



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО ДЮСШ
Пискунов Е.В.
«11» января 2021г

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ

Всероссийских спортивных соревнований школьников
«ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

с.Богучаны
2021г

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников». Правила проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» разработаны главным судьей всероссийского этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», директором МБОУ ДОД «Детский оздоровительно-образовательный (спортивный) центр» г. Узловая Тульской области, Перегудовым Юрием Викторовичем.

Правила проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» предназначены органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим государственное управление в сфере образования, а также органам местного самоуправления, руководителям и специалистам организаций, осуществляющим образовательную деятельность.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Организация соревнований	5
1. Общие положения	5
2. Уровни и характер соревнований	5
3. Программа соревнований «Президентские состязания»	6
4. Положение о соревнованиях	7
5. Отмена соревнований	8
6. Заявки на участие в соревнованиях	8
7. Заявления и протесты	8
2. Участники соревнований	9
8. Состав команды	9
9. Права и обязанности участников	9
10. Одежда, обувь, номера участников	10
11. Представители команд	11
3. Судейская коллегия	12
12. Общие положения	12
13. Главный судья	12
14. Заместители главного судьи	14
15. Главный секретарь	14
16. Председатель комиссии по допуску	14
17. Судьи по бегу	15
17.1. Стартеры и их помощники	15
17.2. Судьи на дистанциях и этапах эстафеты	16
17.3. Судьи на финише	17
17.4. Судьи хронометристы	17
18. Судьи по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, подъему туловища из положения лежа на спине, наклону вперед из положения сидя, прыжкам в длину с места	18
19. Судьи при участниках	19
4. Правила соревнований по отдельным видам	19
20. Спортивное многоборье (тесты)	19
20.1. Виды и порядок проведения многоборья	19
20.2. Беговые виды	20
20.2.1. Общие положения	20
20.2.2. Старт	21
20.2.3. Бег по дистанции	22
20.2.4. Финиш	23
20.3. Подтягивание на перекладине	23
20.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27
20.5. Подъем туловища из положения лежа на спине	30
20.6. Наклон вперед из положения сидя	32
20.7. Прыжок в длину с места	33
21. Эстафетный бег	34

22. Творческий конкурс	35
23. Теоретический конкурс	35
5. Определение победителей	35
24. Определение победителей в спортивном многоборье	35
25. Определение победителей в эстафетном беге	36
26. Определение победителей в творческом конкурсе	36
27. Определение победителей в теоретическом конкурсе	36
28. Определение победителей в общекомандном зачете	36

1. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее — «Президентские состязания») проводятся с целью:

- развития всесторонне гармонично развитой личности школьника;
- повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных организациях;
- вовлечения детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом;
- выявления талантливых детей.

1.2. Настоящие правила соревнований «Президентские состязания» являются обязательными при проведении всех данных соревнований на территории Российской Федерации.

1.3. Результаты, показанные участниками соревнований, признаются действительными при условии, что они показаны на официальных соревнованиях, а места проведения данных соревнований, инвентарь и оборудование соответствуют требованиям настоящих Правил.

1.4. В случае возникновения ситуации, не нашедшей отражения в настоящей редакции Правил, решение принимает Главная судейская коллегия (далее - ГСК).

2. УРОВНИ И ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Все соревнования «Президентские состязания», проводящиеся на территории Российской Федерации подразделяются на следующие уровни:

- первый уровень — школьный. Проводится в образовательных организациях администрацией данных организаций;
- второй уровень - муниципальный. Проводится в муниципальных образованиях органами власти муниципальных образований, осуществляющими управление в сфере образования и органами власти муниципальных образований, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта;
- третий уровень - региональный. Проводится в субъектах Российской Федерации органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере образования и органами исполнительной власти субъекта Российской Федерации, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта;
- четвертый уровень - всероссийский. Проводится федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта;

2.2. По характеру соревнования делятся на:

- личные (определяются результаты и места отдельных участников в отдельных видах программы);
- лично-командные (определяются результаты и места отдельных участников и команд);
- командные (определяются результаты и места команд на основании суммы результатов, показанных участниками в отдельных видах);

2.3. Характер соревнований и порядок определения победителей определяется Положением о проведении соревнований, утвержденным организацией проводящей соревнования.

2.4. Соревнования могут проводиться по разным группам (например: среди городских и сельских, среди крупных и малокомплектных образовательных организаций и т.д.)

3. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ «ПРЕЗИДЕНТСКИЕ СОСТЯЗАНИЯ»

3.1. В программу соревнований входят следующие виды соревнований и конкурсы:

а) спортивное многоборье (тесты):

- спринтерский бег (30 м — 5,6 классы, 60 м — 7,8,9 классы, 100 м — 9,10 классы);
- бег 1000 м;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки);
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- наклон вперед из положения сидя;

б) эстафетный бег;

в) теоретический конкурс;

г) творческий конкурс.

3.2. В программу соревнований могут включаться дополнительные виды соревнований, в соответствии с Положением о проведении соревнований.

3.3. Результаты, показанные участниками и командами в дополнительных видах программы, не учитываются при подведении итогов командных соревнований.

3.4. Соревнования по видам спорта, включенным в дополнительную программу, проводятся в соответствии с правилами соревнований по соответствующим видам спорта.

4. ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

4.1. Соревнования проводятся на основании Положения о соревнованиях, утвержденного организацией, проводящей данные соревнования.

4.2. Положение о соревнованиях не должно противоречить настоящим Правилам.

4.3. Положение о соревнованиях должно содержать следующие разделы:

- цели и задачи соревнований;
- место и сроки проведения соревнований;
- организаторы соревнований;
- участники соревнований и условия их допуска;
- программа соревнований;
- порядок подведения итогов соревнований;
- награждение;
- условия финансирования;
- обеспечение безопасности участников и зрителей;
- сроки и порядок представления заявок и других документов.

4.4. Положение о соревнованиях должно быть разослано участвующим организациям и размещено на сайте проводящей организации в следующие сроки:

- для соревнований первого уровня — не менее чем за две недели до начала соревнований;
- для соревнований второго уровня — не менее чем за один месяц до начала соревнований;
- для соревнований третьего уровня — не менее чем за два месяца до начала соревнований;
- для соревнований четвертого уровня — не менее чем за шесть месяцев до начала соревнований.

4.5. Изменения и дополнения в Положение имеет право вносить организация, проводящая соревнования. Информация об изменениях доводится до участвующих организаций, а также размещается на официальном сайте организации, проводящей соревнования.

5. ОТМЕНА СОРЕВНОВАНИЙ.

5.1. Отменить соревнования имеет право организация, их проводящая. О данном решении она должна сообщить участвующим организациям и главному судье, а также разместить информацию об отмене соревнований на своем сайте.

5.2. Отменить соревнования в отдельном виде или перенести их начало, остановить начавшиеся соревнования, устроить перерыв, внести изменения в программу путем упрощения может главный судья соревнований, если:

а) место проведения соревнований непригодно или не подготовлено к проведению данного мероприятия;

б) инвентарь и оборудование отсутствуют, или вышло из строя, или не соответствуют Правилам проведения соревнований или требованиям техники безопасности;

в) проведению соревнований препятствуют неблагоприятные погодные условия, наступление темноты при отсутствии полноценного искусственного освещения или другие причины, нарушающие нормальный ход соревнований;

г) отсутствует медицинское сопровождение соревнований в соответствии с установленными требованиями;

д) на старт соревнований вышел один участник или одна команда. (Если данный вид программы входит в зачет командного первенства, то соревнования проводятся и при одном участнике. В данном случае результат, показанный участником или командой, идет в зачет командного первенства, но первенство в данном виде не разыгрывается).

