



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
Лысенко С.Н.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания-2023»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» проводятся во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», порядок проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (далее — ПС) определяется настоящим Положением.

Целью проведения ПС является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, развитие всесторонне гармонично развитой личности, выявление талантливых детей.

Задачи Президентских состязаний:

пропаганда здорового образа жизни;

становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок;

определение команд общеобразовательных организаций, сформированных из обучающихся одного класса (далее — класс-команда), добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта и творческие способности;

определение уровня физической подготовленности обучающихся.

2. МЕСТО И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный этап проводится **3 апреля 2023 в 13.00** в спортивном зале школы

3. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ

Общее руководство школьным этапом Президентских состязаний осуществляют учителя физической культуры.

4. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К участию в Президентских состязаниях допускаются только обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом,

В школьном этапе в 2022/2023 учебном году в ПС принимают участие классы-команды общеобразовательных организаций **5 классов (2010,2011,2012 гг.р).**

В состав класса-команды включаются:

- учащиеся одного класса одной общеобразовательной организации, зачисленные в данный класс до 1 января 2023 учебного года в составе 12 человек, (6 юношей, 6 девушек)

Все участники класса-команды должны иметь единую спортивную форму.

5. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования лично-командные, проводятся отдельно среди юношей и девушек, согласно Правил проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и включают себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши).

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 0,5 сек. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между

повторениями не должна превышать 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). 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. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и касание лопатками пола в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). 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.

Наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки). Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями составляет не более 20 см.

Выполняется три наклона вперед, на четвертом необходимо закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, зафиксировать кисти рук в течение 2 сек., на измерительной линейке. Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители и призеры в спортивном многоборье (в командном зачете), награждаются грамотами.