




<p>УТВЕРЖДАЮ Руководитель управления образования администрации Ирбейского района  Н.И.Черникова « 29 » 03 2023г</p> 	<p>СОГЛАСОВАНО Директор МБУ ДО «СШ Ирбейского района» А.Ф. Киселев « 28 » 03 2023 г</p> 
--	---

## ПОЛОЖЕНИЕ

о муниципальном этапе Всероссийских спортивных  
соревнований школьников «Президентские состязания»  
в 2022-2023 учебном году.

### 1. Задачи.

Основными задачами Президентских 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 Ирбейского района, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;

### 2. Руководство проведением соревнований.

Руководство проведением второго (муниципального) этапа осуществляет МБУ ДО «СШ Ирбейского района».

### 3. Время и место проведения.

Соревнования проводятся 22 апреля 2023 года, на базе Ирбейской сош №1. Начало соревнований в 10 часов.

### 4. Участники соревнований.

Для участия в соревнованиях допускаются команды школ Ирбейского района в составе 6 человек (3 мальчика + 3 девочки) 2011-2009 годов рождения. *(в заявке дата рождения ребенка указывается полностью).*

### 5. Заявки на участие

Заявки на участие в муниципальном этапе Президентских состязаний подаются в судейскую коллегия в день проведения соревнований.

Предварительные заявки на участие в муниципальном этапе Президентских состязаний, подаются до 19.04.23 г по тел. 31-7-16

### 6. Программа соревнований

Спортивное многоборье включает в себя:

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

**Бег 30 м** (юноши, девушки 12 лет), **60 м** (юноши и девушки 13 л, 14 л, 15 л). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

**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 сек.

**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.

**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** (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.

Для подсчета результатов используется Таблица оценки результатов в спортивном многоборье Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в 2021/2022 учебном году.

#### 7. Условия подведения итогов.

Результаты в спортивном многоборье определяются по суммарному количеству очков набранных всеми участниками команды.

Участнику команды, который не смог принять участие в каком-либо виде спортивного многоборья (тестах) по уважительной причине, в том числе по решению врача (болезнь, травма и т.п.) начисляется 0 (ноль) очков за тот вид программы спортивного многоборья, который участник не выполнил.

#### 8. Финансирование.

Расходы, связанные с подвозом и питанием команд несут ОО. Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются грамотами и кубками. Участники, занявшие 1, 2 и 3 места в многоборье, награждаются грамотами и медалями.