6. ЗАЯВКИ НА УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

6.1. Заявки на участие в соревнованиях участвующие организации подают в сроки, установленные Положением.

6.2. Заявка на участие в соревнованиях должна иметь визу врача о допуске участников к соревнованиям и заверена печатью медицинского учреждения.

6.3. Виза врача действительна в течение десяти дней до начала работы комиссии по допуску.

7. ЗАЯВЛЕНИЯ И ПРОТЕСТЫ.

7.1. В случае возникновения у участников или представителей команд каких-либо претензий и сомнений в правильности судейства и хода соревнований представители команд имеют право обращаться в судейскую коллегию с заявлениями или протестами.

7.2. Заявление делается представителем команды главному судье или его заместителям сразу после объявления официального результата.

7.3. Если устное заявление требует дополнительного разбора или представитель команды не удовлетворен принятым решением, он имеет право подать обоснованный письменный протест. В протесте должны быть указаны разделы и пункты настоящих Правил и Положения о соревнованиях, которые были нарушены участниками или судьями.

7.4. Протесты подаются на имя главного судьи соревнований в течение одного часа после официального объявления результата, являющегося предметом спора. Решение по протесту должно быть принято в тот же день (если не требуется дополнительной проверки фактов).

7.5. Заявления и протесты, касающиеся права спортсмена участвовать в соревнованиях, подаются в комиссию по допуску до утверждения итогов соревнований.

7.6. Решение по протесту оформляется письменным заключением.

П. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ.

8. СОСТАВ КОМАНДЫ.

8.1. В состав команды, участвующей в «Президентских состязаниях», входят учащиеся одного класса одной общеобразовательной организации.

8.2. Параллель класса, участвующая в соревнованиях, возраст участников, а также состав команды определяет организация, проводящая соревнования.

8.3. К участию в соревнованиях допускаются лица, прошедшие предварительную подготовку, имеющие полисы страхования жизни и здоровья при занятиях спортом и допуск врача.

9. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ.

9.1. Участник обязан:

- знать Правила, Положение, расписание и все условия проведения соревнований и строго их выполнять;
- вести себя корректно по отношению к официальным лицам соревнований, судьям, волонтерам, зрителям, соблюдать нормы спортивной этики и принципы честной спортивной борьбы;
- являться на соревнование к указанному времени сбора участников со снаряжением, в спортивной форме с прикрепленным в соответствии с Правилами личным номером;
- иметь при себе документ, удостоверяющий личность (с фотографией), а также другие документы, предусмотренные положением, и предъявлять его по первому требованию спортивных судей;

- выходить к местам соревнования и покидать их организованно, под руководством или с разрешения спортивных судей.

9.2. Участник, грубо нарушивший указанные нормы поведения, может быть отстранен от участия в соревновании (дисквалифицирован) решением главного судьи.

9.3. Если участник без уважительной причины не принял участия хотя бы в одном упражнении спортивного многоборья, он исключается из соревнования (дисквалифицируется). Уважительной причиной считается заболевание, травма.

9.4. Участникам не разрешается получать какую-либо помощь в процессе соревнования от лиц, находящихся в данном секторе, а также установку темпа в соревнованиях по беговым видам.

9.5. Участник, получивший или оказавший какую-либо помощь, должен быть предупрежден судьей, а в случае повторного аналогичного нарушения - дисквалифицирован.

9.6. Медицинская помощь, оказываемая на местах проведения соревнований официальным медицинским персоналом, не относится к запрещенной помощи.

9.7. Участник соревнований, показавший явную неподготовленность к выступлению, может быть отстранен от участия в данном виде решением судейской коллегии или отстранен официальным медицинским персоналом в связи с заболеванием или травмой.

9.8. По вопросу, связанному с участием в данном виде соревнований, спортсмен может обратиться к старшему судье на виде. Если ответ или решение старшего судьи не удовлетворили участника, он может через официального представителя команды обратиться к главному судье или его заместителю.

10. ОДЕЖДА, ОБУВЬ, НОМЕРА УЧАСТНИКОВ.

10.1. В соревнованиях по всем дисциплинам участники должны иметь опрятный внешний вид, хорошо подогнанную форму одежды, соответствующую данному виду соревнований и Положению о соревнованиях и не затрудняющую принятие решения судьями.

10.2. Участники соревнований могут выступать в обуви или босыми на одну или обе ноги.

10.3. Обувь не должна быть специальной конструкции, дающей спортсмену какое-либо преимущество перед другими.

10.4. На подошве и каблуке спортивной обуви разрешается иметь шипы, общее количество которых не должно превышать одиннадцати.

10.5. Длина шипа, выступающего из подошвы для соревнований на гаревой дорожке, не должна превышать 25 мм, а диаметр основания шипа не более 4 мм. При проведении соревнований на синтетическом покрытии длина выступающей части шипов не должна превышать 9 мм.

10.6. Каждому участнику выдается один или два номера (в соответствии с решением главной судейской коллегии) с высотой цифр не менее 150 мм. Номера не должны быть подрезаны, подвернуты или спрятаны. Они крепятся на форме в местах, определенных судейской коллегией. При использовании на соревнованиях аппаратуры фотофиниша участники в беговых видах должны иметь дополнительные номера на боковой части трусов или нижней части тела,

10.7. Участникам соревнований не разрешается участвовать в соревновании при отсутствии номера или не соответствии их стартовому протоколу.

11. ПРЕДСТАВИТЕЛИ КОМАНД

11.1. В каждой команде, участвующей в соревнованиях любого ранга, организацией, направившей на соревнования, назначается представитель команды, который несет ответственность за поведение и здоровье участников, обязан обеспечивать своевременную явку спортсменов к местам соревнований и соблюдение членами команды установленных мер безопасности.

11.2. Представитель команды обязан:

а) по прибытию к месту соревнований представить участников команды и необходимую документацию в комиссию по допуску;

б) строго следить за выполнением участниками настоящих Правил и Положения о соревнованиях;

в) знать результаты, показанные участниками команды, и своевременно доводить их до сведения команды;

г) решать вопросы, связанные с материальным обеспечением команды;

д) информировать участников команды о требованиях и решениях судейской коллегии, об изменениях в Программе, Регламенте или Расписании соревнований.

11.3. Представитель команды имеет право:

а) получать в главной судейской коллегии справки по всем вопросам проведения соревнования и в секретариате — о результатах соревнований;

б) подавать в судейскую коллегию заявления и протесты.

11.4 Представителю команды запрещается:

а) вмешиваться в работу судейской коллегии и других лиц, проводящих соревнования;

б) находиться на местах проведения соревнования (кроме специально отведенных мест).

Ш. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

12. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

12.1. Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования.

12.2. Судейская коллегия осуществляет подготовку и проведение соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях, подведение итогов соревнований.

12.3. В состав судейской коллегии не могут входить представители команд и участники данных соревнований.

12.4. Спортивные судьи должны иметь необходимую подготовку и опыт, знать и соблюдать настоящие Правила, выполнять условия конкретного соревнования (Положение, Расписание и т.д.).

12.5. Количественный состав судейской коллегии определяется организацией, проводящей соревнования, в зависимости от уровня соревнования, числа заявленных участников, количества мест проведения соревнования и используемого оборудования.

12.6. При проведении соревнования спортивные судьи должны иметь отличительные судейские знаки, обозначающие выполняемые ими обязанности и (по возможности) единую форму.

