

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Ступино  
Московской области

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ «Ивановская СОШ»  
\_\_\_\_\_/Е.В.Паскарь/

ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении школьных соревнований  
Всероссийских спортивных соревнований школьников  
«Президентские состязания» в МБОУ «Ивановская СОШ» г.о. Ступино  
Московской области в 2022-23 учебном году

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в МБОУ «Ивановская СОШ» г.о. Ступино Московской области в 2022-23 учебном году (далее – Президентские состязания) является спортивно-массовым мероприятием, проводимым спортивным клубом «Олимп» и администрацией МБОУ «Ивановская СОШ» г.о. Ступино Московской области. Президентские состязания проводятся во исполнении Указа Президента Российской Федерации от 30.07.2010 № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников», с целью дальнейшего совершенствования спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися общеобразовательных организаций в Московской области.

Состав участников, программа соревнований, сроки проведения, Президентских состязаний определяются настоящим Положением.

Организационный комитет: администрация МБОУ «Ивановская СОШ» и учителя физической культуры.

Главная судейская коллегия определяет программу соревнований, расписание проведения соревнований, организует проведение спортивных мероприятий, определяет состав судейской коллегии (далее – СК) по видам спорта, решает другие организационно-технические вопросы.

II. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Президентские состязания проводятся:

– этап школьный 07.09. - 15.09. 2022 года проводится среди классов-

### III. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

В Президентских состязаниях принимают участие класс-команды обучающихся с 1 по 11 классы общеобразовательной организации МБОУ «Ивановская СОШ», отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом.

В состав класс-команд школьного этапа должны входить обучающиеся одного класса, отнесенные к основной медицинской группе для занятий физической культурой и спортом.

### IV. ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЯ

Программа школьного этапа Президентских состязаний включает следующие обязательные виды спорта спортивного многоборья.

#### 1- 4 КЛАССЫ

1. «Спортивное многоборье» включает в себя:

- Бег 30 метров.
- Подъем туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд - мальчики и девочки.
- Прыжок в длину с места – мальчики и девочки.
- Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа – мальчики и девочки.
- Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки.
- Эстафета с передачей эстафетной палочки. (4x60 м.) Фиксируется время.

#### 5- 6 КЛАССЫ

1. «Спортивное многоборье» включает в себя:

- Бег 30 метров
  - Подтягивание на перекладине – мальчики.
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)- девочки.
  - Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек.- мальчики и девочки.
  - Прыжок в длину с места – мальчики и девочки.
  - Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки
  - Бег 1000 м
2. Эстафетный бег (4x100 м.). Фиксируется время.

#### 7-9 КЛАССЫ

1. «Спортивное многоборье» включает в себя:

- Бег 60 метров.

- Подтягивание на перекладине – мальчики.
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) - девочки.
  - Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. - мальчики и девочки
  - Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки
  - Прыжок в длину с места - мальчики и девочки.
  - Бег 1000 м
2. Эстафетный бег (4x100 м.). Фиксируется время.

## 10-11 КЛАССЫ

1. «Спортивное многоборье» включает в себя:
  - Бег 100 метров.
  - Подтягивание на перекладине – мальчики.
  - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)- девочки.
  - Подъём туловища из положения «лежа на спине» за 30 секунд - мальчики и девочки.
  - Прыжок в длину с места – мальчики и девочки.
  - Наклон вперед из положения сидя – мальчики и девочки
  - Бег 1000 м
2. Эстафетный бег (4x100 м.). Фиксируется время.

## ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

### Спортивное многоборье

1. **Бег на 30, 60, 100 метров (юноши, девушки).** Проводится на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (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 секунды 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 секунды.

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 секунды. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

4. **Подъём 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 (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

5. **Прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшей к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки, из которых лучшая идет в зачет.

6. **Наклон вперед из положения сидя (юноши, девушки).** На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерной линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 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.

7. **Бег на 1000 метров (юноши, девушки).** Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересечённой местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

## V. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Победители и призёры Президентских состязаний определяются по наименьшей сумме мест, занятых класс-командой в обязательных видах программы.

Командные результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному показателю лучших пяти результатов, показанных участниками класса-команды (3 мальчика и 2 девочки), (3 юноша и 2 девушки). Результат личного первенства подводится по наибольшей сумме набранных очков.

Если результат, показанный участником выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

В эстафетном беге места определяются по лучшему времени.

В случае равенства показателей у нескольких класс-команд, преимущество получает класс-команда или участник, показавший лучший результат в спортивном многоборье.

## VI НАГРАЖДЕНИЕ

Класс-команда, участники в личном зачете, победители и призёры награждаются дипломами соответствующих степеней.