

не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Даётся 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 - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены (партнер по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками – обязательно.

**Прыжок в длину с места (юноши, девушки).** Выполняется от линии отталкивания двумя ногами одновременно с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**Наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).** На полу обозначается центральная и перпендикулярная мерной линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперед, ладони вниз. 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.

## 2) Творческий конкурс

Форма участия - командная.

В творческом конкурсе принимают участие от городских классов-команд – не менее 6 юношей и 6 девушек.

В случае нарушения регламента, в части количества участников (безуважительной причины), классу-команде присуждается последнее место в творческом конкурсе.

Время выступления - до 8 минут.

Класс-команда представляет музыкально-художественную композицию (визитку).

Для раскрытия темы могут быть использованы различные виды художественного, ораторского и сценического искусства (исполнение песен, танцев, музикализация, декламирование, элементы различных видов спорта).

Критерии оценки:

актуальность музыкально-художественной композиции и соответствие заданной теме (0-10 баллов);

режиссура (образность представляемой музыкально-художественной композиции – художественный образ, явление действительности, творчески воссозданное с позиции определенного эстетического идеала; наглядность – создание художественных образов при помощи определенных средств – слово, звук, цвет, изображение и т.п.) (до 10 баллов);