

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1»**



**Положение**  
**о школьном этапе Всероссийских спортивных**  
**соревнований школьников «Президентские**  
**Состязания» в 2017-2018 учебном году**

## **1. Общие положения**

Основными задачами Президентских состязаний являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- определение лучших команд школы № 6. сформированных из обучающихся одного класса (далее – класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии;
- определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни.

## **2. Место и сроки проведения**

Школьный этап проводится в МАОУ Лицей №1 **с сентября 2017 года по февраль 2018 года**, согласно положению, утвержденного директором школы.

Положение, таблицы результатов, фотоотчет школьного этапа размещается на сайте школы.

## **3. Руководство проведением соревнований**

Организацию и проведение соревнований школьного этапа осуществляет кафедра физической культуры

## **4. Требования к участникам и условия их допуска**

В школьном этапе участвуют классы-команды со 2 по 11 классы. Соревнования проводятся между классами-командами по параллелям.

В состав класса-команды должны входить обучающиеся из одного класса.

Допуск участников к соревнованиям осуществляется при наличии паспорта. Участники, не достигшие возраста 14 лет на период проведения соревнований, допускаются по свидетельству о рождении.

Команды должны иметь единую спортивную форму для участия в церемонии открытия и закрытия соревнований, а также, спортивную форму для участия в соревнованиях по видам спорта.

## 5. Программа соревнований

Спортивное многоборье

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

**Бег 30 м** (юноши, девушки 6 класс), **60 м** (юноши, девушки 7, 8, 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.

**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.

### **5. Награждение**

На школьном этапе классы-команды, занявшие 1, 2 и 3 места в спортивном многоборье, награждаются грамотами.

### **6. Обеспечение безопасности участников и зрителей**

Физкультурные и спортивные мероприятия проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.