

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьных соревнований по программе «Президентские состязания»

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Соревнования проводятся в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культуры и спортом.

Основные задачи:

- Развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников «Президентские состязания».
- Пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок и гражданское становление подрастающего поколения.
- Дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми.
- Выявление сильнейших класс-команд школы для участия в районных соревнованиях.

Президентские состязания входят в обязательный зачет спартакиады учащихся общеобразовательных школ Ленинского района «Олимпийское движение».

ОРГАНИЗАТОРЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию. **Главный судья соревнований – Архипцева Александра Владимировна**

МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Обязательные соревнования в учебных заведениях проводятся в 2 этапа:

I этап (школьный): сентябрь 2016 г. – январь 2017 г.

II этап (районный): апреля 2017 г.

УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

Участниками соревнований являются учащиеся общеобразовательных школ с 5 по 11 классы.

В состав класса – команды включаются обучающиеся одного класса 16 участников (7 мальчиков, 7 девочек). Все участники класс-команды должны иметь номера (с 1 по 7 мальчики, с 8 по 14 девочки) и сменную спортивную обувь и представители команд – сменную спортивную обувь.

К участию в Президентских состязаниях **не допускаются** класс-команды, скомплектованные с нарушением настоящего Положения. В случае выявления нарушения правил комплектования команды в ходе соревнований, ей дается последнее место. В случае форс-мажорных обстоятельств и опоздания команды по объективным причинам, её руководитель должен сообщить о них главному судье Президентских состязаниях

СПОРТИВНОЕ МНОГОБОРЬЕ

Соревнования командные. Принимают участие от образовательного учреждения класс-команды 7 мальчиков и 7 девочек.

Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:

- Бег 1000 метров;
- Бег 30 м, 60 м;
- Подтягивание на перекладине;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек;
- Прыжок в длину с места
- Наклон вперед из положения «сидя»

Главная судейская коллегия может изменить программу Президентских состязаний в связи с объективными условиями.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Бег 1000 м** (мальчики, девочки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 1 секунды.

2. **Бег 30 м, 60 м** (юноши, девушки). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

3. **Подтягивание на перекладине** (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

5. **Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек**, (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

6. **Прыжок в длину с места** (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшего касания или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

7. **Наклон вперед из положения «сидя»** (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии, сгибание ног в коленях не допускается.

Таблица оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов) являются приложением № 1 к настоящему Положению.

Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Президентское многоборье» по уважительной причине (болезни, травмы и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником класс-команды, показавшим в спортивном многоборье худший результат.

Если результат, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В случае равенства показателей у нескольких класс-команд (участников), преимущество определяется по следующей системе: между этими командами (участниками) выявляется лучшая по каждому из видов соревнований, команда (участник), показавшая (показавший) лучший результат в наибольшем количестве видов получает преимущество при распределении мест.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Результаты в спортивном многоборье (тесты) в командном первенстве определяются по суммарному показателю 5 лучших результатов у юношей и 5 лучших результатов у девушек.

НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Класс-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в «Президентском многоборье», награждаются специальными дипломами.

ЗАЯВКИ

Заявки на участие команд в районных соревнованиях сдают в судейскую коллегия в день соревнований. (Приложение № 2 к настоящему Положению).

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
 Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (12 лет)

