

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник управления  
образования администрации  
города Оренбурга

\_\_\_\_\_ Н.А. Гордеева

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель комитета по  
физической культуре и спорту  
администрации города  
Оренбурга

\_\_\_\_\_ О.Н. Санков

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении XIII городского спортивно-оздоровительного фестиваля  
школьников «Президентские состязания»

### И. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания), утвержденным приказом Минобрнауки и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. № 966/1009(зарегистрирован в Минюсте России 16 ноября 2010 г., регистрационный № 18976).

**Целью** проведения Президентских состязаний является: совершенствование форм организации внеурочной деятельности учащихся общеобразовательных учреждений области.

#### **Основные задачи:**

- развитие физкультурно-спортивного массового движения школьников «Президентские состязания»;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся, их двигательной активности и степени вовлеченности в систематические занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся.

### II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ФЕСТИВАЛЯ

Общее руководство проведением Фестиваля осуществляется организационным комитетом, состоящим из представителей управления образования администрации города Оренбурга, комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга. Непосредственное проведение соревнований осуществляет главная судейская коллегия, утвержденная приказом комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга.

### III. ЭТАПЫ И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ

- |                 |  |                                     |
|-----------------|--|-------------------------------------|
| <u>1 этап</u> - | Проведение школьного этапа Президентских состязаний среди 1-11-х классов                                     | январь-февраль 2013 г.              |
| <u>2 этап</u> - | Проведение муниципального этапа среди классов.   | 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 апрель 2013 г. |
|                 | Подготовка и отправка сводных отчетов проведения школьного этапа Президентских состязаний (Приложение 1.2.). | до 10 февраля 2013 г                |

Подготовка и отправка сводных отчетов проведения муниципального этапа Президентских состязаний (Приложение 1.3.). до 30 апреля 2013 г.

Подготовка и отправка сводных отчетов по каждой параллели с 1 по 11 классы каждого ОУ и протоколов проведения муниципальных Президентских состязаний среди учащихся 4, 5,6,7,8,9,10 классов (Приложение № 4 и 5 к распоряжению управления образования администрации города Оренбурга). до 30 апреля 2013 г.

3 этап - Проведение регионального этапа Президентских состязаний по одной из параллелей среди 5-9-х кл. (согласно жеребьевке Оргкомитета Минобрнауки РФ) и среди 4, 10-х классов (согласно вызову министерства образования Оренбургской области). май 2013 г.

#### IV. УЧАСТНИКИ ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ

В Президентских состязаниях принимают участие учащиеся общеобразовательных учреждений с 1 по 11 классы, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой (уровень физической подготовленности определяется согласно рекомендациям в помощь учителю физической культуры, письмо ГУО от 31.01.03 г. № 01/18-117).

Муниципальный и региональный этапы Президентских состязаний проводятся по возрастным группам:

##### *4 классы*

Состав команды: 5 девочек, 5 мальчиков, 1 преподаватель.

В состав команды должны входить учащиеся одного класса одного образовательного учреждения. Участие запасного участника возможно только при получении травмы основным игроком. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

##### *5-9 классы*

Состав команды: 16 детей (8 мальчиков, 8 девочек), 1 руководитель, являющийся учителем физической культуры, классный руководитель. В состав команды должны входить учащиеся одного класса одного образовательного учреждения. Участие запасного участника возможно только при получении травмы основным игроком. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

К участию в Президентских состязаниях не допускаются команды:

- состав которых меньше 16 участников;
- специализированные спортивные классы.

Все участники должны иметь единую спортивную форму.

Участниками регионального этапа Президентских состязаний являются обучающиеся классов-команд одной параллели, участвующие в школьном и муниципальном этапах соревнований, согласно вызову Министерства образования и науки РФ.

##### *10 классы*

Состав команды: 17 человек (независимо от пола), 1 руководитель.

В состав команды должны входить учащиеся одного класса одного образовательного учреждения. Участие запасного участника возможно только при получении травмы основным игроком. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

## V. ПРОГРАММА ПРЕЗИДЕНТСКИХ СОСТЯЗАНИЙ

### 4 классы

- Соревнования «Детская легкая атлетика».

