



КРАЕВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», ДРУЖИН ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО
КРАЯ



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

01-05 июля 2023 г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

Условия вида «Комплексное силовое упражнение»

1. В соревнованиях могут принимать участие 10 учащихся. 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 – **2 минуты**. 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 допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками. 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 зачтение дробного результата. Пауза между элементами упражнения **не более 15 секунд**.
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. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений. Не допускается размыкание рук за головой. Пауза между повторениями упражнения **не более 15 секунд**.
4. Результат участника определяется отдельно среди мальчиков (14-15 лет), юношей (16-17 лет), девочек (14-15 лет) и девушек (16-17 лет) по количеству выполненных упражнений. Доля подсчета результата команды каждому участнику в личном зачете присваивается место в соответствии с его результатом. Результат команды определяется по сумме мест-очков, набранных участниками команды в



КРАЕВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ», ДРУЖИН ЮНЫХ ПОЖАРНЫХ



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОЯРСКОГО
КРАЯ



КРАСНОЯРСКИЙ КРАЕВОЙ
ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ

01-05 июля 2023 г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

личном зачете по 2 лучшим результатам из каждой категории (мальчики (14-15 лет), юноши (16-17 лет), девочки (14-15 лет) и девушки (16-17 лет)).