



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Гимназия № 9  
Г. Г. Гассан  
04 сентября 2020 г.

Положение  
о проведении школьного этапа спортивных соревнований школьников  
«Президентские состязания»  
в 2020-2021 учебном году

### **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», порядком проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», утвержденные приказом Минобрнауки России и Минспорттуризма России от 27 сентября 2010 г. №966/1009, положением о школьном и муниципальном этапах спортивных соревнований школьников муниципальной системы образования города Красноярск «Президентские состязания» и определяет порядок проведения школьного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

### **II. Цель и задачи проведения мероприятия**

Спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее – Состязания) являются приоритетным направлением в деятельности по организации и проведению внеурочной физкультурно-спортивной работы с обучающимися.

Основными целями и задачами Состязаний являются:

- определение уровня физического развития обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом;
- популяризация здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших спортсменов каждой параллели гимназии.

### **III. Организаторы мероприятия**

Общее руководство по подготовке и проведению Состязаний осуществляется учителями физической культуры МАОУ Гимназия № 9

### **IV. Место и сроки проведения мероприятия**

1 этап (школьный) Спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» - проводится в спортивном зале МАОУ Гимназия № 9 до **10 февраля 2021 года**.

Таблицы отчета о проведении первого этапа (школьного) оформляются согласно установленной форме. Учителя физической культуры гимназии вносит все результаты Состязаний (школьный этап) в электронную программу «АРМ Тестирование» и направляют организаторам Состязаний до **26 февраля 2021 года** на электронный адрес: [krskarmtest@mail.ru](mailto:krskarmtest@mail.ru).



## V. Участники мероприятия

На первом этапе (школьном) принимают участие обучающиеся 1-11 классов гимназии.

Победитель первого этапа (школьного) в каждом районе города Красноярска определяется автоматически в программе «АРМ Тестирование».

В Состязаниях участвуют все обучающиеся 1-11 классов, имеющие допуск врача к занятиям по физической культуре.

### Программа мероприятия

Спортивное многоборье включает в себя:

Бег 30 м. (юноши, девушки 1-3 классы), 60 м. (юноши, девушки 7-9 классы), 100 м. (юноши, девушки 10-11 классы). Выполняется с любого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01сек.

Бег 500м. (юноши, девушки 1-3 классы), 1000 м. (юноши, девушки 4-11 классы). Выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01сек.

Челночный бег 3\*10 м. (юноши, девушки 6-11 классы). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта).

Участник становится за стартовой чертой и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты, касается черты рукой, и возвращается к линии старта, касается стартовой линии, затем снова бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша.

Подтягивание из виса на высокой 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.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа.» (девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Г олова, 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.

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.

Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами (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.

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.