

**Краевые соревнования учащихся «Школа безопасности»,
дружин юных пожарных**

23- 27 июня 2022г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

**УСЛОВИЯ ВИДА «КОМБИНИРОВАННОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»
направление ШБ, ДЮП**

1. В соревнованиях принимают участие 7 участников (не менее 1 девушки). Результат участника определяется отдельно среди юношей и девушек по количеству выполненных упражнений. Побеждает участник, выполнивший наибольшее число упражнений. Результат команды определяется суммой баллов 5 лучших выступлений участников, в том числе не менее 1 девушки. Побеждает команда, набравшая большее количество баллов.

2. Юноши/мальчики выполняют комплекс упражнений - подтягивание и подъем ног к перекладине, **за 1 минуту.**

Порядок выполнения упражнения участник выбирает самостоятельно (подтягивание-подъем ног или наоборот). После первого повторения последовательность выполнения упражнения нарушать нельзя.

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

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

Подъем ног считается выполненным, если участник ногами коснулся перекладины.

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

девушки/девочки

3. Девушки/девочки выполняют сгибание туловища из положения лежа, **за 1 минуту.** 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.

4. Для участия в виде комбинированное силовое упражнение наличие одежды, закрывающей колени и локти, не обязательно.

Таблица баллов

Юноши/Мальчики

Количество выполнений	Баллы
1	6
2	9
3	12
4	15
5	18
6	21
7	24
8	27

9	30
10	33
11	36
12	39
13	43
14	47
15	51
16	55
17	59
18	63

**Краевые соревнования учащихся «Школа безопасности»,
дружин юных пожарных**

23- 27 июня 2022г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

19	67
20	71
21	75
22	79
23	83
24	87
25	91
26	95
27	99
28	104
29	109
30	114
31	119
32	124
33	129
34	134

35	139
36	144
37	149
38	154
39	159
40	164
41	169
42	174
43	179
44	184
45	189
46	194
47	199

Девушки/Девушки

Количество выполнений	Баллы
1.	2
2.	4
3.	6
4.	8
5.	10
6.	12
7.	14
8.	16
9.	17
10.	18
11.	19
12.	20
13.	21
14.	22
15.	23
16.	24
17.	25
18.	26
19.	27
20.	28
21.	29
22.	30
23.	31
24.	32
25.	33
26.	34

27.	35
28.	36
29.	37
30.	38
31.	39
32.	40
33.	41
34.	42
35.	43
36.	43
37.	44
38.	44
39.	45
40.	45
41.	46
42.	46
43.	47
44.	47
45.	48
46.	48
47.	49
48.	49
49.	50
50.	52
51.	54
52.	56
53.	58
54.	60

**Краевые соревнования учащихся «Школа безопасности»,
дружин юных пожарных**

23- 27 июня 2022г.

г. Красноярск, ДЮТБ «Багульник»

55.	62
56.	64
57.	66
58.	68
59.	70
60.	72
61.	74
62.	76
63.	78
64.	80
65.	82
66.	84
67.	86
68.	88
69.	90
70.	92
71.	94
72.	96
73.	98
74.	100
75.	102
76.	104
77.	106
78.	108
79.	110

80.	112
81.	114
82.	116
83.	118
84.	120
85.	122
86.	124
87.	126
88.	130
89.	134
90.	138
91.	142
92.	146
93.	150
94.	155
95.	160
96.	165
97.	170
98.	175
99.	180
100.	185
101.	190
102.	195
103.	200