### 5-9 классы

- «Президентское многоборье»:
  - бег на 1000 м;
  - поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин;
  - прыжок в длину с места;
  - наклон вперед из положения «сидя»;
  - подтягивание на перекладине (мальчики);
  - сгибание-разгибание рук в упоре «лёжа» (девочки);
  - челночный бег 4 x 9 м;
  - бег 30 м - 60 м -100 м (с учётом возраста учащихся).
- Стрельба из пневматического оружия.
- Творческий конкурс, включающий музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс.
- Уличный баскетбол.
- Общая гимнастика.
- Скипинг.

Все виды являются обязательными.

### 10 классы

I этап (школьный) – тестирование по программе «Президентское многоборье».

II этап (городской) – тестирование:

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища за 1 мин. (девушки);
- наклоны туловища;
- бег 100 м;
- бег 1000 м.

III этап (региональный) – тестирование:

- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища за 5 мин. (девушки);
- бег 100 м;
- бег 3000 м.

## VI. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Победители и призеры Фестиваля среди команд учащихся 4-х классов определяются в соревнованиях по детской легкой атлетике по наименьшей сумме мест, набранной командами во всех видах испытаний.

Победители и призеры Фестиваля среди классов-команд учащихся 5-9 классов в комплексном зачете определяются по наименьшей сумме очков, набранных классами-командами во всех обязательных видах программы.

При равенстве очков в комплексном зачете преимущество отдается команде, имеющей лучший командный результат в «Президентском многоборье».

Победители и призеры городского Фестиваля среди команд учащихся 10-х классов определяются по наибольшей сумме очков, набранных каждым участником, согласно таблицам оценки результатов участников Российского смотра-конкурса физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Очки подсчитываются по таблице «Методические рекомендации по организации и проведению областных соревнований школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (приказ министерства образования от 19.11.2011 г. № 01/20-1584).

Вызов команд одной параллели на областной Фестиваль осуществляется согласно сводным отчетам школ, протоколам городского Фестиваля. Приглашаются команды, показавшие лучшие результаты в «Президентском многоборье» и принявшие участие во всех видах программы.

## **VII. ФИНАНСИРОВАНИЕ**

Расходы по проведению городского Фестиваля, награждение грамотами, призами осуществляются за счет средств управления образования администрации города Оренбурга.

Расходы по награждению победителей призами, оплате питания ГСК и судей, медицинское обеспечение осуществляются согласно смете, в соответствии с приказом комитета по физической культуре и спорту администрации города Оренбурга.

## **VIII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Класс, занявший 1 место в городском Фестивале, награждается дипломом 1 степени, кубком, ценным призом.

Классы, занявшие 2-3 места в городском Фестивале, награждаются дипломами соответствующих степеней и ценными призами.

Участники классов - команд призеров награждаются ценными призами.

Учителя физической культуры классов – команд призеров городского Фестиваля, награждаются Почетными грамотами управления образования администрации города Оренбурга.

## **IX. ПОРЯДОК И СРОКИ ПОДАЧИ ЗАЯВОК**

Предварительные заявки на участие в городском Фестивале «Президентские состязания» подаются в оргкомитет Фестиваля по адресу: 460000 г. Оренбург, ул. Чернореченская, 44, ДЮСШ № 2, тел. 77-05-38 до 4 апреля 2013 года в печатном и электронном виде в формате Microsoft Word 2003 на электронный адрес ДЮСШ № 2: dyussh.2@mail.ru.

Руководители делегаций представляют в мандатную комиссию в первый день соревнований следующие документы в отдельной папке:

- именную медицинскую заявку, заверенную руководителем образовательного учреждения и врачом, справку по технике безопасности (приложение № 6);
- на каждого участника копию свидетельства о рождении или паспорта;
- маршрутный лист школьника с фотографией, заверенный руководителем команды (приложение № 7);
- заверенную директором копию страницы классного журнала «Общие сведения об учащихся» и копию страницы предмета «Физическая культура» на 2012-2013 учебный год;
- приказ директора образовательного учреждения о командировании команды.

### ***ПРИМЕЧАНИЕ:***

Официальный вызов-приглашение команд-школ с указанием места и даты проведения регионального этапа Президентских состязаний будет направлен министерством образования Оренбургской области дополнительно после определения Всероссийским оргкомитетом в апреле 2013 г. возрастных групп участников и предоставления заявок муниципальных органов, осуществляющих управление в сфере образования, в рабочую группу.

На всероссийский этап Президентских состязаний будут приглашаться классы-команды в двух номинациях: «городские школы» и «сельские школы».

