

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия № 3»

\_\_\_\_\_ А. И. Пронина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

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

г. Красноярск  
2023 год

## Общие положения

Настоящее Положение о школьном этапе 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 региональном этапе 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 классов гимназии, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры, спортивных дисциплин и олимпийского движения.

Состязания проводятся на основании плана спортивных мероприятий гимназии на 2023-2024 учебный год.

Состязания являются приоритетным направлением в деятельности общеобразовательного учреждения по организации и проведению физкультурно-спортивной работы с обучающимися.

### I. Место и сроки проведения мероприятия

**1 этап (школьный)** – проводится в общеобразовательных организациях, находящихся на территории города Красноярска до **29 февраля 2024 года** согласно положению.

Общеобразовательные организации до **29 февраля 2024 года** вносят все результаты Состязаний в таблицу Excel «Спортивное многоборье» (одна таблица на класс-параллель). Допускается внесение результатов, показанных обучающимися в первом полугодии 2023-2024 учебного года.

Результаты участников в таблице Excel «Спортивное многоборье» обчитываются автоматически в соответствии с таблицей оценки результатов испытаний по программе «Спортивное многоборье», которая размещена на сайте Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания: <https://xn--blatfbladk.xn--plai/presidential-contest/ps2014-2015/page917/>

Положение, таблицы результатов, фотоотчеты первого этапа размещаются на сайте гимназии.

### II. Участники мероприятия

К участию допускаются только обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе здоровья.

Медицинский допуск оформляется в соответствии с группой здоровья и медицинской группой для занятий физической культурой, определенными ежегодным профилактическим осмотром и в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144-н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В школьном этапе принимают участие обучающиеся с 1 по 11 класс.

### III. Программа состязаний

#### 1. Спортивное многоборье (тесты)

Спортивное многоборье включает в себя:

**1) Бег:**

1000 м. (мальчики, девочки 1-4 классы, 5-9 классы),

1000 м. (юноши, девушки 10-11 классы).

Выполняются с высокого старта.

Результат фиксируется с помощью секундомера, с точностью до 0,1 сек.

**2) Бег:**

30 м. (мальчики, девочки 1-5 класс)

60 м. (мальчики, девочки 6-9 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 (мальчики, юноши 1-11 класс)** 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.

**4) Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (девочки, девушки 1-11 класс)**

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» (мальчики, девочки 1-9 класс, юноши, девушки 10-11 класс)** 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 (мальчики, девочки 1-9 класс, юноши, девушки 10-11 класс)** 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» (мальчики, девочки 1-9 класс, юноши, девушки 10-11 класс)** 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.

#### IV. Награждение

Участники награждаются медалями и грамотами за победу в личном зачете.