

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Лицей №3

_____ Е.В. Ильиных
«30» августа 2023 г.

Положение
о школьном этапе
Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»
в 2023-2024 учебном году

г. Красноярск
2023 год

I. Общие положения

Настоящее Положение о школьном и муниципальном этапах Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2023-2024 учебном году (далее – Состязания) разработано в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», положением о проведении регионального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2023- 2024 учебном году.

Основными целями и задачами 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. Организаторы мероприятия

Непосредственное проведение школьного этапа возлагается на директора Лицея, при непосредственном участии школьного физкультурно-спортивного клуба.

III. Место и сроки проведения мероприятия

Школьный этап проводится в спортивном зале и спортивных площадках Лицея, в течение учебного года согласно положению, утвержденному директором Лицея.

Положение, таблицы результатов, фотоотчеты этапа размещаются на сайтах общеобразовательных организаций.

Учителя физкультуры вносят все результаты Состязаний в электронную программу «АРМ Тестирование». При внесении сведений в базу «АРМ Тестирование» допускается внесение результатов, показанных обучающимися в осенний период 2023-2024 учебного года. Заполненная программа «АРМ Тестирование» направляется от общеобразовательного учреждения организаторам Муниципального этапа Состязаний на электронный адрес: krskarmtest@mail.ru до 26 февраля 2024 года.

IV. Участники мероприятия

К участию допускаются только обучающиеся основной группы здоровья.

Внимание! На всех этапах мероприятия к участию допускаются обучающиеся одного класса одной общеобразовательной организации, зачисленные в данный класс до 1 января 2024 года. На первом этапе (школьном) принимают участие обучающиеся с 1 по 11 классы общеобразовательных организаций, находящихся на территории города Красноярска.

Все участники должны иметь единую спортивную форму.

Обучающиеся общеобразовательных организаций, являющиеся гражданами других государств, допускаются к Состязаниям на всех этапах, равно как и дети – граждане Российской Федерации.

V. Программа мероприятия

1. Спортивное многоборье (тесты) Соревнования командные.
Состав 8 юношей и 8 девушек.

Спортивное многоборье включает в себя:

1) Бег: 500 м. (юноши, девушки 1- 3 классы), 1000 м (юноши, девушки 4-11 классы). Выполняются с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2) Бег: 30 м (юноши, девушки 1-6 класс) 60 м (юноши, девушки 7-9 классы) 100 м (юноши, девушки 10-11 классы). Проводятся на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 сек.

3) 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, 7 рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4) 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.

5) 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.

6) 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.

7) 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.

Результаты участника, которые вносятся в программу «АРМ Тестирование», обсчитываются автоматически в соответствии с таблицей оценки результатов.

2. Эстафетный бег Соревнования командные.

Состав 6 юношей и 6 девушек.

Этапы Участник Этапы Участник 1 600 м – девушка 7 200 м – девушка 2 600 м – юноша 8 200 м – юноша 3 400 м – девушка 9 100 м – девушка 4 400 м – юноша 10 100 м – юноша 5 200 м – девушка 11 100 м – девушка 6 200 м – юноша 12 100 м – юноша
Результаты фиксируются с точностью до 0,1 сек. по ручному секундомеру при пересечении последним участником класса-команды финишной линии.

VI. Награждение

Команды победители и призеры в общем зачете по обязательным видам программы награждаются грамотами.