Победитель Президентских состязаний среди 10-классов примет участие в Российском смотре физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

## Техника выполнения упражнений

### 4 классы

#### Соревнования «Детская легкая атлетика»

Соревнования проводятся как один из видов спортивно-оздоровительного фестиваля школьников «Президентские состязания».

В программе «Детской легкой атлетики» формируются смешанные команды (всегда 5 мальчиков и 5 девочек). К командам применяются следующие правила:

- Все соревнования проводятся как командные.
- Все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов.
- Место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования.

Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму. Однако замененный спортсмен уже не может потом вернуться в команду в качестве основного участника.

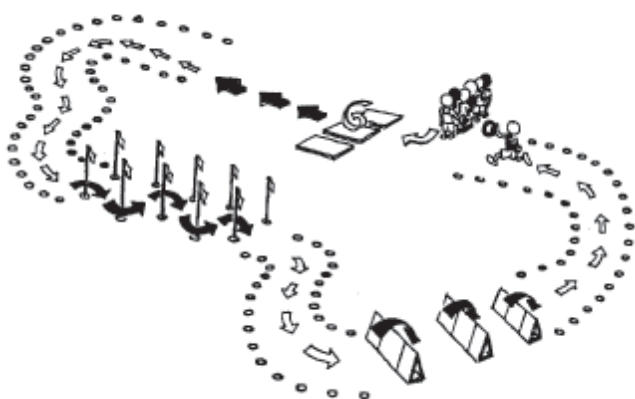
#### Спринт, барьерный бег и трассы для слалома

**Краткое описание:** эстафетный бег как комбинация гладкого, барьерного и слаломного спринта.

**Детское название вида:** «Формула-1».

#### Описание

Длина трассы приблизительно 80 м, и она делится на следующие части: гладкий спринт, спринт/барьерный бег и спринт на трассе для слалома. В качестве эстафетной палочки используются мягкие кольца. Каждый участник должен стартовать после кувырка вперед на раскатанном мате.



«Формула-1» – это командная эстафета, где каждый участник должен пройти всю трассу. Одновременно на трассе могут соревноваться до шести команд.

#### Зачет

Результат определяет время: побеждает команда, у которой самое лучшее время. Положение следующих команд определяется в соответствии с показанным ими временем. Если в каждой

возрастной группе меньше команд, чем может участвовать в одном соревновании, их места определяются непосредственно в соответствии с завоеванными местами.

#### **Помощники**

Для каждой из зон (барьерный бег, слалом) требуется не менее двух помощников для правильной расстановки инвентаря. Помимо помощников команд, требуются два дополнительных помощника, которые будут выполнять роль судей в зоне передачи палочки. Один человек должен выполнять обязанности стартера. Нужно иметь столько хронометристов, сколько команд участвует в соревновании. Хронометристы также отвечают за регистрацию результатов в специальных протоколах.

#### **Инвентарь**

Для соревнования «Формула-1» требуется следующий инвентарь:

1. 12 барьеров.
2. 12 слаломных шестов (на расстоянии 1 м друг от друга).
3. 4 мата.
4. Приблизительно 30 призм/маркеров.
5. 1 часы-хронометр.
6. 1 протокол для регистрации результатов.

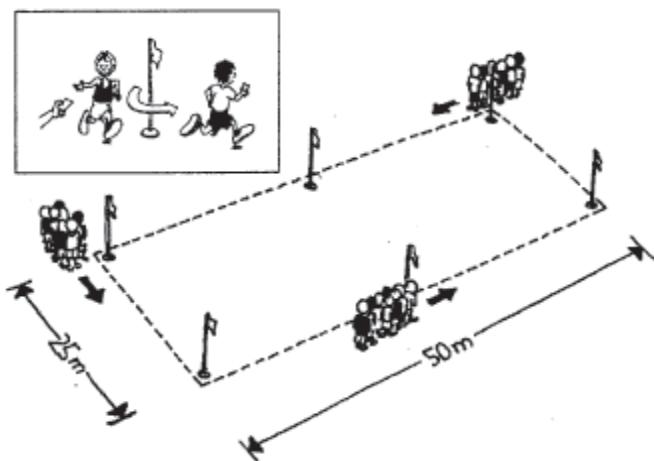
#### **Бег на выносливость**

**Краткое описание:** восьмиминутный бег на трассе длиной приблизительно 150 м.

**Детское название вида:** «Марафон».

#### **Описание**

Каждая команда должна пробежать по трассе длиной 150 м (смотри рисунок) от заданного места старта. Каждый член команды должен постараться как можно большее число раз пробежать эту трассу за 8 мин. Команда «На старт!» дается для всех команд одновременно (по свистку, или голосовому сигналу, или каким-то другим образом).



