

ПРОЕКТ

ПОЛОЖЕНИЕ
о Всероссийских спортивных соревнованиях школьников
«Президентские состязания»
2023/2024 учебного года

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ

Легкоатлетическая эстафета

Соревнования командные. Состав команды – 6 юношей и 6 девушек

Этапы	Городские команды
	Дистанция
1	Бег 60м-юноша
2	Бег 60м-девушка
3	Бег 60м-девушка
4	Бег 60м-юноша
5	Бег 60м-девушка
6	Бег 60м-юноша
7	бег 1000 м – девушка
8	бег 1000 м – юноша
9	бег 1000 м – девушка
10	бег 1000 м – юноша
11	Бег 1000м-девушка
12	Бег 1000м-юноша

Результаты команд фиксируются с точностью до 0,1 сек.

Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования лично-командные проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Бег 60 м (юноши и девушки 6 классы), бег 100 м (юноши и девушки 6 классы)

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Бег 1000 м

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения сидя

Наклон вперед выполняется из исходного положения сидя на полу, ноги выпрямлены в коленях и упираются в брусок измерительной платформы, руки вперед, ладони вниз. Расстояние между ступнями ног не более 20 см. Выполняется три наклона вперед, при выполнении четвертого наклона необходимо зафиксировать кисти рук в течение 2 сек. на измерительной линейке. Во время фиксации ноги выпрямлены в коленях, пальцы рук находятся на равном расстоянии от туловища участника. Упражнение (фиксация) заканчивается по команде судьи «Есть».

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)

Выполняется из положения виса (хват сверху, ноги вместе). При сгибании рук необходимо подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется на 0,5 сек. Не допускается сгибание

рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, вис на одной руке, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не более 3 сек. Участнику предоставляется одна попытка. Фиксируется количество подтягиваний при условии правильного выполнения упражнения.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

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 (подъем туловища

из положения лежа до касания локтями коленей) в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём и смещение таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

Прыжок в длину с места

Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближней точки касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)

Исходное положение – упор лёжа. 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 отжиманиями не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

ЗАЯВКА
на участие во
Всероссийских спортивных соревнований школьников
«Президентские состязания»

(

(Наименование субъекта Российской Федерации)

(Наименование муниципального образования
 Российской Федерации, соответствующего региона)

Общеобразовательная организация МБОУ СОШ №17*(полное наименование в соответствии с Уставом)*Адрес общеобразовательной организации г.Дербент ,Окружная ,18Класс -6Телефон общеобразовательной организации - 8-928-286-77-17

E-mail: _____ Сайт: _____

Название ШСК _____ год основания _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Дата рождения (дд.мм.гггг.)	Период обучения в данной образ. организации (№ и дата приказа о зачислении)	Виза врача (допущен, дата осмотра, подпись врача, печать напротив каждого участника соревнований)
1.	Шамхалова А.			
2.	Абдулкадирова Ф.			
3.	Калабекова Г.			
4.	Магомедханова Х.			
5.	Гамидова З.			
6.	Абумислимова С.			
7.	Шихалиев А.			
8.	Магомедкеримов С.			
9.	Ханмагомедов Ш.			
10.	Салманов С.			
11.	Исаев Р.			
12.	Гаджиев М.			

Допущено к участию во всероссийском этапе Президентских состязаний _____
 обучающихся. *(прописью)*

Врач _____ / _____ *(М.П. медицинского учреждения)*
(Ф.И.О) *(подпись)*

• Заявка оформляется отдельно на городскую команду

