УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора
ГАОУ ДО «Лидер»
_____Т.И.Семенова
приказом ГАОУ ДО «Лидер»
от 03.11.2026 № 01-03/18 С

ПОЛОЖЕНИЕ
о соревнованиях мини спартакиада «Быстрее, выше, сильнее»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Настоящее положение разработано на основании Приказа Министерства по образованию Псковской области от 12.01.2026 № ОБ-ОРД-2026-16 «Об утверждении государственных заданий государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) государственными учреждениями, находящимися в ведении Министерства по образованию Псковской области».

2. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство, организацию и проведение соревнований осуществляет государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Лидер» (далее – ГАОУ ДО «Лидер»).

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Целью соревнований мини-спартакиада «Быстрее, выше, сильнее» является поддержка и популяризация здорового образа жизни среди участников, оценка текущего уровня физической подготовки и сплочение детского коллектива.

Задачи соревнований:

– пропаганда физической культуры и спорта среди подрастающего поколения;

– пропаганда здорового образа жизни;

– определение уровня физической подготовленности обучающихся;

– создать позитивный эмоциональный фон и атмосферу праздника («праздник спорта»), чтобы повысить интерес воспитанников к регулярным занятиям в секциях;

– стимулировать двигательную активность детей, способствовать укреплению иммунитета.

4. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Соревнования проводятся по адресу: г. Псков, Киселева 24а.

- Дата: 06.11.2026

➢ Время: 14:00

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

Безопасность участников и зрителей обеспечивается организатором соревнований ГАОУ ДО «Лидер» в соответствии с «Правилами обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований», утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353; Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях"

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И ИХ ДОПУСКУ

К участию в соревнованиях допускаются все желающие в возрасте 8-10 лет, ознакомленные с техникой безопасности и допущенные врачом (педиатром) для участия в соревнованиях.

7. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Характер проведения соревнований: личные соревнования с подведением итогов в общем (абсолютном) зачете многоборья.

В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому отдельному участнику с занесением в протокол (Приложение № 1).

№ п/п	Вид программы	Зачёт
1	Разминка	-
2	Челночный бег (7 х10 м)	Личный
3	Прыжок в длину с места (зачетный вид)	Личный
4	Планка	Личный
5	Наклон вперед из положения стоя (зачетный вид)	Личный
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (зачетный вид)	Личный
7	Церемония награждения	-

1.Разминка

2.Челночный бег (7 х10 м)

Оборудование и разметка:

На прямой линии (на полу или беговой дорожке) устанавливаются две параллельные стартовые линии на расстоянии 10 метров друг от друга.

Линии наносятся шириной не более 5 см.

На каждой линии устанавливается по одному набивному или баскетбольному мячу.

Порядок выполнения:

По команде «На старт!» участник подходит к стартовой линии и принимает положение высокого старта.

По сигналу команда «Марш!» или выстрел стартового пистолета) участник бежит к противоположной линии, пересекает её любой частью тела, касается мяча (или кубика) рукой, выполняет резкий разворот на 180 градусов и бежит обратно к линии старта.

Упражнение выполняется 7 раз без остановки.

Финишем считается пересечение линии старта после 7-го отрезка.

Судейство и фиксация результата:

Результат фиксируется ручным секундомером.

Время останавливается в момент пересечения участником финишной линии любой частью туловища.

Штрафные санкции:

Если участник уронил мяч, не коснулся линии или обогнул мяч, не пересекая линию, судья выносит предупреждение. При повторном нарушении или явном сокращении дистанции участнику начисляются штрафные секунды (+10сек.)

3.Прыжок в длину с места

Требования к выполнению

Участник принимает исходное положение у стартовой линии: ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Линия не должна быть заступлена.

Выполняется предварительное подседание (положение «старт пловца»). Руки при этом отводятся назад для замаха.

Толчок производится двумя ногами одновременно.

В фазе полета участник может принять положение «группировка» (подтянуть колени к груди) для увеличения дальности.

Приземление осуществляется на обе ноги. Участник обязан зафиксировать приземление (сохранить равновесие) и выйти из прыжковой ямы только вперед или в сторону, не наступая назад ближе к линии старта.

Правила измерения результата

Результат каждого участника фиксируется в протоколе с точностью до 1 см. Дальность прыжка измеряется по перпендикулярной прямой - от стартовой линии до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника при приземлении (обычно это отпечаток пятки).

Важно: если при приземлении участник упал назад, результат измеряется по точке касания рук или ягодиц, которая окажется ближе к линии старта.

Каждому участнику предоставляются три попытки. В зачет (в протокол многоборья) идет лучший результат из трех.

4.Планка

Исходное положение (техника выполнения)

Участник занимает положение упора лежа на предплечьях.

Локти находятся строго под плечевыми суставами. Предплечья параллельны друг другу (или кисти сжаты в замок).

Тело вытянуто в прямую линию от макушки до пяток. Таз не должен быть поднят вверх («домиком») или провисать вниз.

Взгляд направлен в пол, шея является продолжением позвоночника.

Стопы стоят на носках.

