**Легкоатлетический забег**

В забеге принимают участие начальники отделов (управлений) образования муниципальных районов. Замена не допускается.

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Дистанция: мужчины – 800 м, женщины – 400 м.

**Легкоатлетическая эстафета**

Соревнования проводятся в крытом лекгоатлетическом манеже.

Эстафета микс, 4х100м. Передача палочки осуществляется в пределах специального коридора длиной 20 м.

В общекомандный зачет берется результат команды.

**Прыжки в высоту**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. Способ прыжка: перешагивание (ножницы).

Спортсмену даётся по две попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются.

Прирост высот составляет не менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой. Попытка считается неудачной, если:

1. В результате прыжка планка не удержалась на стойках;

2. Спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку.

Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

В общекомандный зачет берется лучший результат каждого участника команды (2 муж, 1 жен).

**Прыжки в длину**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Прыжки в длину осуществляются с места.

Требования к прыжкам в длину с места:

а) в исходном положении для прыжка носки туфель не должны заходить за «линию измерения», а отталкивание должно производиться одновременно Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

обеими ногами. Перед отталкиванием прыгун может поочередно приподнимать носки или пятки, но не имеет права скользить ногами в каком бы то ни было направлении;

б) прыжок не засчитывается, если до прыжка ступни оторвутся от бруска и затем коснутся его вновь (подскок), или ступня хотя бы одной ноги до прыжка полностью отделится от бруска, или одна (обе) ступня скользнет по бруску, или отталкивание ступней будет выполнено раз

Измерение производится от колышка, отмечающего след, по прямой линии перпендикулярно бруску или его продолжению до «линии измерения».

Результат определяется в целых сантиметрах с округлением в сторону уменьшения.

Разрешается пользоваться любыми измерительными инструментами или приборами, обеспечивающими удобство измерения, точность которых подтверждена соответст­вующей государственной контрольной организацией.

 Каждому участнику предоставляются две попытки. В зачет личных соревнований берется результат лучшей из них. В случае одинаковых результатов нескольких участников берется в зачет второй результат.

В командный результат берется результат лучшей попытки каждого участника команды (2 муж, 1 жен).

**Поднятие гири**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Соревнования проводятся: мужчины - гиря весом 24 кг, женщины - гиря весом 16 кг

Система проведения: мужчины - толчок одной гири от груди одной рукой, женщины – рывок одной гири одной рукой.

Упражнения выполняются в течение 5 минут.

Победитель определяется среди мужчин (в толчке) у женщин (в рывке).

В общекомандный зачет берутся результаты каждого участника команды (2 муж, 1 жен).

**Армрестлинг**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Деления на весовые категории не предусмотрено. Поединок проводится одной правой рукой. По правилам Всероссийских соревнований, по олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения).

В общекомандный зачет берутся места, которые заняли каждый из участников команды (1 муж, 1 жен).

**Стрельба по мишени**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Стрельба производится из пневматических винтовок (4,5 мм). Стрельба осуществляется стоя, дистанция 10 метров, мишень № 8, 3 выстрела.

В общекомандный зачет берутся результаты каждого участника команды (2 муж, 2 жен).

**Плавание**

Соревнования проводятся в бассейне длиной 25 м.

Эстафета микс, 4х25 м. Стиль плавания вольный. Старт осуществляется прыжком со стартовой тумбочки или толчком ног от стенки бассейна при старте из воды.

В общекомандный зачет берется результат команды

**Бадминтон**

Проводятся раздельно среди мужчин и женщин.

Игра состоит из 1 партии. Счет до 21 очка.

Соревнования проводятся по олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения).

В общекомандный зачет берутся места, которые заняли каждый из участников команды (1 муж, 1 жен).

**Перетягивание каната**

Принимают участие пять участников каждой из команд (3 муж.+2 жен.),

Для соревнования используется хлопчатобумажный канат для перетягивания диаметром от 30мм до 40мм, длина не менее 35 м. Посередине каната делается "центральная отметка" и на расстоянии 4 метров от неё две боковых отметки.

Перед началом состязания команды встают так, что центральная отметка находится над проведённой на земле чертой. По сигналу судьи каждая команда начинает тянуть канат, старясь или чтобы отметка ближайшая к соперникам пересекла черту на земле (то есть пытаясь перетянуть канат на 4 метра), или чтобы противоположная команда заработала фол, который засчитывается если кто-либо из команды нарушит правила.

Соревнования проводятся по олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения).

В общекомандный зачет берется результат команды.