

**Положение о проведении муниципального этапа  
региональных соревнований воспитанников  
дошкольных образовательных организаций Кузбасса  
«Кузбасская дошкольная лига спорта»  
в 2020-2021 учебном году**

Цель соревнований – вовлечение воспитанников дошкольных образовательных организаций (далее - ДОО) в систематические занятия физической культурой и спортом, направленные на воспитание гармонично развитой личности.

Задачи соревнований:

- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование позитивных жизненных установок, патриотизма и любви к малой Родине у подрастающего поколения;
- выявление лучших спортивных команд ДОО Кузбасса.

**I этап** – проводится на базах ДОО по соответствующим видам программы Соревнований с 11 января по 11 февраля 2021 года.

**Соревнования по общефизической подготовке**

Соревнования лично-командные. Состав команды смешанный: 8 человек участников (4 мальчика и 4 девочки).

Личное первенство среди участников определяется отдельно среди мальчиков и девочек по наибольшей сумме очков, набранных во всех видах программы (приложение № 4) согласно 100-очковой таблице оценки результатов.

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Командное первенство: победители и призёры будут определены по сумме лучших 6 результатов (3 мальчика и 3 девочки).

Прыжок в длину с места (мальчики, девочки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (мальчики, девочки). Исходное положение - упор лёжа 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. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (мальчики, девочки). Выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. (мальчики, девочки). Исходное положение - лёжа на спине, руки перед грудью, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (педагог руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и касание лопатками пола в одной попытке. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Челночный бег (мальчики, девочки) проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.