре «лёжа» (отжимания)** (девушки) – исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибания рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибания производится до полного выпрямления рук при сохранение прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

- **подъем туловища из положения «лёжа на спине»** (юноши и девушки) – исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

- **прыжок в длину с места** (юноши и девушки) – выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

- **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. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации

(не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

6. УЧЕТ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Результаты по спортивному многоборью определяются по суммарному показателю 4 лучших результатов у юношей и 4 лучших результатов у девушек среди классов-команд образовательных учреждений.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.д.) начисляются очки, набранными участником, занявшее в спортивном многоборье последнее место.

7. ФИНАНСИРОВАНИЕ

Расходы по оплате судейства и приобретение наградной продукции осуществляет Администрация Василеостровского района Санкт-Петербурга.

8. НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команды, занявшие призовые места, награждаются кубками и грамотами.

Участники команд, занявших призовые места, награждаются медалями и грамотами

Школы, занявшие призовые места в командном зачете, награждаются грамотами.