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн бег 3х10м (сек)	Бег 30 м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин., сек)	Челн. бег 3х10м (сек)	Бег 30м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	3.00,0	6,8	4,4	23	255	44	29	70	3.15,0	7,2	4,6	58	245	40	33	70
69	3.03,0	6,9	-	22	253	43	28	69	3.18,0	7,3	-	55	242	39	32	69
68	3.06,0	-	4,5	21	251	42	27	68	3.21,0	-	4,7	52	239	38	31	68
67	3.09,0	7,0	-	20	249	41	26	67	3.24,0	7,4	-	50	236	-	30	67
66	3.12,0	-	-	19	247	40	25	66	3.27,0	-	4,8	48	233	37	29	66
65	3.15,0	7,1	4,6	18	245	-	24	65	3.30,0	7,5	-	46	230	-	28	65
64	3.17,0	-	-	17	243	39	23	64	3.33,0	-	4,9	44	228	36	27	64
63	3.19,0	7,2	-	16	241	-	22	63	3.36,0	7,6	-	42	226	-	26	63
62	3.21,0	-	4,7	15	239	38	21	62	3.39,0	-	5,0	40	224	35	25	62
61	3.23,0	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42,0	7,7	-	38	222	-	-	61
60	3.25,0	-	-	14	235	37	-	60	3.45,0	-	-	36	220	34	24	60
59	3.27,0	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48,0	7,8	5,1	34	218	-	-	59
58	3.29,0	-	-	-	231	36	-	58	3.51,0	-	-	33	216	33	23	58
57	3.31,0	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54,0	7,9	-	32	214	-	-	57
56	3.33,0	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57,0	-	5,2	31	212	32	22	56
55	3.35,0	7,6	-	-	225	-	17	55	4.00,0	8,0	-	-	210	-	-	55
54	3.37,0	-	-	12	223	34	-	54	4.02,0	-	-	30	208	31	21	54
53	3.39,0	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04,0	8,1	5,3	-	206	-	-	53
52	3.41,0	-	-	-	219	33	-	52	4.06,0	-	-	29	204	30	20	52
51	3.43,0	-	-	-	217	-	-	51	4.08,0	-	-	-	202	-	-	51
50	3.45,0	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10,0	8,2	5,4	28	200	29	19	50
49	3.46,0	-	-	-	214	-	-	49	4.11,0	-	-	-	199	-	-	49
48	3.47,0	-	-	-	213	-	-	48	4.12,0	-	-	27	198	-	-	48
47	3.48,0	-	-	-	212	31	-	47	4.13,0	-	-	-	197	28	18	47
46	3.49,0	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14,0	8,3	-	26	196	-	-	46
45	3.50,0	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15,0	-	5,5	-	195	-	-	45
44	3.51,0	-	-	-	209	30	-	44	4.16,0	-	-	25	194	27	17	44
43	3.53,0	-	-	-	208	-	-	43	4.17,0	-	-	-	193	-	-	43
42	3.55,0	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18,0	8,4	-	24	192	-	-	42
41	3.57,0	-	-	9	206	-	-	41	4.20,0	-	-	-	191	26	16	41