12.7. Для проведения Президентских состязаний по отдельным видам, входящим в Программу данного соревнования, формируются специализированные судейские бригады, которые возглавляет старший судья.

12.8. Для подготовки и проведения соревнований может привлекаться вспомогательный и обслуживающий персонал (врачи, медсестры, рабочие по подготовке мест соревнований и т.д.).

12.9. Состав и количество вспомогательного и обслуживающего персонала определяется организацией, проводящей соревнования, по согласованию с главным судьей и дирекцией спортивного объекта в зависимости от уровня соревнований, Программы проводимого мероприятия, количества участников и т.д.

13. ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ

13.1. Главный судья руководит проведением Президентских состязаний при подготовке, проведении и подведении итогов соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о соревнованиях.

13.2. При подготовке и проведении соревнований главный судья руководствуется основными требованиями:

- участникам соревнований должны быть созданы необходимые условия для показа ими лучших результатов при соблюдении настоящих Правил;

- должна быть обеспечена безопасность участников, судей, зрителей.

13.3. Главный судья обязан:

а) совместно с организацией, проводящей соревнования, и дирекцией спортивного объекта составить план подготовки и организации соревнований;

б) разработать Программу соревнования по дням и Расписание по времени, если они отсутствуют в Положении,

в) до начала соревнований проверить подготовку мест соревнований, оборудование и инвентарь, их соответствие Правилам соревнований и требованиям техники безопасности, о чем совместно с организацией, проводящей соревнования, и дирекцией спортивных сооружений подписывается соответствующий акт;

г) принять участие в подборе судей, комплектовании судейских бригад, провести их инструктаж;

д) руководить работой судейской коллегии;

е) проводить совещание ГСК, старших судей, судейской коллегии, представителей команд перед началом и по итогам соревнований, а также в случае необходимости по ходу проведения мероприятия;

ж) рассматривать заявления и протесты представителей команд, принимать по ним решения;

з) поручить одному из заместителей выполнять обязанности главного судьи в случае необходимости на время покинуть место проведения соревнований;

и) сдать в организацию, проводящую соревнования, отчет и итоговые документы не позднее, чем через пять дней после окончания соревнований.

13.4. Главный судья имеет право:

а) отменить соревнования, отложить их начало или устроить временный перерыв в соответствии с п. 5.2 настоящих Правил;

б) изменить Расписание соревнований, если в этом возникла необходимость, при условии, что данные изменения не нарушают установленные Положением условия соревнований;

в) отстранить от дальнейшего участия в соревнованиях участников, допустивших неэтичное или неспортивное поведение, грубость, что должно быть зафиксировано в рабочем протоколе;

г) отменить решение любого судьи, если главный судья убежден в ошибочности вынесенного данным судьей решения;

д) отстранить от судейства судей, не справляющихся со своими обязанностями.

13.5. Главный судья должен иметь костюм, отличающийся от одежды остальных судей соревнований.

14. ЗАМЕСТИТЕЛИ ГЛАВНОГО СУДЬИ

14.1. Заместители главного судьи работают в соответствии с указаниями главного судьи, отвечают за порученную им работу по проведению соревнований или обеспечивают проведение соревнований среди определенных групп участников.

14.2. В отсутствие главного судьи один из заместителей выполняет его обязанности.

15. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ

15.1 Главный секретарь работает под руководством главного судьи соревнований.

15.2. Главный секретарь является лицом, отвечающим за подготовку и оформление всей основной документации, относящейся к проведению соревнований.

15.3. Главный секретарь выполняет следующие функции:

- организует работу секретариата, координирует его взаимодействие с другими службами соревнований, пресс-центром и бригадами по отдельным дисциплинам;

- принимает от комиссии по допуску заявочные документы на участие в соревнованиях,

- организует проведение жеребьевки, работу по подготовке и выпуску рабочих, промежуточных и официальных итоговых протоколов и отвечает за их достоверность,

- несет ответственность за правильность подсчета очков и определение мест отдельных участников и команд,

- несет ответственность за работу основного секретариата и контролирует секретарей судейских бригад,

- принимает протесты от представителей команд и передает их главному судье,

- совместно с главным судьей готовит отчет о проведенных соревнованиях.

16. ПРЕДСЕДАТЕЛЬ КОМИССИИ ПО ДОПУСКУ

16.1 Председатель комиссии по допуску выполняет следующие функции:

- отвечает за соответствие участников, допущенных к соревнованию, условиям допуска, указанным в Положении;

- принимает заявки, проверяет правильность их оформления и соответствие указанной в них информации представленным в комиссию по допуску документам, принадлежность участников к заявляемой организации,

другие данные и документы в соответствии с требованиями Правил, Положения и Регламента;

- организует выдачу личных номеров участников.

16.1. Председатель комиссии по допуску перед первым совещанием ГСК с представителями команд сдает отчет о проделанной работе главному судье и докладывает о итогах работы на этом совещании.

17. СУДЬИ ПО БЕГУ

Для проведения соревнований по бегу образуются бригады: стартеров, судей на финише, судей хронометристов, судей на фотофинише, судей на дистанции.

17.1 СТАРТЁРЫ И ИХ ПОМОЩНИКИ

17.1.1. Для работы на старте создается бригада судей, в которую входят: судья-стартер, дополнительный стартер, помощники стартера.

17.1.2. Судья-стартер:

- на соревнованиях с использованием системы автохронометража совместно со старшим судьей на фотофинише проверяет ее исправность до начала соревнования и между забегами возрастных групп;
- удостоверяется перед каждым стартом в готовности судей на финише, судей-хронометристов и судей на фотофинише;
- контролирует готовность участников с момента вызова их на старт и до ухода со старта по стартовому сигналу;
- контролирует время, затрачиваемое на подготовку старта;
- подает стартовые команды;
- подает стартовый сигнал для начала бега.

17.1.3. При подаче команд и стартового сигнала судья-стартер должен стоять в таком месте, откуда ему лучше всего видны все стартующие и так, чтобы он был хорошо виден судьям-хронометристам.

17.1.4. В случае фальстарта дает сигнал об остановке и возвращении участников.

17.1.5. Судья-стартер единолично решает все вопросы, связанные со стартом.

17.1.6. Судья-стартер имеет право не допускать к старту участников, форма одежды или номер которых не соответствуют Правилам.

17.1.7. Судья-стартер цветом своей одежды должен заметно выделяться среди остальных спортивных судей.

17.1.8. Дополнительный стартер:

- помогает судье-стартеру в организации работы на старте;
- следит за правильным положением спортсменов на старте, даёт сигнал (выстрелом и голосом) в случае преждевременного старта (фальстарта) кого-либо из участников, если его не дал судья-стартер.

17.1.9. Помощники стартера:

- до начала соревнований проверяют наличие на старте необходимого оборудования и инвентаря,
- проверяют явку участников очередного забега (сверяют имя и фамилию, личный номер, организацию, возрастную группу, соответствие формы одежды Правилам);
- делают отметку о явке в стартовом протоколе;
- направляют каждого участника на соответствующую дорожку или линию старта;
- отвечают за готовность эстафетных палочек для спортсменов, бегущих первый этап;
- возвращают участников на стартовую позицию в случае фальстарта;
- заносят в стартовый протокол все замечания и решения судьи-стартера о нарушении участниками Правил;
- по ходу соревнования передают секретарю на финише подписанный судьей-стартером протокол старта.

17.1.10. При отсутствии помощника стартера его обязанности выполняет дополнительный стартер.