Каждый член команды получает одну карточку после завершения каждого круга. После 7 мин. дается свисток или другой голосовой сигнал, чтобы объявить последнюю минуту бега. После 8 мин. бега с помощью какого-то сигнала объявляется завершение соревнования.

#### **Зачет**

После завершения соревнования все участники сдают собранные ими карточки помощнику, который считает их для подведения итогов соревнования. Засчитываются только завершенные круги, незавершенные не засчитываются.

#### **Помощники**

Для эффективной организации соревнования требуются, по крайней мере, два помощника на каждую команду. Они отвечают за определение линии старта, а также за вручение, сбор и подсчет карточек. Они также должны регистрировать результаты в протоколе. Кроме того, нужен стартер, который отвечает за хронометраж и передачу сигналов (последняя минута и сигнал завершения соревнования).

### Инвентарь

Для каждой команды требуется следующий инвентарь:

1. 2 маркера или шеста для обозначения углов.
2. 20 цветных карточек (чипов, игровых карт или т.п.).
3. 1 часы-хронометр.
4. 1 протокол.

### Прыжки вперед в приседе

**Краткое описание:** прыжки на двух ногах вперед в приседе.

**Детское название вида:** «Лягушка».

#### Описание

От линии старта участники по очереди выполняют «лягушку» («лягушка» – прыжок на двух ногах в приседе). Первый участник команды встает на носки на линии старта. Затем он/она приседает и прыгает вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Помощник отмечает точку приземления, ближайшую к линии старта (положение пяток). Если участник падает назад, отмечается точка касания земли рукой. В свою очередь, эта точка приземления становится линией старта для второго прыгуна команды, который выполняет прыжок «лягушкой» с этого места. Третий член команды прыгает от точки приземления второго прыгуна и так далее. Соревнование завершается, когда последний член команды закончил прыжок и его точка приземления отмечена. Вся процедура повторяется второй раз (вторая попытка).



#### Зачет

Участствует каждый член команды. Общее расстояние всех прыжков составляет командный результат. Результат команды основывается на лучшем результате двух попыток. Измерения фиксируются с точностью до 1 см.

#### Помощники

Для этого соревнования требуется один помощник для каждой команды. Он должен выполнять следующие обязанности:

- давать старт соревнованию;
- контролировать правильность выполнения прыжков;
- регистрировать результаты и фиксировать их в протоколе.

#### Инвентарь

Для каждой команды требуется следующий инвентарь:

1. 1 рулетка.
2. Маркеры.
3. 1 протокол.

### Метание из положения «Стоя на коленях»

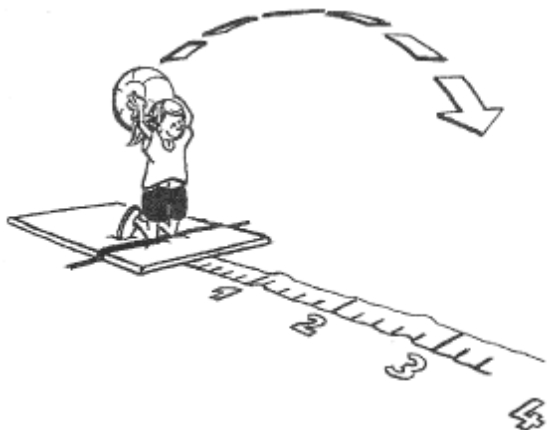
**Краткое описание:** метание набивных мячей двумя руками на дальность из положения «стоя на коленях».

**Детское название вида:** «Футбольные метания».

#### Описание

Участник становится на колени на мат (или на другое мягкое покрытие) перед поднятой мягкой целью (например, мягкий или поролоновый мат). Затем участник отклоняется (напрягая тело) и

бросает набивной мяч весом 1 кг, используя бросок вперед двумя руками через голову на максимальную дистанцию из положения стоя на коленях (очень похоже на то, как передают мяч футболисты). После броска участник может упасть вперед на мягкую подушку, которая находится перед ним.



Меры безопасности: набивной мяч никогда нельзя бросать в ту сторону, где находятся участники. Рекомендуется принести или прикатить его обратно к линии измерения для следующего участника.