40	3.59,0	-	5,3	-	205	28	-	40	4.22,0	-	5,6	23	190	-	-	40
39	4.01,0	-	-	-	204	-	-	39	4.24,0	8,5	-	-	188	25	-	39
38	4.03,0	8,1	-	-	203	27	12	38	4.26,0	-	-	22	186	-	15	38
37	4.05,0	-	-	8	202	-	-	37	4.29,0	-	-	-	184	24	-	37
36	4.07,0	-	-	-	201	26	-	36	4.32,0	8,6	-	21	182	-	-	36
35	4.09,0	-	5,4	-	200	-	11	35	4.35,0	-	5,7	-	180	23	14	35
34	4.11,0	8,2	-	-	198	25	-	34	4.38,0	-	-	20	178	-	-	34
33	4.13,0	-	-	7	196	-	-	33	4.41,0	8,7	-	-	176	22	-	33
32	4.15,0	-	-	-	194	24	10	32	4.44,0	-	-	19	174	-	13	32
31	4.17,0	8,3	-	-	192	-	-	31	4.47,0	-	-	-	172	21	-	31
30	4.20,0	-	5,5	-	190	23	-	30	4.50,0	8,8	5,8	18	170	-	-	30
29	4.23,0	-	-	6	188	-	9	29	4.53,0	-	-	-	168	20	12	29
28	4.26,0	8,4	-	-	186	22	-	28	4.56,0	-	-	17	166	-	-	28
27	4.29,0	-	-	-	184	-	-	27	4.59,0	8,9	-	-	164	19	-	27
26	4.32,0	-	5,6	-	182	21	8	26	5.02,0	-	5,9	16	162	-	11	26
25	4.35,0	8,5	-	5	180	-	-	25	5.05,0	-	-	-	160	18	-	25
24	4.38,0	-	-	-	178	20	7	24	5.08,0	9,0	-	15	158	-	-	24
23	4.41,0	-	-	-	176	-	-	23	5.11,0	-	-	-	156	17	10	23
22	4.44,0	8,6	5,7	-	174	19	6	22	5.14,0	9,1	6,0	14	154	-	-	22
21	4.47,0	-	-	4	172	-	-	21	5.17,0	-	-	-	152	16	-	21
20	4.50,0	8,7	-	-	170	18	5	20	5.20,0	9,2	-	13	150	-	9	20
19	4.54,0	-	-	-	168	-	-	19	5.24,0	-	6,1	-	148	15	-	19
18	4.58,0	8,8	5,8	-	166	17	4	18	5.28,0	9,3	-	12	146	-	-	18
17	5.02,0	-	-	3	164	-	-	17	5.32,0	-	-	-	144	14	8	17
16	5.06,0	8,9	-	-	162	16	3	16	5.36,0	9,4	6,2	11	142	-	-	16
15	5.10,0	-	5,9	-	160	-	-	15	5.40,0	-	-	-	140	13	7	15
14	5.14,0	9,0	-	-	157	15	2	14	5.44,0	9,5	-	10	138	-	-	14
13	5.18,0	-	6,0	2	154	-	-	13	5.48,0	-	6,3	-	136	12	6	13
12	5.22,0	9,1	-	-	151	14	1	12	5.52,0	9,6	-	9	134	-	-	12
11	5.26,0	-	6,1	-	148	13	-	11	5.56,0	-	6,4	-	132	11	5	11
10	5.30,0	9,2	-	1	145	12	0	10	6.00,0	9,7	-	8	130	-	-	10
9	5.35,0	-	6,2	-	142	11	-	9	6.05,0	-	6,5	-	128	10	4	9
8	5.40,0	9,3	-	-	139	10	-1	8	6.10,0	9,8	-	7	126	9	-	8
7	5.45,0	9,4	6,3	-	136	9	-	7	6.15,0	9,9	6,6	-	124	8	3	7
6	5.50,0	9,5	-	-	133	8	-2	6	6.20,0	10,0	-	6	122	7	2	6
5	5.55,0	9,6	6,4	-	130	7	-	5	6.25,0	10,1	6,7	5	119	6	1	5
4	6.00,0	9,7	-	-	127	6	-3	4	6.30,0	10,2	-	4	116	5	0	4
3	6.05,0	9,8	6,5	-	124	5	-	3	6.35,0	10,3	6,8	3	113	4	-1	3
2	6.10,0	9,9	-	-	121	4	-4	2	6.40,0	10,4	-	2	110	3	-2	2
1	6.15,0	10,0	6,6	-	118	3	-5	1	6.45,0	10,5	6,9	1	107	2	-3	1

