

Положение
о проведении школьного этапа Всероссийских спортивных
соревнований школьников «Президентские состязания»
2025-2026 учебного года

1. Цели и задачи

Президентские состязания проводятся в целях:

- увеличения числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- укрепления здоровья, вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом;
- определения классов-команд, добившихся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, показавших высокий уровень физической подготовки и физического развития, а также показавших высокий уровень теоретических знаний и творческих способностей;
- воспитания всесторонне и гармонично развитой личности;
- выявления талантливых детей.

Задачи Президентских состязаний:

- пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного, патриотического и духовного воспитания подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности обучающихся;
- становление гражданской и патриотической позиции подрастающего поколения, формирование позитивных жизненных установок.

2. Место и сроки проведения

- школьный (первый) этап 25 марта 2026 г. на базе МБОУ «СОШ №1 с. Алхан-Кала». Начало: 10.00 ч.

3. Требования к участникам

Президентские состязания на I этапе проводятся в общеобразовательных учреждениях между классами-командами одной параллели, сформированными из обучающихся одного класса.

Программа проведения игр Президентских состязаний

№	Вид программы	Количество участников		Зачет
		Юноши	Девушки	
Обязательные виды программы				
1.	Легкоатлетическая эстафета	2	2	Командный

2.	Подвижные игры (эстафеты)	3	3	Командный
3.	Спортивное многоборье (тесты)	3	3	Лично-командный

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММЫ

1. Легкоатлетическая эстафета

Соревнования командные. Состав класс-команды – 2 юноши и 2 девушки

Этапы	Дистанция
1	бег 400 м - девушка
2	Бег 400 м - юноша
3	бег 200 м - девушка
4	бег 200 м - юноша
5	-
6	-
7	-
8	-

Результаты класс-команд фиксируются с точностью до 0,1 сек.

2. Подвижные игры (эстафеты)

Состав: 6 человек (3 юноши, 3 девушки).

Расположение оборудования и участников

Места для участников: на одну команду - одна гимнастическая скамейка (или две, стоящие параллельно друг другу). Расстояние между внутренними боковыми краями скамеек 1м). Задний край скамейки находится на уровне ближней линии площадки. На площадке располагаются две контрольные стойки (далее - КС). Расстояние между ближней и дальней линиями - не более 20 м. Схема расположения оборудования представлена на рисунке 1.

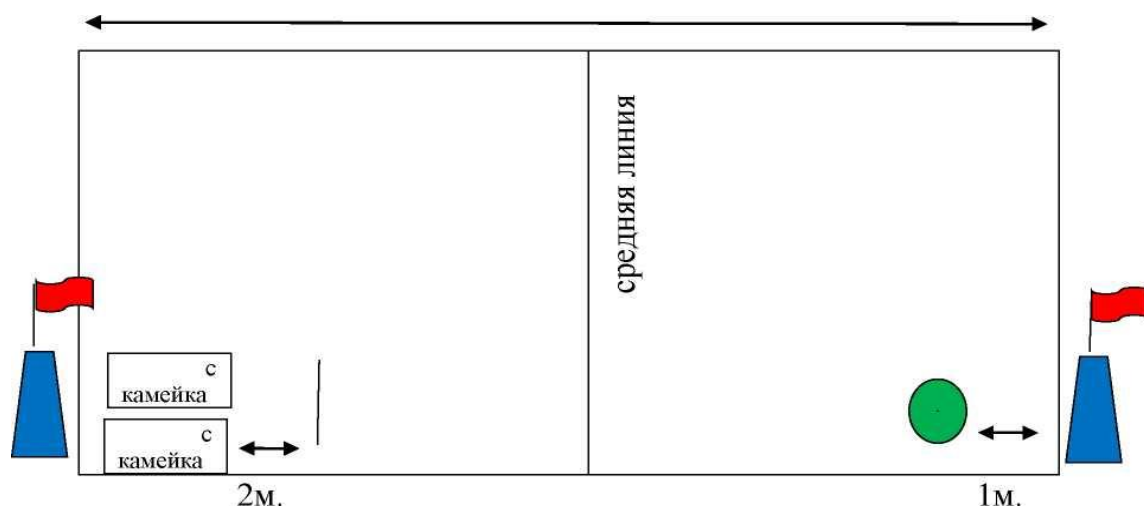
Участники сидят верхом на скамейках друг за другом в составе: 4 человека (2 юноши, 2 девушки).

