

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 20-30см. 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.

При подведении итогов спортивного многоборья на школьном, муниципальном и региональном этапе Президентских состязаний используются таблицы оценки развития физических качеств, разработанные для всероссийского этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

Командные результаты в тестовых упражнениях определяются по суммарному показателю всех результатов, показанных участниками класса. Результат личного первенства определяется по сумме набранных участником очков.

Во время проведения соревнований, участнику класс-команды, который не смог принять участие в тестах «Спортивное многоборье» по уважительной причине (болезни, травме и т.п.) при наличии справки от врача, начисляются очки, набранные участником соревнований, занявшим последнее место.

Если результат, показанный участником, выше результата, оцениваемого в 70 очков, участник получает 70 очков.

## **2. Весёлые старты**

Форма проведения весёлых стартов определяется соответствующим организационным комитетом.

Веселые старты – комплексная эстафета, включающая виды двигательной деятельности и элементы видов спорта в соответствии с программой основного общего и среднего (полного) общего образования. Программа весёлых стартов должна разрабатываться с учётом возрастных особенностей обучающихся. Для обучающихся на ступени начального общего образования рекомендуется в программу школьного этапа Президентских состязаний включать подвижные игры, весёлые старты, эстафеты, различные упражнения на развитие физических качеств.

В веселых стартах принимают участие все участники класса-команды.

## **3. Творческий конкурс**

Форма проведения весёлых стартов определяется соответствующим организационным комитетом.

В творческом конкурсе принимают участие все участники класса-команды.

Творческий конкурс включает в себя музыкально-художественную композицию и теоретический конкурс. Творческий конкурс может проводиться в различных формах (клуб весёлых и находчивых, конкурс театрализованных постановок, конкурс музыкально-художественных композиций, конкурс плакатов и стенгазет, сочинений, защита тематических проектов, интеллектуальная игра, компьютерное тестирование и т.д.).

## **7. НАГРАЖДЕНИЕ**

Победители и призеры школьного этапа Президентских состязаний награждаются грамотами, а также призами и ценными подарками по усмотрению.