17.2. СУДЬИ НА ДИСТАНЦИИ И ЭТАПАХ ЭСТАФЕТ

17.2.1. Судьи на дистанции и этапах эстафет подчиняются старшему судье на финише.

17.2.2. Судьи на дистанции следят за правильностью прохождения дистанции, за соблюдением правил бега, а при одновременном проведении бега и других видов программы следят за безопасностью выступлений участников, координируют действия бригад.

17.2.3. Количество судей на дистанции должно быть не менее двух на каждом повороте и не менее одного судьи на прямой.

17.2.4. Судьи на этапах эстафет:

- регистрируют участников команд на своем этапе;
- организуют порядок на нем;
- сообщают на старт о готовности этапа установленным заранее способом.

17.2.5. В случае нарушения участниками соревнований правил бега или передачи эстафеты судьи на дистанции или судьи на этапах немедленно передают старшему судье на финише судейскую записку с указанием номера участника и характер нарушения. Установленные факты нарушения фиксируются в протоколе.

17.2.6. Окончательное решение о дисквалификации спортсмена принимает старший судья на финише и главный судья.

17.3 СУДЬИ НА ФИНИШЕ

17.3.1. Руководит работой судей на финише старший судья на финише.

17.3.2. Старший судья на финише:

- распределяет обязанности между судьями;
- решает все спорные вопросы, возникшие у судей на финише;
- совместно с главным судьей решает вопросы дисквалификации участников;
- согласовывает результаты хронометража с порядком прихода на финиш;
- определяет готовность судей на финише и судей-хронометристов к приему участников очередного забега и сигнализирует об этом (отмашкой белым флажком) судье-стартеру;
- заполняет протокол порядка прихода участников на финиш с указанием расстояния между финишировавшими участниками забега и, заверив его своей подписью, передает секретарю бригады.

17.3.2. Судьи на финише:

- визуально или с помощью специальной аппаратуры определяют последовательность прихода участников на финиш и расстояние между ними;
- в спринтерском беге определяют расстояние на финише между отдельными участниками забега в пределах финишной 5-метровой разметки;
- в беге на средние и длинные дистанции ведут счет кругов, пройденных каждым участником, и сообщают им число кругов, оставшихся до финиша;
- информируют каждого спортсмена, участвующего в забеге, о начале последнего круга звоном колокола.

17.4 СУДЬИ-ХРОНОМЕТРИСТЫ

17.4.1. Судьи-хронометристы определяют время прохождения участниками соревнований дистанции по бегу.

17.4.1. Работой судей-хронометристов руководит старший судья хронометрист, который:

- распределяет обязанности (порядок приема) между судьями хронометристами;
- сверяет секундомеры перед началом соревнования;
- записывает показания секундомеров по окончании забега в протокол, который заверяет своей подписью и передает секретарю по бегу.

17.4.2. Каждый судья-хронометрист может определять время одного или двух участников.

17.4.3. Секундомеры включают в момент появления огня или дыма из пистолета стартера или в момент начала движения флага и

останавливают в момент касания туловищем участника воображаемой плоскости финиша.

17.4.4. Судьи-хронометристы сообщают показания своего секундомера (без обсуждения показания с другими судьями-хронометристами) старшему судье-хронометристу, а по его требованию предъявляют ему и секундомер.

В случае расхождений мнений в оценке результатов решающее слово принадлежит старшему судье-хронометристу.

17.4.5. После записи показаний секундомеров судьи-хронометристы имеют право поставить показания секундомеров на ноль только с разрешения старшего судьи-хронометриста.

17.4.6. При расхождении мнений старшего судьи-хронометриста и старшего судьи на финише спорный вопрос решает главный судья; при отсутствии главного судьи мнение старшего судьи на финише является решающим.

18. СУДЬИ ПО ПОДТЯГИВАНИЮ, СГИБАНИЮ И РАЗГИБАНИЮ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА, ПОДЪЕМУ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ, НАКЛОНУ ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ, ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА

18.1 Для проведения соревнований по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, подъёму туловища из положения лёжа на спине, наклону вперёд из положения лёжа прыжкам в длину с места создаются соответствующие судейские бригады.

18.2. Старший судья на виде:

- контролирует работу руководимой им бригады;
- проверяет установку и крепление спортивных снарядов и обеспечение мер безопасности при проведении подтягивания;
- контролирует соблюдение дисциплины участниками, применяет установленные Правилами меры к нарушителям;
- обеспечивает точность выполнения графика соревнования на виде;
- напоминает участникам основные требования Правил и особенности судейства отдельных элементов упражнения;
- контролирует гриф перекладины, вспомогательные материалы и кисти рук участников на наличие-отсутствие клеящих веществ (в подтягивании);
- оценивает выполнение упражнения в соответствии с Правилами;
- в случае некачественного или необъективного судейства кем-либо из судей бригады, ставит вопрос перед главным судьёй или его заместителем о замене данного судьи;

- подписывает рабочие протоколы соревнования,
- 18.3. Судья-счетчик и судья-измеритель:
- подает установленные Правилами команды;
 - оценивает выполнение упражнения в соответствии с Правилами;
 - ведет подсчет количества выполненных упражнений с одновременной записью в «Карточке счета результата» (судья-счетчик);
 - после завершения выполнения упражнения сообщает участнику показанный им результат;
 - производит измерение длины прыжка в соответствии с настоящими Правилами и сообщает результат секретарю в секторе (судья-измеритель).
- 18.4. Судья-хронометрист:
- ведет контроль времени выполнения упражнения;
 - сообщает установленными Правилами командами о начале и завершении выполнения упражнения.

19. СУДЬИ ПРИ УЧАСТНИКАХ

- 19.1. Судьи при участниках обязаны:
- проверять при регистрации в местах сбора внешний вид участников, наличие у них установленной спортивной формы и соответствие фамилий участников их личным нагрудным номерам;
 - в случае необходимости проверять документы, удостоверяющие личность и год рождения участников;
 - организованно согласно стартовым протоколам выводить участников к местам проведения соревнования и возвращать на место сбора после окончания выступления.

IV ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ

20. СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ (ТЕСТЫ)

20.1 ВИДЫ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МНОГОБОРЬЯ

- 20.1.1. В программу спортивного многоборья входят следующие виды:
- спринтерский бег (30 м — 5,6 классы, 60 м — 7,8,9 классы, 100 м 9,10 классы); - бег 1000 м;
 - прыжок в длину с места;
 - подтягивание на высокой перекладине (юноши);
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); - подъем туловища из положения лежа на спине; - наклон вперед из положения сидя.

20.1.2. Соревнования по спортивному многоборью должны проходить не менее двух и не более трёх дней. Количество дней проведения соревнований может быть увеличено в случае, если соревнования переносились по каким-либо экстренным причинам (п. 5.2 а,б,в,г).

20.1.3. Первым видом программы должен быть спринтерский бег, заключительным бег на выносливость. Последовательность проведения остальных видов программы определяет главный судья соревнований. Рекомендуется чередовать виды для тестирования уровня развития различных физических качеств.

20.1.4. В один день должно проводиться не более трёх видов программы.

20.2 БЕГОВЫЕ ВИДЫ

20.2.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

20.2.1.1. В беговую программу спортивного многоборья (тестов) «Президентских состязаний» входят следующие виды:

- спринтерский бег (30 м — 5,6 классы, 60 м — 7,8,9,10 классы, 100 м— 1011 классы);
- бег 1000 м.

20.2.1.2. Соревнования в спринтерском беге проводятся на прямой беговой дорожке. На соревнованиях третьего и четвёртого уровней спринтерский бег проводится только на беговых дорожках стадионов, а на соревнованиях первого и второго уровней - на любой ровной поверхности.

