



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 161»

Д. А. Иванова

## ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2023-2024 учебном году

### I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами соревнований являются:

- определение команд, сформированных из обучающихся одного класса (далее класс - команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии для участия в районных и городских соревнованиях.
- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

### II. СРОКИ И МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ

Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» проводится на спортивной площадке и в спортивном зале школы в Сентябре – Октябре 2023-2024уч. года.

### III. ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Организацию и проведение соревнований школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» осуществляет судейская бригада, состоящая из учителей физической культуры.

Ответственность за формирование команды для участия в отдельных видах программы возлагается на учителей физической культуры школы. Явку участников на соревнования обеспечивают классные руководители. Непосредственное проведение соревнований «Президентские состязания» возлагается на методическое объединение учителей физической культуры.

#### IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В школьном этапе участвуют классы-команды с 1 по 11-й классы. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям. В состав класса-команды должны входить все обучающиеся из одного класса, допущенные по состоянию здоровья к участию в соревнованиях. Все участники класса-команды должны иметь спортивную форму.

V. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА Соревнования носят лично-командный характер. Программа школьного этапа включает в себя следующие упражнения и виды спорта: «Президентские состязания» 1. Наклон вперед из положения «сидя» 2. Прыжки в длину с места 3. Подтягивание (юноши); отжимание (девушки) 4. Пресс за 30 сек

#### VI. ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Подтягивание на высокой перекладине. Участник с помощью судьи принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением до положения подбородка над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0.5 сек. видимое для судьи положение вися. Разрешается только одна попытка. Не допускается: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.



2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходное положение: упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется только количество правильно выполненных отжиманий.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. Исходное положение: руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей и мата в одной попытке за 30 сек.

5. Прыжок в длину с места. Выполняется 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 предоставляются три попытки.

6. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерная линии. Сидя на полу, участник ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат касания при фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии.

## VII. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В соревнованиях разыгрываются:

- личное первенство в каждом виде «Президентских состязаний»;
- личное первенство по сумме многоборья (все виды «Президентских состязаний»);
- командное первенство по сумме лучших результатов (8 мальчики + 8 девочки).

Результат личного первенства в каждом виде программы определяется по лучшему результату (таблице очков). Участнику класса-команды, который не смог принять участие в одном или нескольких видах многоборья по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.), начисляются очки, набранные участником, занявшим в этом виде программы последнее место. В случае равенства очков у двух и более участников преимущество получает участник, имеющий лучший результат в подтягивании на перекладине (отжиманию), далее - по результату в подъеме туловища из положения «лежа на спине».

#### VIII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команда класса, ставшая победителем школьного этапа, награждается Почётной грамотой. Команды классов-призёров - грамотами соответствующих степеней; победители и призёры в личном первенстве по отдельным видам программы состязаний награждаются Почётными грамотами.

#### IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ

Ответственность за безопасность участников соревнований несут организаторы соревнований.