Перед началом следующей эстафеты команда имеет право произвести замену 2 участников (1 юноша, 1 девушка).

Эстафеты выполняются в сторону дальней линии площадки.

На спортивной площадке по оси скамейки лежит гимнастический обруч (расстояние между ближним краем обруча и лицевой линией 1м).

Схема расположения оборудования и участников (20 м.)



Правила выполнения эстафет

Старт всех эстафет дается от линии, которая находится в 2 метрах от ближнего края скамейки (скамеек). Финишем служит средняя линия спортивной площадки.

Участники стартуют по одному или по два в зависимости от правил каждой отдельной эстафеты.

Передачу эстафеты или касание следующего стартующего участника осуществляет последний из прибежавших с очередного этапа.

Во всех эстафетах стартуют сначала юноши поочередно, затем девушки, поочередно. Исключением является эстафета «Беговая».

Штраф за нарушения правил указан в программе эстафет.

Участник по окончании своего этапа садится на скамейку за участником, который не выполнял эстафету.

Место команды определяется по наименьшей сумме времени всех шести эстафет.

«Встречный спринт»

Первый участник занимает место в обруче лицом к команде. Второй участник с эстафетной палочкой в руке стоит на старте. По команде «Марш!» второй участник бежит к первому, передаёт эстафетную палочку (лицом к лицу) и остаётся в обруче. Первый участник после получения эстафетной палочки выбегает из обруча и бежит в сторону команды. Передает эстафету следующему участнику и так далее. Эстафета считается законченной, когда последняя девушка пересекла среднюю линию (до этого 1-й юноша должен стоять в обруче).

«Скакалка»

Юноши. Участник, вращая скакалку вперед, совершает пять прыжков на месте на двух ногах (без продвижения вперед). Со скакалкой в руках бежит к КС. После огибания КС выполняет аналогичное задание и возвращается к команде, передавая скакалку следующему участнику.

Девушки. Участница, вращая скакалку назад, делает 5 прыжков на месте на одной ноге (без продвижения вперед). Со скакалкой в руках бежит к КС. После огибания КС выполняет аналогичное задание и возвращается к

команде, передавая скакалку следующему участнику.

«Футбол»

Юноши. Участник ведёт мяч ногой, огибает КС, ведет мяч между стойкой и обручем, огибает обруч, проводит мяч между обручем и стойкой, затем огибает стойку (обводка стойки и обруча имеет рисунок «восьмерки») и возвращается к команде. После пересечения мячом средней линии имеет право сделать передачу следующему участнику эстафеты.

Девушки. Участница ведет мяч ногой, вкатывает его в обруч (не помогая руками) огибает КС и возвращается назад, салит рука в руку следующую участницу. Если мяч выкатился, она должна вернуть его в обруч. Если это не выполнено участницей, судья должен незамедлительно установить мяч в обруч. Вторая участница бежит к обручу, выкатывает ногой мяч из обруча, огибает КС, ведя мяч, и продолжает ведение в сторону команды. После пересечения мячом средней линии (не раньше) делает передачу следующему игроку своей команды. Эстафета «Футбол» выполняется футбольным мячом № 4.

«Баскетбол»

Эстафета аналогична эстафете футбола у юношей. Передача мяча следующему игроку разрешается после пересечения игроком с мячом средней линии площадки. Участвуют как юноши, так и девушки.

Примечание: участник поочередно ведёт мяч правой и левой рукой по правилам баскетбола (при обводке обруча и КС ведение осуществляется дальней от препятствия рукой).

Эстафета «Баскетбол» выполняется баскетбольным мячом № 5.