20.2.1.3. В спринтерском беге каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,22-1,25 м, ограниченной с обеих сторон белыми линиями шириной 0,05 м. Ширина линии справа входит в ширину данной дорожки.

20.2.1.4. Вся разметка беговой дорожки производится белыми линиями шириной 0,05 м. Ширина стартовой линии входит в размер дистанции, ширина финишной линии не входит.

20.2.1.5. В беге по общей дорожке линия старта должна быть дугообразной, чтобы до предполагаемого места перехода спортсменов к внутренней бровке всем участникам предстояло пробежать одинаковое расстояние.

20.2.1.6. Линия предстартового построения (линия сбора) участников бега по общей дорожке размечается параллельно стартовой линией на расстоянии 3 метров. Данная линия наносится или другим цветом или прерывисто.

20.2.1.7. Для эстафетного бега на каждом этапе размечается зона передачи эстафеты длиной 20 м. Она ограничивается двумя поперечными линиями на расстоянии 10 м вперед и назад от начала этапа и обозначается:

- при беге по отдельным дорожкам — на каждой дорожке;

- при беге по общей дорожке — поперёк всей беговой дорожки.

Ширина линий разметки зоны передачи эстафеты входит в размер зоны.

20.2.1.8. Для эстафетного бега используется эстафетная палочка. Это цилиндрическая трубка, изготовленная из любого твердого материала, имеющая наружный диаметр 38-40 мм, длину 280-300 мм и вес не менее 50 г.

Для участников младших возрастных групп (5-7 классов) эстафетная палочка может быть диаметром 30 мм. Отверстия в торцах палочки должны быть закрыты.

20.2.1.9. При беге по отдельным дорожкам число участников в забеге определяется количеством имеющихся дорожек.

При беге по общей дорожке количество стартующих должно быть следующим:

- на дистанциях до 800 м включительно и в эстафетном беге — не более 8 чел.,
- на дистанции 1000 м — не более 16 чел.

20.2.2 СТАРТ

20.2.2.1. Если при беге по общей дорожке невозможно разместить всех участников вдоль стартовой линии в один ряд, то их выстраивают в два или более рядов.

20.2.2.2. Для подготовки к старту, включая установку стартовых колодок, участникам отводится не более мин., считая с момента их вызова на старт забега. Если участник не успевает подготовиться в отведенное время и по команде судьи-стартера не принимает стартовую позицию, ему делается предупреждение. Если участник не готов и после повторного вызова, он дисквалифицируется.

20.2.2.3. В спринтерском беге стартер подает предварительные команды _«На старт» и «Внимание». Затем дает сигнал к началу бега выстрелом или отрывистой громкой командой «Марш», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого флага.

Между командами «Внимание» и сигналом к началу бега должна быть ясно различимая пауза.

20.2.2.4. В беге по общей дорожке команда «Внимание» не подается. Судья-стартер подает команду «На старт» и, убедившись в готовности участников, дает сигнал к началу бега.

По команде «На старт» участники без промедления занимают удобное для них положение перед линией старта, не касаясь руками или ногами стартовой линии или дорожки за ней.

20.2.2.5. В эстафетном беге не является нарушением, если эстафетная палочка касается стартовой линии или дорожки за ней.

20.2.2.6. Убедившись в готовности участников, судья-стартёр подаёт команду «Внимание», по которой участники должны сразу же принять наиболее удобное положение для начала бега и прекратить всякое движение.

После принятия стартового положения и прекращения движения всеми участниками судья-стартер дает сигнал к началу бега.

20.2.2.7. Участникам, задерживающимся с принятием неподвижного стартового положения или мешающим чем-либо другим участникам, делается предупреждение, а в случае повторного нарушения данного правила он дисквалифицируется.

20.2.2.8. Когда применяется «низкий» старт, с использованием стартовых колодок или без них, обе руки стартующего при выполнении команд «На старт» и «Внимание» должны касаться поверхности дорожки, а ступни ног упираться в колодки или касаться поверхности дорожки.

В беге по общей дорожке участники должны начинать бег с «высокого» старта, не касаясь ногами стартовой линии. Не разрешается касаться дорожки хотя бы одной рукой.

20.2.2.9. Участник, который до стартового сигнала стартера начал движение, считается сделавшим фальстарт и ему делается предупреждение.

20.2.2.10. Участник, получивший предупреждение, должен поднять руку в подтверждение того, что он понял, что сделанное предупреждение относится к нему.

20.2.2.11. Участник, получивший два предупреждения, дисквалифицируется в данном виде.

Предупреждение должно быть сделано участнику путем показа ему желтой карточки, а дисквалификация — красной карточки.

20.2.2.12. Предупреждения и решения судьи-стартёра о дисквалификации заносятся в протокол.

20.2.2.13. Участникам соревнований в спринтерском беге, по их желанию, разрешается стартовать с «низкого» старта без колодок или с «высокого» старта.

20.2.3 БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

20.2.3.1. При проведении бега по отдельным дорожкам участник должен бежать только по своей дорожке.

20.2.3.2. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись.

20.2.3.3. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т. е. занимать место перед ним, не обгнав его на расстояние, исключаящее помеху).

20.2.3.4. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение.

20.2.3.5. Участник, допустивший любое нарушение, из указанных в пп. 20.2.3.1, 20.2.32, 20.2.33, 20.2.3.4 настоящих Правил, подлежит дисквалификации в данном упражнении.

20.2.3.6. За прохождение отрезка дистанции по чужой дорожке, ведущее к сокращению дистанции (наступление или заступление за внутреннюю линию разметки или бровку первой дорожки при прохождении поворота) участник подлежит дисквалификации.

Исключением являются случаи перехода на чужую дорожку в результате толчка соперника, падения и т.п., или в беге по прямой при условии, что это не явилось помехой другому участнику.

20.2.4 ФИНИШ

20.2.4.1. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

20.2.4.2. На соревнованиях с использованием ручных секундомеров на всех дистанциях время фиксируется с точностью до с. Если используется секундомер, фиксирующий время до сотых долей секунды, то показания секундомера округляются в большую сторону. Например: показания секундомера - 12,31, итоговый результат — 12,4.

20.2.4.3. На соревнованиях третьего и четвертого уровней время победителя забега фиксируется тремя секундомерами, а на остальных участников забега выделяется по одному секундомеру на каждого, при этом один секундомер старшего судьи-хронометриста является контрольным.

20.2.4.4. На соревнованиях первого и второго уровней при проведении соревнования в беге на 1000м допускается фиксировать время второго и последующих участников забега «по скользящему» секундомеру, т. е. без остановки секундомера, однако время победителя забега фиксируется с остановкой секундомера.

20.2.4.5. При расхождении показаний трех секундомеров, фиксирующих время победителя забега, принимаются показатели двух секундомеров, зафиксировавших одинаковое время. Если все три хронометра показывают разное время, то официальным считается среднее время, показанное одним из хронометров. Лучший и худший из зафиксированных результатов не учитываются.

20.3 ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

20.3.1. Соревнования по подтягиванию на перекладине проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

20.3 2. Упражнение должно выполняться на перекладине, имеющей следующие параметры:

- толщина грифа — 30+2 мм;

- ширина снаряда — не менее 1200 мм;
- высота снаряда должна обеспечивать расстояние не менее 50 мм между поверхностью пола (или мата) и стопами участника, находящегося в положении виса на перекладине (руки полностью выпрямлены в локтях).

