



КРАЕВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», ДРУЖИН ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО
КРАЯ



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

8-12 июня 2025 г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

Предварительные условия вида «Комплексное силовое упражнение»

1. В соревнованиях могут принимать участие команда в полном составе. Требование к участникам – наличие спортивной одежды и обуви.

2. Юноши/мальчики выполняют комбинации элементов: подтягивание, подъем ног к перекладине. Контрольное время выполнения упражнения одним участником – отсутствует. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. После первого повторения последовательность выполнения упражнения нарушать нельзя. Подтягивания выполняются из положения виса (руки полностью выпрямлены), хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе, равномерно, без рывков и размахивания до поднятия подбородка выше перекладины. Не допускаются сгибания рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перекрещивания ног, перехват рук с раскрытием кисти. Подъем ног считается выполненным, если участник ногами коснулся перекладины. После каждого подтягивания и подноса ног к перекладине необходима кратковременная фиксация в положении вис (руки полностью выпрямлены). Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачение дробного результата.

3. Девушки/девочки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнения одной участницей – **2 минуты**. 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. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений. Не допускается размыкания рук за головой.

4. Определение результатов.

Личный результат участника определяется по количеству выполненных упражнений:

в группах А, Б, В отдельно среди

юношей: 10-12 лет, 13-14 лет, 15-17 лет;

девушек: 10-12 лет, 13-14 лет и 15-17 лет;

Результат команды определяется по наименьшей сумме мест-очков, набранных участниками команды в личном зачете в каждой возрастной группе.