

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

СПб ГБОУ ДОД ГДЮСФКиС



**Д. С. Фарков**

2016 года

**РЕГЛАМЕНТ  
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОМУ  
МНОГОБОРЬЮ (ТЕСТЫ) ПО ПРОГРАММЕ РЕГИОНАЛЬНОГО  
ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ  
ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»  
В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ В 2015/2016 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Основными целями и задачами соревнований по спортивному многоборью по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в Санкт-Петербурге в 2015/2016 учебном году (далее – Президентские состязания) являются:

- выявление лучшей класс-команды в соревнованиях по спортивному многоборью среди класс-команд общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга.

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга;

- профилактика правонарушений среди несовершеннолетних детей и подростков;

- популяризация и дальнейшее развитие легкой атлетике многоборья среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга.

**II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Соревнования по спортивному многоборью проводятся 18, 19 мая 2016 года на базе Санкт-Петербургского государственного образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва Кировского района по адресу: ул. Зины Портновой д.21, к 4.

### III. ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Общее руководство, организацию и проведение соревнований осуществляет Санкт-Петербургское государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Городской детско-юношеский центр физической культуры и спорта (далее – СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС).

Ответственный за проведение соревнований - начальник отдела по спортивно-массовой работе СПб ГБОУ ДОД ГДЮЦФКиС Мосягина Инга Леонидовна, тел. 784-07-07, e-mail: [spbmosyagina@mail.ru](mailto:spbmosyagina@mail.ru).

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

Главный судья соревнований – Алексеев Юрий Николаевич, e-mail: [sportmass@sportschool.spb.ru](mailto:sportmass@sportschool.spb.ru)

### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К соревнованиям допускаются класс-команды в составе учащихся одного 6 класса (учащиеся 2002-2004 годов рождения) одного общеобразовательного учреждения в соответствии с жеребьевкой на 18 марта 2016 года, победившие во II (районном) этапе соревнований.

От каждого класса-команды допускается 8 юношей и 8 девушек.

### V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования лично - командные.

Прибытие команд и начало работы мандатной комиссии – 09.30.

Начало соревнований – 10.00.

Дисциплины соревнований:

- *Бег на 1000 м* (юноши, девушки) Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с точностью до 1 секунды.

- *Бег 30м.* (юноши, девушки). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точность до 0,1 секунды.

- *Подтягивание на перекладине* (юноши). Участники с помощью судьи принимают положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, что 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 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 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 секунды. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

- *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.

- *Прыжок в длину с места* (юноши и девушки). Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой часть тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результата

- *Наклон вперед из положения «сидя»* (юноши и 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 20-30 см., руки вперед, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной линии мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

## VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Результаты в спортивном многоборье в командном первенстве определяются по суммарному показателю 6 лучших результатов у юношей и 6 лучших результатов у девушек.

В личном первенстве места определяются по наибольшему количеству набранных очков, отдельно среди юношей и девушек.

Участнику класса-команды, который не смог принять участие в соревнованиях по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), присуждается результат, показанный участником, занявшим последнее место в данном виде соревнований.

## VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники соревнований, занявшие 1, 2 и 3 места в личном зачете соревнований награждаются медалями и дипломами. Награждение среди юношей и девушек производится отдельно.

Команды, занявшие призовые места, награждаются кубками и дипломами.

Участники команд-победителей и призеров награждаются медалями и дипломами.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Расходы по организации и проведению соревнований осуществляются в соответствии с планом спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий на 2016 год, проводимых за счет средств субсидий на выполнение государственного задания СПб ГБОУ ДОД Городского детско-юношеского центра физической культуры и спорта по целевой статье 0420045090 «Субсидии бюджетным учреждениям – спортивным школам на выполнение государственного задания».

Расходы по командированию участников команд (проезд до места проведения соревнований и обратно) обеспечение экипировкой, страхование участников для участия в соревнованиях обеспечивает командирующая организация.

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Соревнования проводятся на базе спортивного сооружения, отвечающего требованиям соответствующих нормативно-правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации № 613н от 09.08.2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

Каждый участник должен иметь медицинский допуск, который дает право участия в соревнованиях

## **X. СТРАХОВАНИЕ**

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии оригинала договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, представленного в мандатную комиссию.

Страхование участников соревнований производится командирующими организациями в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

## **XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ**

Основные заявки оформляются в установленной форме согласно приложению (приложение № 2 к Положению о проведении регионального

этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в Санкт-Петербурге в 2015/2016 учебном году). Основная заявка на участие в президентских состязаниях, копии двух последних страниц журнала со сведениями об учащихя и их родителях, согласие на обработку персональных данных согласно приложению (приложение № 3 к Положению о проведении регионального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в Санкт-Петербурге в 2015/2016 учебном году) подается в мандатную комиссию и остается бессрочно.

При проведении мандатной комиссии по допуску участников спортивного многоборья представляются следующие документы:

- заявка на данный вид программы (приложение к настоящему Регламенту) в одном экземпляре с подписью руководителя класс-команды и учителя физической культуры данного учреждения (заявку необходимо заполнять печатным способом, в установленном порядке);

- оригинал договора о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев;

- копию свидетельства о рождении или копию паспорта на каждого участника класса-команды.

При отсутствии данных документов, команда к соревнованиям не допускается.

Приложение к Регламенту проведения соревнований по спортивному многоборью по программе регионального этапа Всероссийских спортивных соревнований «Президентские состязания» в Санкт-Петербурге в 2015/2016 учебном году

**З А Я В К А**  
**НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ МНОГОБОРЬЮ ПО ПРОГРАММЕ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКИХ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЬНИКОВ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ» В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ В 2015/2016 УЧЕБНОМ ГОДУ**

\_\_\_\_\_ (полное наименование учреждения)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Паспортные данные	Домашний адрес

Допущено к участию в соревнованиях \_\_\_\_\_ человек.

Руководитель команды: \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. полностью, подпись)

Учитель физической культуры: \_\_\_\_\_ (Ф.И.О. полностью, подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 года.