

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении соревнований по общефизической подготовке среди обучающихся 4 – 11 классов МАОУ СОШ №9 имени П.А.Столыпина г.Балашиха в рамках ШСК «Трагедия»

1. Цели и задачи.

- Пропаганда здорового образа жизни и привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- выявление сильнейших спортсменов;
- совершенствование общефизической подготовки учеников.

2. Сроки и место проведения

17 января 2025 г. в МАОУ СОШ № 9 имени П.А.Столыпина по расписанию:

1 урок: 4а, 4б, 5а, 10

2 урок: 5б, 5в, 9в

3 урок: 6а, 6б, 9б

4 урок: 7а, 7б, 7в, 8а

5 урок: 8б, 11

6 урок: 9а, 8в

Участники соревнований

В соревнованиях принимают участие юноши и девушки 4-11 классов. От каждого класса 8 участников. В смешанных классах: 4мальчика и 4 девочки.

4. Программа соревнований

1. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).
2. Прыжки в длину с места.
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (девочки).
5. Наклоны вперед из положения «сидя» (гибкость).

5. Определение победителей

Оценка результатов - по таблицам тестовых испытаний участников областных спортивных соревнований «Президентские состязания» (таблицы оценки результатов для 10-17 лет).

Победитель в личном зачете определяется по сумме очков, набранных в 4 упражнениях для девушек, в 4 упражнениях для юношей.

Победитель в командном зачете определяется по сумме четырех результатов у юношей и четырех результатов у девушек.

Судейская коллегия:

- главный судья соревнований Горбачев А.С.

- главный секретарь соревнований - Комарова Е.А.

Судьи на видах: Матросова М., Котова П., Щеглова Е., Цыплакова Д., Овсепян А.- 10 класс
Овсепян А., Горлин Г., Медведев Д., Сергеева А.- 11 класс

6. Награждение

Победители и призеры в личном и командном зачете награждаются грамотами.