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (13 лет)

Очки	Мальчики								Очки	Девочки								Очки
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн бег 3x10м (сек.)	Бег 30м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3x10м (сек.)	Бег 30м (сек.)	Бег 60м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.55,0	6,6	4,3	7,6	26	260	46	31	70	3.10,0	6,9	4,5	8,0	60	250	42	35	70
69	2.57,0	6,7	-	7,7	25	258	45	30	69	3.13,0	7,0	-	8,1	57	248	-	34	69
68	2.59,0	6,8	4,4	7,8	24	256	44	29	68	3.16,0	7,1	4,6	8,2	54	246	41	33	68
67	3.01,0	-	-	7,9	23	254	-	28	67	3.19,0	7,2	-	8,3	52	244	-	32	67
66	3.03,0	6,9	-	8,0	22	252	43	27	66	3.22,0	-	4,7	8,4	50	242	40	31	66
65	3.05,0	-	4,5	-	21	250	-	26	65	3.25,0	7,3	-	8,5	48	240	-	30	65
64	3.07,0	7,0	-	8,1	20	248	42	25	64	3.28,0	-	4,8	8,6	46	238	39	29	64
63	3.09,0	-	-	-	19	246	-	24	63	3.31,0	7,4	-	8,7	44	236	-	28	63
62	3.11,0	7,1	4,6	8,2	18	244	41	23	62	3.34,0	-	-	8,8	42	234	38	27	62
61	3.13,0	-	-	-	-	242	-	-	61	3.37,0	7,5	4,9	-	40	232	-	-	61
60	3.15,0	7,2	-	8,3	17	240	40	22	60	3.40,0	-	-	8,9	38	230	37	26	60
59	3.17,0	-	-	-	-	238	-	-	59	3.42,0	7,6	-	-	37	228	-	-	59
58	3.19,0	-	4,7	8,4	16	236	39	21	58	3.44,0	-	5,0	9,0	36	226	36	25	58
57	3.21,0	7,3	-	-	-	234	-	-	57	3.46,0	-	-	-	35	224	-	-	57
56	3.23,0	-	-	8,5	15	232	38	20	56	3.48,0	7,7	-	9,1	34	222	35	24	56
55	3.25,0	-	-	-	-	230	-	-	55	3.50,0	-	-	-	33	220	-	-	55
54	3.27,0	7,4	4,8	8,6	-	229	37	19	54	3.52,0	-	5,1	9,2	32	218	34	23	54
53	3.29,0	-	-	-	14	228	-	-	53	3.54,0	7,8	-	-	-	216	-	-	53
52	3.31,0	-	-	8,7	-	227	36	18	52	3.56,0	-	-	9,3	31	214	33	22	52
51	3.33,0	7,5	-	-	-	226	-	-	51	3.58,0	-	-	-	-	212	-	-	51
50	3.35,0	-	4,9	8,8	13	225	35	17	50	4.00,0	7,9	5,2	9,4	30	210	32	21	50
49	3.36,0	-	-	-	-	224	-	-	49	4.01,0	-	-	-	-	209	-	-	49
48	3.37,0	-	-	-	-	223	-	-	48	4.02,0	-	-	-	-	208	-	-	48
47	3.38,0	7,6	-	8,9	-	222	34	16	47	4.03,0	-	-	9,5	29	207	31	20	47
46	3.39,0	-	-	-	12	221	-	-	46	4.04,0	8,0	-	-	-	206	-	-	46
45	3.40,0	-	5,0	-	-	220	-	-	45	4.05,0	-	5,3	9,6	-	205	-	-	45
44	3.41,0	-	-	9,0	-	219	33	15	44	4.06,0	-	-	-	28	204	30	19	44
43	3.42,0	7,7	-	-	-	218	-	-	43	4.07,0	-	-	9,7	-	203	-	-	43
42	3.43,0	-	-	9,1	11	217	32	-	42	4.08,0	8,1	-	-	27	202	-	-	42
41	3.44,0	-	-	-	-	216	-	14	41	4.09,0	-	-	9,8	-	201	29	18	41
40	3.45,0	-	5,1	9,2	-	215	31	-	40	4.10,0	-	5,4	-	26	200	-	-	40
39	3.47,0	7,8	-	-	-	214	-	-	39	4.12,0	8,2	-	9,9	-	199	-	-	39
38	3.49,0	-	-	9,3	10	213	30	13	38	4.14,0	-	-	-	25	198	28	17	38