20.3.3. На снаряде не должно быть выступающих элементов с острыми концами или кромками и шероховатых поверхностей, способных нанести травму участнику соревнований.

20.3.4. У каждого спортивного снаряда должны находиться:

- табличка с порядковым номером спортивного снаряда;
- стол и стулья для спортивных судей;
- скамейки для участников;
- материя для протирки грифа перекладины;
- магнезия;
- карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабо слышащим участникам;
- гимнастический мат под перекладиной (для обеспечения безопасности участников);
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия стартового исходного положения;
- наждачная бумага.

20.3.5. Участников одной возрастной группы как правило должна судить только одна бригада судей

20.3.6. Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

20.3.7. Участник в течение 1 мин. имеет право подготовить гриф перекладины и руки для выполнения упражнения.

20.3.8. Сигналом к выполнению упражнения является команда судьи «К снаряду». При получении данной команды участник принимает исходное положение и по команде «Можно» начинает упражнение.

20.3.9. Подтягивание на перекладине выполняется из зафиксированного исходного положения:

- вис хватом сверху, большой палец снизу;
- руки, туловище и ноги выпрямлены;
- руки на ширине плеч;
- стопы вместе;
- касание пола (земли, мата, стоек перекладины и т.д.) ногами не разрешается.

20.3.10. Положение «руки на ширине плеч» определяется в и.п. расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины его плеч.

20.3.11. При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- из и.п. подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины,
- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи на спортивном снаряде и. п.,
- услышав команду судьи на спортивном снаряде «Есть!» или количество выполненных упражнений, продолжить выполнение подтягивания;
- услышав команду судьи на спортивном снаряде «Нет!» или повторяющееся количество выполненных упражнений, после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи и. п. и начать выполнение очередного подтягивания;
- по команде судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения;
- допустимое колебание стоп в и. п. составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

20.3.12. При выполнении упражнения участнику запрещено:

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества;
- отталкиваться от пола и касаться других предметов, кроме грифа перекладины;
- делать «рывки», «взмахи», «волны» руками или ногами;
- делать рывки головой;
- сгибать руки поочередно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- останавливаться при выполнении очередного подтягивания;
- во время отдыха нарушать требования к исходному положению.

20.3.13. Время отдыха в исходном положении не должно превышать 3 сек.

20.3.14. Если судья трижды подряд не засчитывает выполненные упражнения или время отдыха в исходном положении превысило 3 сек., участник прекращает выполнение упражнения.

20.3.15. Участник имеет право:

- использовать опору или постороннюю помощь для принятия исходного положения;
- использовать магнезию и спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками;
- использовать собственные магнезию и спирт, при условии предварительной сдачи их на проверку старшему судье на спортивном снаряде;
- изменить положение хвата на грифе перекладины;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением.

20.3.16. В случае нарушения участником правил выполнения упражнения судья на спортивном снаряде немедленно командует «Нет!» (или повторяет предыдущее количество выполненных упражнений) и называет ошибку.

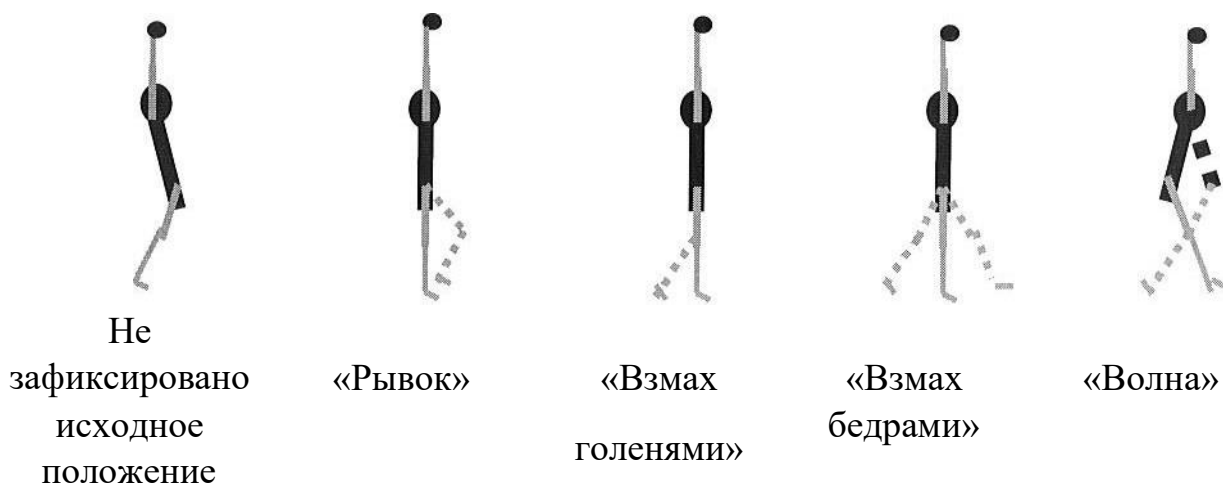
Наименования и описание ошибок участников при выполнении подтягивания

<i>Наименование ошибки</i>	<i>Описание ошибки</i>
«Подбородок»	Подбородок не поднят выше грифа перекладины
«Нет фиксации»	И.п. не зафиксировано на 0,5 с
«Рывок»	Резкое, прорывистое движение руками и /или ногами (например «Рывок» бедрами)
«Взмах»	Маятниковое движение с остановкой (голенями или бедрами)
«Волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д.
«Поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание рук
«Руки согнуты»	При приходе в и.п. руки согнуты в локтевых суставах
«Одна рука»	Вис на одной руке
«Остановка»	Нарушение непрерывности движения вверх
«Голова»	Резкое движение головой вверх
«Касание»	Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела

Правильно



Нарушения



20.3.16 В случае наличия у участника физиологических особенностей локтевого сустава (в результате травмы, болезни и т.д.), препятствующих полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала соревнования, ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

20.4. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА

20.4.1 Соревнования по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

20.4.2 Упражнение должно выполняться с использованием контактной платформы для касания грудью. Высота платформы 50+3 мм.

20.4.3 В каждом спортивном секторе должны находиться:

- табличка с порядковым номером спортивного сектора;
- контактная платформа;
- стол и стулья для спортивных судей;
- скамейки для участников;
- материя для протирки места упора рук;
- магнезия;
- карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабослышащим участницам.

20.4.4 Участниц одной возрастной группы как правило должна судить только одна бригада судей

20.4.5 Участнице предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого она должна показать свой максимальный результат.

20.4.6 Участница в течение 1 мин. имеет право подготовить руки и место выполнения.

20.4.7 Сигналом к выполнению упражнения является команда судьи «К снаряду». При получении данной команды участница принимает исходное положение и по команде «Можно» начинает упражнение.

20.4.8 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения «упор лежа», руки выпрямлены и упираются в пол на ширине плеч пальцами вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища. Туловище и ноги составляют единую прямую линию, ноги разведены, не более, чем на ширину ступни пальцы ступней упираются в пол без дополнительного упора.

20.4.9 Положение «руки на ширине плеч» определяется в и. п. расстоянием между указательными пальцами рук участницы, которое не должно отклоняться более чем на ширину ладони в меньшую или в большую сторону от ширины её плеч.