«Мяч партнеру»

Первый участник становится в обруч лицом к команде. Второй стоит на старте, держит в руке теннисный мяч. После команды «Марш!» метает мяч участнику (бросок снизу не разрешается), стоящему в обруче, и бежит вперед, чтобы занять место первого игрока. Первый участник ловит мяч слету (приземление после ловли мяча обязательно с касанием ногой пола внутри обруча), огибает КС, возвращается к команде и передает мяч как эстафету следующему участнику. Если участник при ловле мяча нарушает вышеуказанные правила, он обязан подобрать мяч и (как штраф) перед огибанием КС приподнять обруч и пролезть в него сверху вниз, затем огибает КС и продолжает бег с мячом в руке в сторону своей команды. Передает эстафету. Расстояние между метаемым мяч и стоящим в обруче - не менее 10 метров.

«Беговая»

Стартует одновременно пара участников (обязательно юноша и девушка). У каждого стартующего в руке эстафетная палочка. Они бегут самостоятельно. После отгибания КС возвращаются назад, огибают скамейки, на которых сидят участники, и бегут второй круг. После второго круга передают эстафетную палочку следующему участнику.

Внимание! Юноша передает эстафету девушке, а девушка - юноше и так далее. Финиш по последнему участнику в команде, пересекшему линию

финиша. Зона передачи эстафетной палочки от переднего края скамейки до средней линии площадки.

Общие ошибки, штрафные секунды

1. Нарушение стартовой линии (заступ) - 0,5 сек.
2. Изменен порядок прохождения эстафет - 3 сек.
3. Необегание контрольной стойки - 3 сек.

Команда, не выполнившая условия прохождения любой эстафеты, снимается с соревнований и занимает в данном виде последнее место (не все участники выполнили условия эстафеты).

Наименование эстафеты	Нарушение	Количество ошибок
«Встречный спринт»	Выход из обруча до приема эстафетной палочки	1 шаг - 0,5 сек.
«Скакалка»	За каждый несовершенный прыжок	1 сек.
«Футбол»	1. Передача мяча до центральной линии	0,5 сек.
	2. Касание мяча руками	1 касание - 3 сек.
	3. Не правильное выполнение «восьмерки»	3 сек.
	4. Прокат мяча через обруч, сокращающий путь мяча	0,5 сек.
	5. Мяч, выкатившийся из обруча и не возвращенный внутрь обруча (девушки)	3 сек.
«Баскетбол»	1. Передача мяча до центральной линии	0,5 сек.
	2. Нарушение правил перемещения с мячом ведения мяча (пробежка - за каждый шаг, пронос мяча, двойное ведение)	за каждую ошибку - 0,5 сек.
	3. Обводка обруча и КС ближней к ним рукой	3 сек.
	4. Неправильно выполнена «восьмерка»	3 сек.
	5. Ведение мяча внутри обруча, сокращающее путь участника	0,5 сек.
«Мяч партнеру»	1. Невыполнение штрафного пролезания в обруч	3 сек.
	2. Метание мяча снизу	3 сек.

«Беговая»	Передача эстафетной палочки вне зоны передачи	1 шаг - 0,5 сек.
------------------	---	------------------

3. Спортивное многоборье (тесты)

Соревнования лично-командные проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Бег 30 м (юноши и девушки 5-6 классов), бег 60 м (юноши и девушки 7, 8, 9 классов), **бег 100 м** (юноши и девушки 10, 11 классов).

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 1 сек. Не допускается сгибание рук поочередно, 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, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. 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.

Участнику класс-команды, который не смог закончить выступление в спортивном многоборье (тестах) по уважительной причине (болезни, травме и т.п.), начисляются очки, показанные участником, занявшим последнее место в пропущенном виде.

Состав судейской группы

1. **Гл. судья соревнования:** Хаджиев Д.Д. – учитель физической культуры МБОУ «СОШ №1. С. Алхан-Кала»
2. **Ст. секретарь соревнования:** Хаджиев И.Д.