

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

о проведении I (школьного) этапа Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания» в 2024-2025 учебном году среди обучающихся муниципальных бюджетных, автономных общеобразовательных учреждений муниципального образования город Норильск

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Президентские состязания) являются комплексным массовым физкультурно-спортивным мероприятием и проводится в целях укрепления здоровья подрастающего поколения, привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.2. Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- определения лучших команд общеобразовательных учреждений города Норильска, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии.

### **2. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ**

2.1. Общее руководство проведением I (школьного) этапа Президентских состязаний осуществляет Управление общего и дошкольного образования Администрации города Норильска (далее – Управление).

2.2. Ответственность за подготовку, проведение I (школьного) этапа Президентских состязаний и предоставление отчетности в Управление возлагается на руководителей муниципальных бюджетных, автономных общеобразовательных учреждений муниципального образования город Норильск (далее – МБ(А)ОУ).

2.3. Положение, таблицы результатов, фотоотчеты I (школьного) этапа Президентских состязаний размещаются на сайтах МБ(А)ОУ.

### **3. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

3.1. В срок до 10.02.2024 – проведение I (школьного) этапа Президентских состязаний среди обучающихся МБ(А)ОУ на базах МБ(А)ОУ (принимают участие все обучающиеся 1 – 11 классов по планам МБ(А)ОУ).

3.2. В период с 12.02.2024 по 17.02.2024 – предоставление ведущему специалисту Управления Горожанкиной А.М. информации о проведении I (школьного) этапа Президентских состязаний: обучающихся 5-11 классов МБ(А)ОУ (отдельно по каждому классу), согласно протоколу I (школьного) этапа Президентские состязания (Приложению № 1) в электронном виде на адрес: [GorozhankinaAM@norilsk-city.ru](mailto:GorozhankinaAM@norilsk-city.ru).

### **4. УЧАСТНИКИ**

4.1. В I (школьном) этапе Президентских состязаниях принимают участие обучающиеся МБ(А)ОУ 1 - 11 классов.

## 5. ПРОГРАММА

5.1. I (школьный) этап Президентских состязаний проводится по программе «Спортивное многоборье» (тесты).

## 6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. **Бег 1000 м (юноши, девушки).** Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

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

6.3. **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, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

6.4. **Сгибание-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.

6.5. **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.

6.6. **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. Участникам предоставляется три попытки.

6.7. **Наклоны 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.

## 7. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

7.1. Оценки результатов спортивного многоборья обучающихся каждой возрастной категории определяются по таблице (Приложение № 2).

## 8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ

8.1. Обеспечение безопасности участников осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18.04.2014 № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.