



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ Кочергинской СОШ №19

Н.П.Жирнова
Приказ № 29 от «04» 04 2016г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по гимнастике
«Школьная спортивная лига»
в лично – командном первенстве
среди учащихся 1-11 классов Кочергинской школы № 19.
04.04.2016 - 09.04. 2016 года.

Цели и задачи:

- популяризация спортивной гимнастики среди школьников;
- приобретение соревновательного опыта школьниками;
- проверка уровня подготовленности школьников по разделу «гимнастика».
- выявление победителя класса-команды и лучших участников соревнований.

Место и время: соревнования проводятся с 04 по 09 апреля 2016 г., в с/з Кочергинской СОШ № 19,

Руководство проведением соревнований:

общее руководство за организацию, проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию из числа учащихся старших классов и учителей физической культуры Мосягина Е. В., Толмачева С.С.

Программа соревнований:

Соревнования проводятся в два этапа:

1-й этап- классификационные соревнования: участие 100% класса на уроках физической культуры;

2-й этап- финальные выступления: лучшие участники на спортивной секции. Начало 09 апреля в 15.00 ч.

Командные соревнования проводятся по школьной программе – *многоборье:*

акробатическая связка, опорный прыжок, перекладина (юноши), брусья параллельные (юноши), брусья р/в (девушки).

Для учащихся 1-4 классов

Акробатическая связка: выполняется слитно с удержанием равновесия в статических положениях, 3 счета.

Мальчики: И.П.-О.С., заднее равновесие (ласточка), приставить ногу -основная стойка, переворот в сторону, стойка на голове с помощью рук силой, кувырок вперед – длинный кувырок вперед слитно, из упора присев. прыжок вверх прогнувшись.

Девочки: И.П. – О.С. заднее равновесие – ласточка., длинный кувырок вперед. переворот в сторону (колесо), из упора присев – стойка на лопатках с помощью рук, перекат вперед . прыжок вверх прогнувшись..

Опорный прыжок выполняется через козла в ширину (высота 115 см.) с одного моста. возможна подставка высотой 10 см.

Девочки выполняют прыжок «ноги врозь». мальчики - «согнув ноги».

Брусья разновысокие (девушки): И.п. – основная стойка 1. В висе стоя толчком двумя мах дугой в вис прогнувшись на нижнюю жердь. 2.Сед углом.3. Равновесие на н\ж- «Ласточка» 4

. Соскок с перехватом рукой, поворот на 90%.

Перекладина низкая (юноши): И.П. – основная стойка. 1. В висе стоя – толчком двумя подъем переворотом. 2.Отмах назад – оборот назад в упоре. 3. Мах дугой вперед. 4.Соскок махом назад.

Брусья Параллельные(юноши): И.П. – основная стойка, 1.Вскок в упор на низкие жерди. 2.Мах вперед, мах назад, махом в сед- ноги врозь прогнувшись 3. Перемах внутрь, отмах назад, соскок махом вперед в сторону.

Для учащихся 5 – 11 классов: программа школьного гимнастического многоборья: (см.приложение № 1 (девочки), приложение № 2 (юноши)

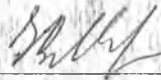
Участники соревнований и представители:

В соревнованиях принимают участие школьники **1-4 кл., 5-11 классы**. Состав команды от класса 100% . Зачет – по программе школьного многоборья, по среднему баллу класса. Штрафные санкции: при нарушениях дисциплины, норм спортивной этики участниками или представителями снимается 0.5 б. с команды (см. правила судейства ФИЖ по гимнастике 2005 г., ст. 4, п. 3,4,5.)

Определение победителей: выигрывает команда, набравшая наибольший средний балл после прохождения всех видов многоборья, в личном первенстве среди мальчиков и девочек по наибольшей сумме очков в многоборье.

Награждение победителей: в командном первенстве команда – победитель награждается грамотой, за 2 и 3 места – грамотами. В личном первенстве победители и призёры награждаются грамотами.

Документация: заявки на участие в соревнованиях по гимнастике установленного образца. Без заявки команда к соревнованиям не допускается.

Рук. физического воспитания:  Е.В.Мосягин

Учитель физ.воспитания:  С.С.Толмачев