

Утверждаю:

директор МКОУ

Большеевичинская СОШ

А.Н.Прошкина

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа всероссийских спортивных соревнований школьников  
"Президентские состязания" в 2023 году

### 1. Общие положения

Настоящее положение определяет порядок проведения муниципального этапа всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания).

Основными задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

### 2. Место и сроки проведения

I этап (школьный) - проводятся соревнования в школе согласно положениям, утвержденным директором школы;

### 3. Руководство проведением соревнований

Общее руководство проведением соревнований осуществляет директор школы.

Непосредственная ответственность за подготовку и проведение школьного этапа возлагается на учителя физкультуры.

### 4. Требования к участникам и условия их допуска

В школьном этапе Президентских состязаний принимают участие учащиеся школы **с 1 по 11 классы, не зависимо от количества учащихся в классе.**

***В состав класс-команды для участия в муниципальном этапе должны входить учащиеся одного класса одной школы.***

## Программа соревнований

### 1. Спортивное многоборье

Соревнования командные. Состав городских классов-команд - 6 юношей и 6 девушек, сельских классов-команд - 3 юноши и 3 девушки.

Спортивное многоборье включает в себя:

**Бег 1000 м** (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

**Бег 30 м** (юноши, девушки 5, 6 классы), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 9 классы), **100 м** (юноши, девушки 10, 11 классы). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

В случае отсутствия условий для проведения тестирования по беговым видам программы на школьном этапе в зимне-весенний период, тестирование по этим видам может быть перенесено на апрель 2023 года.

**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.

**Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа»** (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.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине»** (юноши, девушки). Исходное положение - лежа 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.

**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 ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**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.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются (приложение № 5).

## **2. Эстафетный бег**

Соревнования командные. Состав городских классов-команд - 5 юношей и 5 девушек, сельских классов-команд - 2 юноши и 2 девушки.

## **5. Условия подведения итогов**

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю результатов среди классов-команд.

Результаты в теоретическом конкурсе определяются по наибольшей сумме баллов.

В эстафете места определяются по наименьшему времени прохождения всех этапов эстафеты.

## **6. Награждение**

Классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в командных видах программы, награждаются грамотами.