20.4.10 При выполнении упражнения участница обязан выполнять следующие требования:

- спортивная форма участника не должна мешать судье при определении правильности выполнения упражнения;
- из и. п., согнуть руки, коснуться средней частью грудной клетки контактной платформы;
- полностью разогнув руки, вернуться в и. п.;
- зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи на спортивном снаряде и. п.;
- услышав команду судьи на спортивном снаряде «Есть!» или количество выполненных упражнений, продолжить выполнение упражнения;
- услышав команду судьи на спортивном снаряде «Нет!» или повторяющееся количество выполненных упражнений, после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи и. п. и начать очередное выполнение упражнения;
- по команде судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения;
- при выполнении упражнения туловище и ноги должны постоянно составлять единую прямую линию.

20.4.11 При выполнении упражнения участнице запрещено:

- создавать упоры для ног;
- касаться бедрами пола;
- разводить локти относительно туловища более чем на 45 о.
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания и разгибания
РУК ;
- касаться грудью контактной платформы более 1 сек.;
- выпрямлять руки поочередно;

- во время отдыха нарушать требования к и. п..

20.4.12 Время отдыха в исходном положении не должно превышать 3 сек. 20.4.13 Судья останавливает выполнение упражнения в следующих случаях:

- участнице трижды подряд не засчитываются выполненные упражнения;
- время отдыха в исходном положении превысило 3 сек.;
- участница более 1 с касается контактной платформы;
- участница встала на колени, легла на бедра, приняла упор присев.

20.4.14 Участница имеет право:

- использовать магнезию для нанесения на кисти рук, а при выполнении упражнения босиком - и на пальцы ног;
- выполнять сгибание и разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в и. п.

20.4.15 В случае нарушения участницей правил выполнения упражнения судья на спортивном снаряде немедленно дает команду «Нет!» (или повторяет предыдущее количество выполненных упражнений) и называет ошибку.

Наименования и описание ошибок участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа

<i>Наименование ошибки</i>	<i>Описание ошибки</i>
«Нет касания»	Нет касания контактной платформы средней частью грудной клетки
«Живот»	Касание контактной платформы не средней частью грудной клетки
«Нет фиксации»	И. п. не зафиксировано на 0,5 с
«Плечи»	Плечи нарушили прямую линию «туловище-ноги», уйдя вверх
«Бедра»	Бедра касаются пола
«Таз»	Таз нарушил прямую линию «туловище-ноги», уйдя вверх
«Волна»	Поочередное нарушение прямой линии плечами, тазом и
«Поочередно»	Явно видимое поочередное разгибание рук

«Угол»	Локти разведены относительно оси туловища более чем на 45
«Исходное»	Во время отдыха нарушено и. п.
«Голова»	Резкое движение головой вверх



20.5 ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА НА СПИНЕ

20.5.1 Соревнования по подъёму туловища лёжа на спине проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

20.5.2 Участников одной возрастной группы как правило должна судить только одна бригада судей

20.5.3 Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

20.5.4 В каждом спортивном секторе должны находиться:

- табличка с порядковым номером спортивного сектора;
- стол и стулья для спортивных судей;
- скамейки для участников;
- маты для выполнения упражнения;
- карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабо слышащим участникам.

20.5.5 Участник в течение мин имеет право подготовиться к выполнению.

20.5.6 Участник должен выполнить максимальное количество подъёмов туловища за 30 сек.

20.5.7 Подъём туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы зафиксированы на полу партнером хватом в районе голеностопного сустава.

20.5.8 Сигналом к выполнению упражнения является команда судьи «Приготовиться». При получении данной команды участник принимает исходное положение и по свистку судьи-хронометриста начинает выполнять упражнение.

20.5.9 При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- спортивная форма участника не должна мешать судье при определении правильности выполнения упражнения;
- из и. п. лечь спиной на мат и коснуться всей спиной мата;
- поднять туловище и коснуться обоими локтями коленей;
- услышав команду судьи на спортивном снаряде «Есть!» или количество выполненных упражнений, продолжить выполнение упражнения;
- по команде судьи-хронометриста прекратить выполнение упражнения.

20.5.10 При выполнении упражнения участнику запрещено:

- разъединять руки за головой;
- отрывать таз от мата во время выполнения упражнения;
- уменьшать угол в коленях 90 градусов.

20.5.11 В случае нарушения участником правил выполнения упражнения судья в секторе немедленно дает команду «Нет!» (или повторяет предыдущее количество выполненных упражнений) и называет ошибку.

Наименования и описание ошибок участниц при подъёме туловища из положения лежа на спине

<i>Наименование ошибки</i>	<i>Описание ошибки</i>
«Спина»	Касание мата не всей спиной полностью
«Таз»	Отрыв таза от мата во время выполнения упражнения
«Касание»	Нет касания обоими локтями коленей
«Замок»	Руки за головой не зафиксированы «в замок»
«Угол»	Угол в коленях меньше 90 градусов
«Стопы»	Стопы зафиксированы с нарушением настоящих правил

20.6 НАКЛОН ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ

20.6.1 Соревнования по наклону вперёд из положения сидя проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

20.6.2 Для проведения соревнований должна использоваться измерительная платформа, на которой закреплен брусок для упора ног и перпендикулярно бруску измерительная линейка. Длина бруска не менее 350 мм, длина измерительной линейки не менее 500 мм в каждую сторону от бруска. Точка отсчета находится на уровне ближнего к участнику края бруска.

20.6.3 Участнику предоставляется единственный подход для выполнения упражнения, в ходе которого он должен показать свой максимальный результат.

20.6.4 В каждом спортивном секторе должны находиться:

- табличка с порядковым номером спортивного сектора;
- стол и стулья для спортивных судей;
- скамейки для участников;
- измерительная платформа.

20.6.5 Участник в течение 1 мин. имеет право подготовиться к выполнению упражнения.

20.6.6 Наклон вперёд выполняется из исходного положения сидя, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы. Расстояние между ступнями ног не должно превышать 200 мм.

20.6.7 Уровень гибкости измеряется в сантиметрах. Результат ближе точки отсчёта определяется знаком «-», дальше — знаком «+».

20.6.8 Сигналом к выполнению упражнения является команда судьи «Приготовиться». При получении данной команды участник принимает исходное положение и по команде судьи «Можно» начинает выполнять упражнение.

20.6.9 При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- спортивная форма участника не должна мешать судье определять правильность выполнения упражнения;
- из исходного положения выполнить три наклона вперёд, при выполнении четвертого наклона зафиксировать кисти рук в течение двух секунд на измерительной линейке;
- во время фиксации ноги должны быть выпрямлены в коленях;
- во время фиксации пальцы рук должны находиться на равном расстоянии от корпуса участника;
- заканчивать фиксацию после команды судьи «Есть».

20.6.10 В случае, если при фиксации кисти рук находятся на разном расстоянии от корпуса участника, результат определяется по пальцам ближней к корпусу кисти руки.

20.6.11 Участник имеет право во время трёх предварительных наклонов прекратить выполнение упражнения и не позднее, чем через 10 сек. начать упражнение заново. Такое право даётся участнику один раз.

20.6.12 Судья не засчитывает результат в случае, если во время выполнения упражнения допущены следующие нарушения:

- ноги согнуты в коленных суставах;
- участник закончил фиксацию кистей рук на измерительной линейке до команды судьи «Есть».

20.7 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

20.7.1 Соревнования по прыжкам в длину с места проводятся в спортивных залах или на открытых площадках.

20.7.2 Прыжки в длину с места выполняются в секторе, ширина которого должна быть не менее 1250 мм и не более 1500 мм, длина не менее 3500 мм.

20.7.3 В каждом спортивном секторе должны находиться:

- табличка с порядковым номером спортивного сектора;
- стол и стулья для спортивных судей; - скамейки для участников;
- измерительные рулетки.

