



ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ВИДА «КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ» «ГРУППА А», «ГРУППА Б»

В соревнованиях участвует команда из 6 человек (из них не менее 2 девушек, не менее 1 юношей, руководитель и заместитель руководителя не участвуют).

ЮНОШИ выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднятие ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации дробный результат не учитывается.

Подтягивание выполняется следующим образом: из исходного положения подтянуться непрерывным движением, так чтобы подбородок оказался выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение. услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение.

Поднятие ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Касание должно выполняться двумя ногами «одновременно». Снова зафиксировать положение вися.

Пауза между упражнениями более 10 секунд означает окончание выступления участника.

ДЕВУШКИ выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине. Ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнений - 2 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу - до касания лопатками пола).

Личный результат участника определяется по количеству выполненных упражнений. Каждый участник получает баллы в командный зачет в процентном отношении от результата абсолютного победителя среди юношей и девушек соответственно. При этом победители получают по 100 баллов.

Результат команды определяется по наибольшей сумме баллов, набранных участниками команды в личном зачете в каждой возрастной группе. При равенстве результатов – команды делят место.