**Краевые соревнования учащихся «Школа безопасности»**

*20 – 24 июня 2017 г. г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»*

**Условия вида «Комплексно - силовые упражнения»**

**1.**В соревнованиях могут принимать участие 7 участников (не менее). результат команды определяется суммой баллов 5 лучших выступлений участников, в том числе не менее 1 девушки.

**2.** Юноши/мальчики выполняют комплекс упражнений-подтягивание и подъем ног к перекладине, девушки/девочки сгибание туловища из положения лежа **за 1 минуту.**

**3.** Порядок выполнения упражнения юноши/мальчики выбирают самостоятельно (подтягивание-подъем ног или наоборот). После первого повторения последовательность выполнения упражнения нарушать нельзя.

**4.** Подтягивания выполняются любым способом из положения в висе.   
Хват прямой.

**5.** Повторение считается выполненным, если участник выполнил подтягивание из положения в висе (руки полностью выпрямлены) таким образом, что его подборок оказался выше уровня перекладины.

**6.** Подъем ног считается выполненным, если участник ногами коснулся перекладины.

**7.** После каждого подтягивания и подноса ног к перекладине необходима кратковременная фиксация в положении в висе.

**8.** У девушек/девочек повторение засчитывается в случае, если участница лопатками коснулась пола, а при сгибании туловища локтями коснулась колен, при этом руки участницы должны быть скреплены в замок за головой.

**9.** **Для участия в виде КСУ наличие одежды, закрывающей колени и локти, не обязательно.**

**10.** Результат команды определяется суммой баллов 5 лучших выступлений участников, в том числе не менее 1 девушки.

Юноши/мальчики – 1 раз = 1 балл

Девушки/девочки – 1 раз = 0,5 баллов.