20.7.4 Каждому участнику предоставляется три попытки. Очередность выполнения попыток определяет главная судейская коллегия.

20.7.5 Участники соревнований имеют право на выполнение не более двух пробных попыток.

20.7.6 Участник может приступить к выполнению упражнения только по команде судьи.

20.7.7 На подготовку к выполнению прыжка участнику даётся одна минута.

20.7.8 Если по какой-либо причине возникнут помехи участнику при выполнении попытки, судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку.

20.7.9 При выполнении попытки при отсутствии нарушений Правил, судья подаёт команду «Есть», а в случае нарушений Правил — команду «Нет».

20.7.10 Результат прыжка измеряется по перпендикулярной прямой от ближайшей к линии отталкивания точки касания пола любой частью тела участника до линии отталкивания.

20.7.11 Результаты прыжков фиксируются с точностью до 1 см.

20.7.12 Измерению и занесению в протокол подлежат все засчитанные попытки. Незасчитанные попытки не измеряются.

20.7.13 При засчитанной попытке в протокол заносится результат измерения. При незасчитанной попытке ставится знак «+», при пропуске попытке знак «-».

20.7.14 В зачет идёт лучший результат.

20.7.15 При выполнении упражнения участник обязан выполнять следующие требования:

- отталкиваться двумя ногами одновременно;
- во время отталкивания не наступать и не заступать за линию отталкивания;
- выходить из сектора вперёд по направлению прыжка.

20.7.16 Прыжок не засчитывается, если участник:

- после команды судьи к началу попытки прошел через измерительную линию;
- выполнил отталкивание не одновременно двумя ногами;
- во время отталкивания наступил на линию отталкивания или заступил за неё;
- после совершения прыжка вернулся назад через сектор для прыжка.

21. ЭСТАФЕТНЫЙ БЕГ

21.1 Программу эстафетного бега определяет организация, проводящая соревнования.

21.2 Для эстафетного бега используется эстафетная палочка. Это цилиндрическая трубка, изготовленная из любого твердого материала, имеющая наружный диаметр 38-40 мм, длину 280-300 мм и вес не менее 50 г.

Для участников младших возрастных групп (5-7 классов) эстафетная палочка может быть диаметром 30 мм. Отверстия в торцах палочки должны быть закрыты.

21.3 При проведении эстафетного бега участники должны нести эстафетную палочку в руке, при смене этапа передать её из рук в руки в установленной зоне. Перебрасывать палочку не разрешается.

21.4 При передаче эстафеты запрещается любая помощь одного участника другому.

21.5 Каждый участник имеет право бежать только один этап.

21.6 Команда, не закончившая дистанцию из-за отсутствия у нее участника на одном из этапов, считается не явившейся на старт.

21.7 Для эстафетного бега на каждом этапе размечается зона передачи эстафеты длиной 20 м. Она ограничивается двумя поперечными линиями на расстоянии 10 м вперед и назад от начала этапа и обозначается:

- при беге по отдельным дорожкам — на каждой дорожке;
- при беге по общей дорожке — поперёк всей беговой дорожки.

Ширина линий разметки зоны передачи эстафеты входит в размер зоны.

21.8 Эстафетная палочка должна быть передана в двадцатиметровой зоне передачи. Определяющим является положение палочки, а не участника. Участник, принимающий эстафету, должен начать бег в пределах зоны передачи. На этапах длиной 200 м и меньше при беге по отдельным

дорожкам участнику, принимающему эстафету, разрешается стартовать за 10 м до начала зоны передачи.

21.9 При падении эстафетной палочки участник, уронивший её, должен поднять её, не мешая соперникам, и продолжить бег от места, где он её выпустил из рук.

21.10 При падении палочки в момент передачи поднять её должен участник, передававший её.

21.11 Расстановка участников по этапам должна быть заявлена перед стартом.

22. ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

22.1. Состав команды, регламент проведения, критерии и систему оценивания определяет организация, проводящая соревнования.

22.2. Тему творческого конкурса определяет рабочая группа по проведению «Президентских состязаний».

22.3. Каждой команде организаторами соревнований должна быть предоставлена возможность для проведения репетиции.

23. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОНКУРС

23.1. Состав команды, регламент проведения, критерии и систему оценивания определяет организация, проводящая соревнования.

23.2. Вопросы теоретического конкурса утверждает рабочая группа по проведению «Президентских состязаний».

23.3. Порядок и график проведения теоретического конкурса определяет главная судейская коллегия.

V. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

24. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В СПОРТИВНОМ МНОГОБОРЬЕ

24.1. Победители и призеры в личном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы в соответствии с таблицей оценки результатов (Приложение 1)

24.2. При равенстве очков у двух и более человек преимущество получает участник, показавший лучший результат в большем количестве видов программы спортивного многоборья. В случае равенства и этих показателей преимущество получает спортсмен, показавший лучший результат в беге на 1000 м.

24.3. Победители и призеры в командном зачете определяются по наибольшей сумме очков, набранных участниками команды во всех видах программы в соответствии с таблицей оценки результатов (Приложение 1).

24.4. Количество участников команды, чьи результаты идут в зачет, определяется положением о соревнованиях

24.5. При равенстве очков у двух и более команд преимущество получает команда, набравшая большую сумму очков в большем количестве видов программы спортивного многоборья. В случае равенства и этих показателей преимущество получает команда, набравшая наибольшее количество очков в беге на 1000 м.

24.6. В случае, если участник не смог выступить в нескольких видах программы спортивного многоборья по состоянию здоровья (болезнь, травма, подтвержденные справкой врача), ему начисляются очки, набранные участником, занявшим последние места в пропущенных видах. Количество видов программы, в которых участник смог выступить, должно быть не менее двух.

24.7. За неудачное выступление в одном или нескольких видах спортивного многоборья участник из соревнований не исключается.

24.8. В случае неучастия в одном или нескольких видах программы без уважительной причины, участник дисквалифицируется в спортивном многоборье.

25. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ЭСТАФЕТНОМ БЕГЕ.

25.1. Победители и призеры по лучшему времени, показанному командой.

25.2. В случае дисквалификации команд за нарушение правил они занимают места, следующие за командой, занявшей последнее место.

26. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ТВОРЧЕСКОМ КОНКУРСЕ

26.1. Победители и призёры в командном зачете творческого конкурса определяются по наибольшей сумме баллов, выставленными членами жюри.

26.2. Члены жюри могут снижать баллы за неполный состав выступающей команды и за нарушение регламента.

27. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ТЕОРЕТИЧЕСКОМ КОНКУРСЕ

27.1. Порядок определения победителей и призёров в теоретическом конкурсе определяется Положением о соревнованиях.

28. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ В ОБЩЕКОМАНДНОМ ЗАЧЁТЕ.

28.1. Победители и призёры в общекомандном зачёте определяются по наименьшей сумме мест, занятых командами в обязательных видах программы.

28.2. В случае, если две или несколько команд в отдельном виде показали одинаковый результат, то в общекомандный зачёт идет среднее арифметическое место от суммы занятых мест. (Например: две команды поделили 14-15 места, в общекомандный зачет каждой команде идёт по 14,5 очка. Три команды поделили места с 25 по 27, в зачёт идёт по 26 очков и т.д.).

28.3. Организация, проводящая соревнования, имеет право применять коэффициенты к результатам отдельных видов обязательной программы.

28.4. При равенстве суммы мест у двух и более команд преимущество получает команда, показавшая лучший результат в спортивном многоборье. В случае равенства и этих показателей преимущество получает команда, показавшая лучший результат в эстафетном беге.