#### **Зачет**

Каждому участнику дается две попытки. Измерения записываются с интервалами 25 см (записываются лучшие показатели, если приземление произошло между линиями) и производятся под прямым углом (90°) к линии измерения. Лучшая из двух попыток каждого члена команды засчитывается в общий зачет команды.

#### **Помощники**

Для этого соревнования требуются два помощника для каждой команды. Эти помощники выполняют следующие обязанности:

- Контролируют и регулируют процедуру соревнования.
- Имеют доступ в зону приземления набивного мяча (измерения производятся под прямым углом от линии измерения).
- Приносят или катят набивной мяч обратно к линии измерения.
- Измеряют результат и записывают его в протокол.

#### **Инвентарь**

Для этого соревнования нужен следующий инвентарь:

1. 2 набивных мяча (1 кг).
2. Калиброванная измерительная рулетка или измерительная лента.
3. 1 карточка соревнований.

### **5-10 классы**

1. **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.
2. **Поднимание туловища из положения «лежа на спине»** за 1 минуту. 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.
3. **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.

4. **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.
5. **Подтягивание на перекладине (мальчики).** 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.
6. **Сгибание – разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки).** 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.
7. **Челночный бег 4 x 9 м.** За средней линией волейбольной площадки в прямоугольник размером 20 x 25 см. кладут два бруска размером 5x5x10 см. Из положения «Высокого старта», по команде «Марш» учащийся бежит к брускам, поднимает один из них, подбегает к линии старта, кладет брусок за линию в прямоугольник размером 20 x 25 см, возвращается назад, берет второй брусок и бежит к линии финиша через стартовую линию. Брусок кладется строго в прямоугольник. Бросать брусок запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
8. **Бег 30 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.

### ***Творческий конкурс***

В конкурсе принимает участие вся команда.

Творческий конкурс представляет собой музыкально-художественную композицию, посвященную олимпийской тематике **«Игры, которые мы заслужили вместе с тобой».**

В музыкально-художественной композиции должны быть отражены:

история олимпийского движения России;  
спортивные традиции образовательного учреждения, города (села), региона;  
достижения выдающихся спортсменов, олимпийских чемпионов, призеров олимпийских игр региона, города (сельского поселения), образовательного учреждения.

Для раскрытия темы могут быть использованы элементы танцевального, ораторского, поэтического, сценического искусства, юмора, пантомимы, клоунады, элементы различных видов спорта (акробатики, художественной гимнастики, акробатики, синхронное выполнение физических упражнений), костюмы, декорации, реквизит, видеоролики и др.

Сюжет музыкально-художественной композиции должен быть эмоциональным, позитивным, запоминающимся.

Время выступления - до 10 минут.

Музыкально-художественная композиция оценивается жюри по следующим критериям:

- соответствие заданной теме;
- оригинальность идеи;
- использование разнообразных художественных средств;
- сценическая культура (умение держаться на сцене);
- исполнительское мастерство (артистизм, выразительность, эмоциональность);

- художественное оформление (декорации, костюмы, реквизит);
- соответствие регламенту (выступление не должно превышать отведенное время).

Члены жюри оценивают музыкально-художественную композицию каждой команды-класса по каждому критерию по пятибалльной системе (от 0 до 5 баллов).

Лучшие музыкально-художественные композиции или их элементы будут включены в программу церемонии закрытия областного этапа Фестиваля.

### ***Стрельба из пневматической винтовки 5 м.***

В соревнованиях участвует вся команда.

Стрельба производится из пневматической винтовки, предоставленной проводящей организацией, с расстояния 5 м из положения «сидя с упора» по мишени № 8.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранной командой.

### ***Уличный баскетбол***

Соревнования командные. Проводятся отдельно среди мальчиков и девочек по действующим правилам.

Состав команды: 4 игрока, один из которых запасной.

Игра ведется в одно кольцо. Система проведения соревнований определяется ГСК в зависимости от количества участвующих команд.

Победитель определяется по наибольшей сумме очков, набранной командой.

### ***Скипинг***

#### ***(Прыжки через скакалку)***

Соревнования командные.

Состав команды: 5 мальчиков, 5 девочек.

Программа соревнований:

1. КЛАССИЧЕСКИЕ (время выполнения прыжков - 30 секунд): вперед, назад.
2. ПАРНЫЕ (время выполнения прыжков -30 секунд).
3. ГРУППОВЫЕ (состав: 10 человек, из них юноша и девушка вращают скакалку).

