|  |
| --- |
|  |

**Регламент соревнований:**

ГРУППы А, В - возраст 7-10 лет

Регистрация участников с10-30

Построение участников 11-00 ч.

Старт соревнований 11-15ч.

ГРУППы С, D: возраст 11-15 лет

Регистрация участников с 12.45

Построение участников 13.00

Старт соревнований в 13.15

Участники должны иметь спортивную форму и

чистую спортивную обувь для зала.

**Этапы спортивных состязаний:**

* Прыжок в длину с места;
* Скакалка 30 секунд (количество прыжков);
* Подъём корпуса к коленям 60 секунд;
* Отжимание 60 секунд. Мальчики с пола, девочки со скамейки.
* Спортивная викторина;

**Промежуточные этапы и мастер-классы:**

(в общий зачёт не идут)

* Вязание узлов;
* Просмотр социальных роликов;
* Решение головоломок.

**Порядок определения победителей:**

В каждой возрастной категории определяется победитель. Как у девочек, так и у мальчиков.

Победитель определяется по суммарному результату со всех спортивных этапов. В случае равного результата у нескольких участников даётся дополнительное задание.

**Награждение:**

Участники состязаний, занявшие 1-3 место, награждаются грамотами и медалями.