37	3.51,0	-	-	-	-	212	-	-	37	4.16,0	-	-	10,0	-	197	-	-	37
36	3.53,0	7,9	5,2	9,4	-	211	29	-	36	4.18,0	8,3	5,5	-	24	196	-	16	36
35	3.55,0	-	-	-	-	210	-	12	35	4.20,0	-	-	10,1	-	194	27	-	35
34	3.57,0	-	-	9,5	9	209	28	-	34	4.23,0	-	-	-	23	192	-	15	34
33	3.59,0	8,0	-	-	-	208	-	-	33	4.26,0	8,4	-	10,2	-	190	-	-	33
32	4.01,0	-	5,3	9,6	-	207	27	11	32	4.29,0	-	5,6	-	22	188	26	14	32
31	4.03,0	-	-	-	-	206	-	-	31	4.32,0	-	-	10,3	-	186	-	-	31
30	4.05,0	8,1	-	9,7	8	204	26	10	30	4.35,0	8,5	-	-	21	184	-	13	30
29	4.08,0	-	-	-	-	202	-	-	29	4.38,0	-	-	10,4	-	182	25	-	29
28	4.11,0	-	5,4	9,8	-	200	25	9	28	4.41,0	-	5,7	-	20	180	-	12	28
27	4.14,0	8,2	-	-	-	198	-	-	27	4.44,0	8,6	-	10,5	-	178	24	-	27
26	4.17,0	-	-	9,9	7	196	24	8	26	4.47,0	-	-	-	19	176	-	11	26
25	4.20,0	-	-	-	-	194	-	-	25	4.50,0	-	-	10,6	-	174	23	-	25
24	4.23,0	8,3	5,5	10,0	-	192	23	7	24	4.53,0	8,7	5,8	-	18	172	-	10	24
23	4.26,0	-	-	-	6	190	-	-	23	4.56,0	-	-	10,7	-	170	22	-	23
22	4.29,0	8,4	-	10,1	-	188	22	6	22	4.59,0	8,8	-	-	17	168	-	9	22
21	4.32,0	-	5,6	-	-	186	-	-	21	5.02,0	-	5,9	10,8	-	166	21	-	21
20	4.35,0	8,5	-	10,2	5	184	21	5	20	5.05,0	8,9	-	-	16	164	-	8	20
19	4.38,0	-	-	-	-	182	-	-	19	5.09,0	-	-	10,9	-	162	20	-	19
18	4.41,0	8,6	5,7	10,3	-	180	20	4	18	5.13,0	9,0	6,0	11,0	15	160	-	7	18
17	4.44,0	-	-	-	4	178	-	-	17	5.17,0	-	-	11,1	-	158	19	-	17
16	4.47,0	8,7	-	10,4	-	176	19	3	16	5.21,0	9,1	-	11,2	14	156	18	6	16
15	4.50,0	-	5,8	10,5	-	173	18	-	15	5.25,0	-	6,1	11,3	-	154	17	-	15
14	4.54,0	8,8	-	10,6	3	170	17	2	14	5.29,0	9,2	-	11,4	13	152	16	5	14
13	4.58,0	-	-	10,7	-	167	16	-	13	5.33,0	-	-	11,5	-	150	15	-	13
12	5.02,0	8,9	5,9	10,8	-	164	15	1	12	5.37,0	9,3	6,2	11,6	12	148	14	4	12
11	5.06,0	-	-	10,9	2	161	14	-	11	5.41,0	-	-	11,7	-	146	13	-	11
10	5.10,0	9,0	-	11,0	-	158	13	0	10	5.45,0	9,4	-	11,8	11	143	12	3	10
9	5.15,0	-	6,0	11,1	-	155	12	-	9	5.50,0	-	6,3	11,9	10	140	11	-	9
8	5.20,0	9,1	-	11,2	1	152	11	-1	8	5.55,0	9,5	-	12,0	9	137	10	2	8
7	5.25,0	-	6,1	11,3	-	149	10	-	7	6.00,0	9,6	6,4	12,1	8	134	9	-	7
6	5.30,0	9,2	-	11,4	-	146	9	-2	6	6.05,0	9,7	-	12,3	7	131	8	1	6
5	5.35,0	-	6,2	11,5	-	143	8	-	5	6.10,0	9,8	6,5	12,5	6	128	7	-	5
4	5.40,0	9,3	-	11,6	-	140	7	-3	4	6.15,0	9,9	-	12,7	5	125	6	0	4
3	5.45,0	9,4	6,3	11,8	-	137	6	-	3	6.20,0	10,0	6,6	12,9	4	122	5	-1	3
2	5.50,0	9,5	-	12,0	-	134	5	-4	2	6.25,0	10,1	-	13,1	3	119	4	-2	2
1	5.55,0	9,6	6,4	12,2	-	130	4	-5	1	6.30,0	10,2	6,7	13,3	2	116	3	-3	1

