

**Положение**  
**о проведении школьного этапа**  
**Всероссийских спортивных соревнований школьников**  
**«Президентские состязания»**  
**МКОУ «Ницинская СОШ»**

**I. Общие положения**

Настоящее положение разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 27 сентября 2010 года N 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», районным положением Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания».

**Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:**

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определение лучших команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры, спортивных дисциплин и олимпийского движения.

**II. Место и сроки проведения**

Школьный этап соревнований «Президентские состязания» проводится в спортивном зале МКОУ «Ницинская СОШ» с 22 сентября по 31 сентября 2022 года.

### **III. Руководство проведения соревнований**

Руководство проведения школьного этапа осуществляют учителя физической культуры и ОБЖ.

### **IV. Требования к участникам и условия их допуска**

К участию в Президентских состязаниях допускаются только обучающиеся, отнесённые к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, в соответствии с рекомендациями по оказанию медицинской помощи обучающимся «Медицинский допуск несовершеннолетних к соревнованиям и спортивно-оздоровительным мероприятиям в образовательных организациях», утверждёнными протоколом заседания Профильной комиссии Минздрава России по гигиене детей и подростков от 6 мая 2014 года N 4.

В школьном этапе принимают участие обучающиеся с 1 по 8 класс.

Все участники должны иметь единую спортивную форму.

### **V. Заявка на участие**

Классные руководители обязаны предоставить заявку на участие в школьном этапе «Президентских состязаний» до 22 сентября 2022 года.

### **VI. Программа соревнований**

#### **1. 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** (юноши, девушки 1-4 класс), **60 м** (юноши, девушки 5-8 класс).

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. 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.

**3. 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.

**4. Подъем туловища из положения «лежа на спине»** (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.**

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

Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук.

Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**6. 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 см, руки вперед, ладони вниз.

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.

## **VII. Условия подведения итогов**

Итоги школьного этапа Президентских состязаний проводятся в соответствии с данным положением.

Победители школьного этапа Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых классом-командой.

## **VIII. Награждение**

По результатам школьного этапа «Президентских состязаний» среди классов-команд определяются победители, участвующие в муниципальном этапе соревнований.

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