**Положение**

**о проведении муниципальных соревнований**

**среди младших школьников общеобразовательных учреждений**

**«Троеборье»**

**Цели и задачи:**

- популяризация здорового образа жизни;

- воспитание активного интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- повышение физической подготовленности учащихся;

- выявление сильнейших учащихся и команд на муниципальном уровне.

**Руководство:**

Общее руководство организацией и проведением соревнований возлагается на организационный комитет учителей физической культуры совместно с МБУ ДПО «Центр обеспечения развития образования» и МБОУ «СОШ № 4».

**Судейская бригада:**

- главный судья: Шеерова С.А. МБОУ «СОШ № 4»;

- судьи на видах: Лазарева С.А. МАОУ «Ангарский лицей № 2 имени М.К. Янгеля»,

Гужева Е.А. МБОУ «СОШ № 4».

**Участники соревнований:**

В соревнованиях принимают участие обучающиеся 1-4 классов, в составе команды 6 человек (3 девочки и 3 мальчика), допущенные врачом по состоянию здоровья. Участники соревнований должны иметь спортивную форму для зала. Представитель команды – сменную обувь, индивидуальные средства защиты (маску, антисептик для рук).

К соревнованиям не допускаются:

- команда без заявки;

- команда без представителя;

- команда, не подавшая предварительную заявку;

- учащиеся без спортивной формы;

- родители в здание школы.

За жизнь и здоровье учащихся (во время соревнований) несёт ответственность представитель команды.

**Место и время проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале МБОУ «СОШ № 4» (начальная школа) 09.04.2022г. с 09:00 по графику.

**Предварительную заявку** (для распределения времени выступления на соревнованиях) подать до 01.04.2022г. главному судье Шееровой С.А. по т. 89041125720, или в viber.

**Заявку для участия в соревнованиях** оформить отдельно и принести в день соревнований. Обязательно указать: фамилию, имя, класс участника соревнований. В заявке оформляются: допуск врача или фельдшера, подпись директора школы с печатью школы, подпись представителя команды.

**Программа соревнований:**

*1 вид «Прыжок в длину с места».*

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Командный результат суммируется.

Результат не засчитывается в следующих случаях:

- заступ за линию или ее касание при отталкивании:

- отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно или одной ногой;

- прыжок выполнен с подскока.

*2 вид «Поднимание туловища за 30 сек».*

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (тест) выполняется в паре: один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. Командный результат суммируется.

Результат не засчитывается при:

- отсутствии касания локтями бедер (коленей);

- отсутствии касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза).

*3 вид «Наклон вперед из положения сед».*

Участник выполняет упражнение сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 30 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и фиксирует результат двумя руками в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат определяется знаком « - » , или «+». Командный результат суммируется.

Результат не засчитывается если:

- ноги сгибаются в коленях;

- фиксируется результат пальцами одной руки;

- отсутствует фиксация результата в течение 2 секунд.

**Подведение итогов:**

Подведение итогов проводится в командном первенстве, отдельно по каждому виду программы, а также среди мальчиков и девочек по каждому виду соревнований. Победителями и призёрами (1-3 место) соревнований считаются команды, набравшие наименьшее количество очков-мест по каждому и всем видам программы соревнований.

**Награждение:**

Команды победители и призёры (1-3 место) в общекомандном первенстве и личном первенстве награждаются грамотами.