Правила фиксации результата

Судья подает команду: «Приготовиться», «Начать!». Секундомер включается в момент, когда участник зафиксировал идеальное положение планки.

Результат фиксируется в протоколе в секундах (с точностью до 1 секунды).

Упражнение заканчивается, когда участник нарушает технику. Судья дает команду: «Стоп!», и секундомер останавливается.

Ошибки, приводящие к остановке времени (штраф не предусмотрен — фиксируется достигнутый результат)

Секундомер останавливается в момент совершения любого из следующих действий:

-таз опустился вниз (прогиб в пояснице) или поднялся вверх (угол в тазобедренном суставе стал больше 135 градусов);

-участник коснулся пола коленями или иными частями тела (кроме кистей/предплечий и пальцев ног);

-участник оторвал от пола одну или обе стопы;
-участник переместил руки (локти) со стартовой позиции;
-участник поднял таз слишком высоко, чтобы «отдохнуть» (поза «йога).

5.Наклон вперед из положения стоя

Требования к выполнению и к инвентарю

Оборудование: используется гимнастическая скамья и измерительная линейка (или специализированная «линейка для ГТО»). Нулевая отметка линейки соответствует верхней поверхности скамьи. Отметки ниже уровня скамьи имеют отрицательное значение (-), выше - положительное (+).

Исходное положение: участник встает на скамью так, чтобы носки и пятки ног были вместе, пятки не выступали за край скамьи. Ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены (строго зафиксированы, сгибание ног не допускается даже на 1–2 градуса).

Движение: по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, плавно опуская руки вниз. На третьем наклоне он должен коснуться линейки (или опустить руки ниже уровня скамьи) и зафиксировать это положение не менее чем на 2 секунды.

Правила фиксации результата

Результат фиксируется в сантиметрах.

Замер: судья определяет глубину наклона по кончикам средних пальцев рук (при сомкнутых пальцах рук). Если пальцы сжаты в кулак - по линии кулака.

Тип результата: если участник не дотянулся до уровня скамьи (руки ниже нулевой отметки), результат записывается со знаком «минус» (например, –5 см). Если участник коснулся скамьи — 0 см.

Если участник наклонился ниже уровня скамьи — результат со знаком «плюс» (например, +12 см).

Очередность: допускается выполнение двух-трех попыток подряд. В протокол многоборья (Приложение № 1) заносится лучший результат.

Ошибки, влекущие аннулирование попытки (0 очков): попытка не засчитывается, если:

– участник согнул ноги в коленях (даже незначительно);

– участник удерживал результат фиксации менее 2 секунд;

– участник оторвал пятки от поверхности скамьи во время выполнения наклона;

– участник схватился за линейку или ноги судьи, используя их как опору;

– участник совершил резкое, рывковое движение вниз («бросок»), которое не позволяет судье зафиксировать гибкость.

6.Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение (техника выполнения)

Участник лежит на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу на ширине таза. Пятки должны находиться на расстоянии не более 30 см от ягодиц.

Руки сцеплены в «замок» за головой (это исключает помощь себе руками при рывке). Разрешается вариант: руки скрещены на груди (ладони на противоположных плечах). Выбор варианта фиксируется в положении перед стартом.

Партнер (или судья) фиксирует стопы участника, удерживая его голени (прижимая носки к полу), чтобы исключить отталкивание.

Порядок выполнения и фиксация результата

По команде судьи «Марш!» участник энергично поднимается, отрывая лопатки от пола, и касается локтями коленей (при положении рук за головой) или касается плечами своих колен (при положении рук на груди).

Затем участник плавно опускается назад до касания лопатками пола.

Временной регламент: выполняется за 30 секунд (для многоборья это оптимальный интервал, чтобы не перегружать спину ребенка).

Фиксация: судья ведет громкий счет вслух. В протокол заносится количество полных циклов (подъем + опускание).

Ошибки, при которых повторение не засчитывается

Судья не засчитывает попытку и просит повторить (если темп позволяет) при условии:

– участник не коснулся локтями коленей (недостаточно высокая амплитуда);

– участник не коснулся лопатками пола при возвращении (отсутствие фазы отдыха/растяжения);

– участник совершил рывок, помогая себе руками (если руки за головой, локти не должны «летать» вперед — они должны двигаться в плоскости тела);

– стопы оторвались от рук ассистента или сместились;

– произошло размыкание рук (если выбран вариант «замок за головой»).

8. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Победитель и призеры в личном многоборье определяются по наименьшей сумме мест, занятых участником в шести видах программы.

При равенстве суммы мест у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий лучший результат (наименьшее место) в одном из зачетных видов (1- прыжок в длину с места, 2- поднимание туловища из положения лежа на спине, 3 – наклон из положения стоя).

9. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в личном зачете среди мальчиков и девочек (в общем зачете многоборья) награждаются:

— медалями за I место и грамотами;

— медалями за II место и грамотами;

— медалями за III место и грамотами.

Награждение проводится отдельно в категориях - «Мальчики» и «Девочки» по результатам личного зачета многоборья.