

ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся ежегодно в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников».

Цель соревнований:

Спортивные соревнования «Президентские состязания» являются комплексными спортивно-оздоровительными соревнованиями и преследуют цели укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Участники соревнований:

5 - 11 классы - класс-команда: 10 юношей + 10 девушек

Виды «Президентских соревнований»

1. Бег на 1000 м.
2. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд.
3. Прыжок в длину с места.
4. Наклон вперед из положения «сидя».
5. Подтягивание на перекладине (мальчики).
6. Сгибание – разгибание рук в упоре «лёжа» (девочки).
7. Бег 60 м.

Бег на 1000 м



Бег на 1000 м выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Поднимание туловища из положения «лежа на спине»

Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, локти в сторону, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни закреплены. Каждый раз, возвращаясь в и.п., локтями обязательно касаться пола. Фиксируется количество.



Прыжок в длину с места

Выполняется на размеченной резиновой дорожке или другой нескользящей поверхности. Прыжок производится одновременным отталкиванием двумя ногами от стартовой линии с взмахом рук, приземление производится на обе ноги. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. В зачет идет лучший результат.



Наклон вперед из положения «сидя»

Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу (без обуви), ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях (сгибание ног в коленях не допускается), ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-ом фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании ее кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд.



Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса, хват сверху. Сгибая руки в локтевом суставе, вис на согнутых руках. Подбородок над перекладиной. Возвращаясь в исходное положение, руки в локтевом суставе разгибаем полностью.



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.



Бег на 60 м

Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ВЫЯВЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Команда-победитель в «Президентском состязании» выявляется по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником команды, согласно таблицам оценки результатов «Президентских состязаний» и Российского смотра-конкурса физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений.



ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. ВЫЯВЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Победитель в личном первенстве отдельно среди девушек и юношей определяется по наибольшей сумме очков, набранных участником команды. Очки подсчитываются по таблице «Методические рекомендации» по организации и проведению спортивно-оздоровительного фестиваля школьников «Президентские состязания», соревнований «Президентские спортивные игры».



НАШЕ БУДУЩЕЕ – В НАШИХ РУКАХ!

Одной из задач

«Президентских состязаний» является:

укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом;

