**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении командных соревнований по спортивному многоборью**

**в рамках II муниципального этапа Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания»**

**1 Цели и задачи**

- укрепление здоровья

- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения

- выявление сильнейших спортсменов

- приобщение к здоровому образу жизни

**2 Время и место проведения**

 Соревнования проводятся по легкоатлетическим и гимнастическим видам спортивного многоборья. Гимнастические виды в гимнастическом зале МАУ «СШ №1 г. Белогорск», ул. Кирова 116 А, легкоатлетические на МАУ стадионе «Амурсельмаш», пер. Весенний,11

**20 апреля 2021 года с 10.00** гимнастические виды программы

**21 апреля 2021 года** **с 10.00** легкоатлетические виды программы

**3. Руководство соревнованиями**

 Общее руководство проведением и подготовкой соревнований осуществляет МКУ «Управление ФК и С Администрации г. Белогорск». Непосредственное проведение и подготовка соревнований возлагается на директора МАУ «СШ №1 г. Белогорск» Лукьянчука С.О. Главные судьи по видам соревнований: по лёгкой атлетике тренер Бойко А.А., по гимнастике тренер Татарчевская Н.Ф. Главный секретарь – тренер Чихняева Н.А.

**4. Участники соревнований**

В соревнованиях принимают участие команды 7 класса (2007, 2008, 2009 г.р.) победители школьного этапа спортивных соревнований школьников «Президентские состязания». Соревнования лично-командные проводятся раздельно среди юношей и девушек.

**Спортивную обувь и форму (одной цветовой гаммы и с номерами от 1 до 12) при себе иметь обязательно.**

**5 Программа соревнований**

**«Спортивное многоборье»** (тесты) включают в себя:

**бег 1000 м.** (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или по пересечённой местности. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**бег 30 м.** (юноши, девушки 5-6 класс),

**бег 60 м.** (юноши, девушки 7,8,9 класс)

**бег 100 м.** (юноши, девушки 10,11 класс).

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

**Подтягивание на перекладине** (юноши). Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянутся (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опустится вниз. Положение виса фиксируется на 05, сек. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** (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. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Подъём туловища из положения, лёжа на спине** руки за головой за 30 сек. (юноши, девушки). Исходное положение: лёжа на спине, руки – за головой, пальцы – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений (подъём туловища из положения лёжа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

**Прыжок в длину с места** (девушки, юноши); Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

**Наклон вперед из положения «сидя»** (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни – вертикальны, расстояние между ними составляет не более 20 см, руки – вперед, ладони – вниз. 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. Определение победителей**

При равенстве очков у двух или более участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 1000 м. Команда победительница определяется по наибольшей сумме очков 10 лучших результатов (5 юношей, 5 девушек) среди городских классов-команд.

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

Участнику класс-команды, который не смог закончить выступление в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине (болезни, травме и т.п.), начисляются очки, показанные участником, занявшим последнее место в пропущенном виде.

**7. Награждение**

Команды, занявшие первое, второе и третье место награждаются дипломами МКУ «Управление ФК и С Администрации г. Белогорск», победители и призёры в личном первенстве награждаются грамотами и медалями.

**8. Финансирование**

Финансовые расходы, связанные с награждением команд, несёт МКУ «Управление ФК и С Администрации г. Белогорск»