Соревнования проводятся по правилам скипинга.

Победитель определяется по наибольшему количеству прыжков во всех видах программы.

#### ***Техника выполнения отдельных видов программы в скипинге.***

##### **1. Прыжки классические вперед(индивидуальные)**

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.

По команде «СТАРТ» (или по свистку судьи) спортсмен начинает вращать скакалку сзади, вверх, вперед, вниз. Внизу скакалка продолжает движение назад, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «СТОП».

##### **2. Прыжки классические назад (индивидуальные).**

И.П. – основная стойка, скакалка сзади.

По команде «СТАРТ» спортсмен начинает вращать скакалку спереди, вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении, спортсмен перепрыгивает через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «СТОП».

##### **3. Прыжки в паре(вращает скакалку один спортсмен) классические назад.**

И.П. – спортсмены стоят лицом друг к другу или друг за другом в основной стойке, скакалка в руках у одного спортсмена. Скакалка спереди.

По команде «СТАРТ» спортсмен начинает вращать скакалку спереди, вверх, назад, вниз. Внизу скакалка продолжает движение вперед, и когда она оказывается в крайнем нижнем положении,

спортсмены одновременно перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается спереди, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмен продолжает совершать прыжки до команды «СТОП».

#### **4. Прыжки групповые классические вперед с места.**

И.П. два спортсмена, юноша и девушка, держат скакалку за разные концы. Остальные члены команды стоят в шеренгу так, чтобы скакалка лежала у них сзади на полу зала. Юноша и девушка начинают вращать скакалку сзади вверх, вперед, вниз. Когда скакалка, продолжая движение вниз назад, оказывается в крайнем нижнем положении спортсмены команды, стоящие внутри скакалки, перепрыгивают через нее. Скакалка оказывается сзади, что засчитывается за один прыжок. Далее спортсмены продолжают прыжки до задевания скакалки, остановки.

### ***Общая гимнастика***

В соревнованиях принимает участие вся команда.

Программа соревнований состоит:

- из комплекса групповых вольных упражнений с музыкальным сопровождением, представляющих собой композицию, составленную из 68 движений общеразвивающего характера, являющегося эффективным средством воспитания двигательных способностей, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости, памяти на движение, помогающей в дальнейшем быстро и прочно усваивать более сложные двигательные действия;
- акробатических упражнений, включающих в себя две комбинации из акробатических элементов динамического характера.

Победитель определяется по наибольшей сумме баллов, набранных командой.

### ***Групповые вольные упражнения 5-6 классы***

Групповые вольные упражнения.

Выполняются с музыкальным сопровождением.

И.п. – основная стойка

#### **I**

- 1 – встать на носки, руки назад;
- 2 – руки вверх;
- 3 – опускаясь на всю стопу, руки в сторону;
- 4 – дугами книзу руки вверх – наружу;
- 5 – дугой внутрь правую руку в сторону;
- 6 – дугой внутрь левую руку в сторону;
- 7 – наклон назад, руки в стороны;
- 8 – выпрямиться, руки за голову

#### **II**

1. - правую в сторону, руки в стороны;
2. - выпад вправо, руки на пояс;
3. - встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
4. - приставить правую, руки на пояс;
5. - левую в сторону, руки на пояс;
6. - выпад влево, руки на пояс;
7. - встать на правую, левую в сторону, руки в стороны;
8. - приставляя правую, руки перед грудью.

#### **III**

1. – правую назад на носок, руки в стороны;
2. – приставляя правую, полуприсед, руки вперед;
3. – встать, левую назад на носок, руки в стороны;

4. – левую на шаг в сторону, руки на пояс;
5. – поворот туловища направо, правую руку в сторону, ладонь вверх;
6. – стойка ноги врозь, руки на пояс;
7. – поворот туловища направо, левую руку в сторону, ладонь вверх;
8. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

#### IV.

1. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
2. – наклон вперед, ладонями коснуться пола;
3. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
4. – выпрямиться, руки на пояс;
5. – наклон вправо, левую руку вверх;
6. – выпрямиться, руки на пояс;
7. – наклон влево, правую руку вверх;
8. – приставляя левую, выпрямиться, руки вверх, ладони вперед.