ТАБЛИЦА
оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)
Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (14 лет)

О ч к н	Мальчики								О ч к н	Девочки								О ч к н
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 60 м (сек.)	Подтяг ива ние (кол-во раз)	Пры жок в длину (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Нак лон впе рёд (см)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн. бег 3x10м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 60 м (сек.)	Сиб.и разгиб. рук в упоре лёжа	Пры жок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во)	Наклон вперёд (см.)	
70	2.50,0	6,5	4,2	7,4	28	265	47	31	70	3.05,0	6,7	4,4	7,8	63	255	43	35	70
69	2.52,0	-	-	7,5	27	263	46	30	69	3.08,0	6,8	-	7,9	60	252	42	34	69
68	2.54,0	6,6	4,3	7,6	26	261	45	29	68	3.11,0	6,9	4,5	8,0	57	249	41	33	68
67	2.56,0	-	-	7,7	25	259	-	28	67	3.14,0	-	-	8,1	54	246	-	32	67
66	2.58,0	6,7	-	7,8	24	257	44	27	66	3.17,0	7,0	4,6	8,2	51	243	40	31	66
65	3.00,0	-	4,4	-	23	255	-	26	65	3.20,0	-	-	8,3	48	240	-	30	65
64	3.02,0	6,8	-	7,9	22	253	43	25	64	3.22,0	7,1	4,7	8,4	46	238	39	29	64
63	3.04,0	-	-	-	21	251	-	24	63	3.24,0	-	-	8,5	44	236	-	28	63
62	3.06,0	6,9	4,5	8,0	20	249	42	23	62	3.26,0	7,2	-	8,6	42	234	38	27	62
61	3.08,0	-	-	-	19	247	-	-	61	3.28,0	-	4,8	-	40	232	-	-	61
60	3.10,0	-	-	8,1	18	245	41	22	60	3.30,0	7,3	-	8,7	38	230	37	26	60
59	3.12,0	7,0	-	-	17	243	-	-	59	3.32,0	-	-	-	37	228	-	-	59
58	3.14,0	-	4,6	8,2	-	241	40	21	58	3.34,0	7,4	4,9	8,8	36	226	36	25	58
57	3.16,0	-	-	-	16	239	-	-	57	3.36,0	-	-	-	35	224	-	-	57
56	3.18,0	7,1	-	8,3	-	237	39	20	56	3.38,0	7,5	-	8,9	34	222	35	24	56
55	3.20,0	-	-	-	-	235	-	-	55	3.40,0	-	-	-	-	220	-	-	55
54	3.22,0	-	4,7	8,4	15	234	-	19	54	3.42,0	-	5,0	9,0	33	218	34	23	54
53	3.24,0	7,2	-	-	-	233	38	-	53	3.44,0	7,6	-	-	-	216	-	-	53
52	3.26,0	-	-	8,5	-	232	-	18	52	3.46,0	-	-	9,1	32	214	33	22	52
51	3.28,0	-	-	-	-	231	-	-	51	3.48,0	-	-	-	-	212	-	-	51
50	3.30,0	7,3	4,8	8,6	14	230	37	17	50	3.50,0	7,7	5,1	9,2	31	210	32	21	50
49	3.31,0	-	-	-	-	229	-	-	49	3.51,0	-	-	-	-	209	-	-	49
48	3.32,0	-	-	-	-	228	-	-	48	3.52,0	-	-	-	-	208	-	-	48
47	3.33,0	-	-	8,7	-	227	36	16	47	3.53,0	-	-	9,3	30	207	31	20	47
46	3.34,0	7,4	-	-	13	226	-	-	46	3.54,0	7,8	-	-	-	206	-	-	46
45	3.35,0	-	4,9	-	-	225	-	-	45	3.55,0	-	5,2	-	-	205	-	-	45
44	3.36,0	-	-	8,8	-	224	35	15	44	3.57,0	-	-	9,4	29	204	30	19	44
43	3.37,0	-	-	-	-	223	-	-	43	3.59,0	-	-	-	-	203	-	-	43
42	3.38,0	7,5	-	-	12	222	34	-	42	4.01,0	7,9	-	-	28	202	-	-	42
41	3.39,0	-	-	8,9	-	221	-	14	41	4.03,0	-	-	9,5	-	201	29	18	41
40	3.40,0	-	5,0	-	-	220	33	-	40	4.05,0	-	5,3	-	27	200	-	-	40
39	3.41,0	-	-	-	-	219	-	-	39	4.07,0	8,0	-	9,6	-	199	-	-	39
38	3.42,0	7,6	-	9,0	11	218	32	13	38	4.09,0	-	-	-	26	198	28	17	38
37	3.43,0	-	-	-	-	217	-	-	37	4.11,0	-	-	9,7	-	197	-	-	37