#### V.

1. – упор присев;
2. – толчком ног, упор лежа;
3. – упор лежа прогнувшись;
4. – сед на пятках с наклоном вперед;
5. – стойка на левом колене. Правую в сторону на носок, руки в стороны;
6. – сед на пятках с наклоном вперед;
7. – стойка на правом колене, левую в сторону на носок. Руки в стороны;
8. – упор присев.

#### VI.

1. – пережат назад в стойку на лопатках, согнув ноги;
2. – стойка на лопатках с прямыми ногами;
3. – держать;
4. – пережат вперед в сед в группировке;
5. – сед углом;
- 6,7,8 - держать.

#### VII.

1. – сед;
2. – поворот направо(налево) кругом в упор лежа;
3. – упор лежа на согнутых руках;
4. – выпрямить руки (отжаться);
5. – упор присев;
6. – встать, отставляя правую в сторону на носок, руки в стороны;
7. – стойка скрестно правой;
8. – поворот направо кругом и приставляя левую, руки вверх.

#### VIII

1. – руки в стороны, левую (правую) вперед на носок;
2. – равновесие на правой (левой), сгибая левую( правую) выпад вперед, руки в стороны;
3. – держать;
4. – приставляя левую (правую), руки вверх, встать на носки;
5. – «старт пловца»;
6. – прыжок вверх прогнувшись;
7. - «доскок»;
8. – основная стойка.

### *Акробатические прыжки*

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: «старт пловца» - кувырок вперед прыжком в упор присев – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

Второе упражнение: старт пловца – кувырок вперед в упор присев, ноги скрестно – поворот кругом в упоре присев – два кувырка назад – прыжок вверх с поворотом на 180 гр.

### **Групповые вольные упражнения**

#### **7 – 9 классы**

И.П. – основная стойка.

1. – дугами вперед руки вверх;
2. – левую в сторону на носок., руки вправо;
3. – приставляя правую, руки вверх;
4. – правую в сторону на носок, руки влево;
5. - 6 - круг руками книзу;
- 7 – дугою книзу правую руку в сторону, стойка ноги врозь;
7. - приставляя левую, руки вниз;

#### II.

1. – правую назад, руки вверх;
2. – приставить правую, руки вниз;
3. – левую назад, руки в стороны;
4. – отставляя левую на шаг в сторону, руки на пояс;
5. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
6. – наклон вперед;
7. – выпрямляясь, наклон вперед прогнувшись, руки в стороны;
8. – прыжком упор присев.

#### III.

1. – перекат назад в стойку на лопатках;
2. – держать;
3. – стойка на лопатках, ноги врозь;
4. - соединить ноги;
5. – перекат согнувшись в сед, руки в стороны;
6. – наклон вперед;
7. – держать;
8. – сед.

#### IV

1. – сед согнув ноги;
2. – правую вверх;
3. – сед углом;
4. – перекат на спину в группировке;
5. – выпрямиться, руки вверх;
6. – 7 – перекат боком вправо прогнувшись;
7. – согнуть ноги и руки.

#### V

1. – «мост»;
2. – 3 – держать;
3. - опуститься на спину;
4. – выпрямиться, руки вверх;
5. – сед;
6. – упор лежа сзади прогнувшись;
- 7-8 - поворот направо (налево) кругом в упор лежа.

#### VI

1. – мах правой назад;
2. – приставить правую;
3. – мах левой назад;
4. – сед на пятках с наклоном вперед;
5. – пережат боком вправо;
6. – упор присев;
7. – встать на правую, левую в сторону на носок, руки в стороны;
8. – одноименный поворот направо и, приставляя левую, руки вверх.

#### VII

1. – встать, левую(правую) в сторону на носок, руки в стороны;
2. – равновесие на правой(левой), левую(правую) в сторону(не ниже 45 градусов), руки в стороны;
3. – держать;
4. – приставить левую ( правую), руки перед грудью;
5. – правую в сторону, руки в стороны;
6. – выпад вправо, руки на пояс;
7. – встать на левую, правую в сторону, руки в стороны;
8. – приставляя правую, руки вверх.

#### VIII

1. – наклон вперед;
2. – упор присев;
3. – наклон вперед;
4. – выпрямиться, руки вверх;
5. – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
6. – прыжком упор присев;
7. – прыжок вверх прогнувшись, «и» – «доскок»;
8. – основная стойка.

#### *Акробатические прыжки.*

Выполняются 2 акробатических упражнения.

Первое упражнение: кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь - кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 гр.

Второе упражнение: переворот в сторону (колесо) – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180 гр.- кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись.