36	3.44,0	-	5,1	9,1	-	216	31	-	36	4.13,0	8,1	-	-	25	196	-	16	36
35	3.45,0	7,7	-	-	-	215	-	12	35	4.15,0	-	5,4	9,8	-	194	27	-	35
34	3.47,0	-	-	9,2	10	214	30	-	34	4.18,0	-	-	-	24	192	-	15	34
33	3.49,0	-	-	-	-	213	-	-	33	4.21,0	8,2	-	9,9	-	190	-	-	33
32	3.51,0	7,8	5,2	9,3	-	212	29	11	32	4.24,0	-	-	-	23	188	26	14	32
31	3.53,0	-	-	-	-	211	-	-	31	4.27,0	-	5,5	10,0	-	186	-	-	31
30	3.55,0	-	-	9,4	9	210	28	10	30	4.30,0	8,3	-	-	22	184	-	13	30
29	3.57,0	7,9	-	-	-	209	-	-	29	4.33,0	-	-	10,1	-	182	25	-	29
28	3.59,0	-	5,3	9,5	-	208	27	9	28	4.36,0	-	-	-	21	180	-	12	28
27	4.01,0	-	-	-	-	207	-	-	27	4.39,0	8,4	5,6	10,2	-	178	24	-	27
26	4.03,0	8,0	-	9,6	8	206	26	8	26	4.42,0	-	-	-	20	176	-	11	26
25	4.05,0	-	-	-	-	204	-	-	25	4.45,0	8,5	-	10,3	-	174	23	-	25
24	4.08,0	-	5,4	9,7	-	202	25	7	24	4.48,0	-	-	-	19	172	-	10	24
23	4.11,0	8,1	-	-	-	200	-	-	23	4.51,0	8,6	5,7	10,4	-	170	22	-	23
22	4.14,0	-	-	9,8	7	198	24	6	22	4.54,0	-	-	-	18	168	-	9	22
21	4.17,0	-	-	-	-	196	-	-	21	4.57,0	8,7	-	10,5	-	166	21	-	21
20	4.20,0	8,2	5,5	9,9	-	194	23	5	20	5.00,0	-	-	10,6	17	164	-	8	20
19	4.24,0	-	-	-	6	192	-	-	19	5.03,0	8,8	5,8	10,7	-	162	20	-	19
18	4.28,0	-	-	10,0	-	190	22	4	18	5.06,0	-	-	10,8	16	160	-	7	18
17	4.32,0	8,3	-	-	-	188	21	-	17	5.09,0	8,9	-	10,9	-	158	19	-	17
16	4.36,0	-	5,6	10,1	5	186	20	3	16	5.12,0	-	5,9	11,0	15	156	18	6	16
15	4.40,0	-	-	10,2	-	184	19	-	15	5.15,0	9,0	-	11,1	-	154	17	-	15
14	4.44,0	8,4	-	10,3	-	182	18	2	14	5.19,0	-	-	11,2	14	152	16	5	14
13	4.48,0	-	5,7	10,4	4	180	17	-	13	5.23,0	9,1	6,0	11,3	-	150	15	-	13
12	4.52,0	8,5	-	10,5	-	177	16	1	12	5.27,0	-	-	11,4	13	148	14	4	12
11	4.56,0	-	-	10,6	-	174	15	-	11	5.31,0	9,2	-	11,5	-	146	13	-	11
10	5.00,0	8,6	5,8	10,7	3	171	14	0	10	5.35,0	-	6,1	11,6	12	143	12	3	10
9	5.05,0	-	-	10,8	-	168	13	-	9	5.39,0	9,3	-	11,7	11	140	11	-	9
8	5.10,0	8,7	-	10,9	-	165	12	-1	8	5.43,0	-	-	11,8	10	137	10	2	8
7	5.15,0	-	5,9	11,0	2	162	11	-	7	5.47,0	9,4	6,2	11,9	9	134	9	-	7
6	5.20,0	8,8	-	11,1	-	159	10	-2	6	5.51,0	-	-	12,0	8	131	8	1	6
5	5.25,0	-	6,0	11,2	-	156	9	-	5	5.55,0	9,5	6,3	12,1	7	128	7	-	5
4	5.30,0	8,9	-	11,3	1	152	8	-3	4	6.00,0	-	-	12,3	6	125	6	0	4
3	5.35,0	9,0	6,1	11,4	-	148	7	-	3	6.05,0	9,6	6,4	12,5	5	122	5	-1	3
2	5.40,0	9,1	-	11,6	-	144	6	-4	2	6.10,0	9,7	-	12,7	4	119	4	-2	2
1	5.45,0	9,2	6,2	11,8	-	140	5	-5	1	6.15,0	9,8	6,5	12,9	3	116	3	-3	1

ЗАЯВКА
на участие в соревнованиях «Президентские состязания»
ОУ _____ класс _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Нагрудный номер	Дата рождения (число, месяц, год рождения)	Виза врача
1.	Иванов Иван Иванович	1	15.02.1997	ДОПУЩЕН, подпись врача, печать
16.				

К соревнованиям допущено _____ учащихся.
(прописью)

Врач _____ / _____ /

Преподаватель физической культуры _____ / _____ /

Правильность заявки подтверждаю:

Директор ОУ _____ / _____ /

« ____ » _____ 2016 г.

М. П.