Краевые соревнования «Юный спасатель»

Ставропольский край, Шпаковский район, с. Казинка 17 -21 сентября 2018 г.

**Условия соревнований по виду**

**«Комбинированное силовое упражнение»**

Правила выполнения и судейской оценки упражнений соответствуют последним методическим рекомендациям прохождения тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

1. **Юноши** выполняют «Комбинированное силовое упражнение на перекладине». Участвуют 4 человека от команды.

Упражнение заключается в последовательном выполнении комбинации элементов:

Подтягивание и поднимание ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

Результат команды определяется суммой результатов четырех участников, команда-победитель определяется по наибольшей обшей сумме мест-очков.

2. **Девушки** (2 человека) выполняют упражнение «Сгибание туловища из положения лежа на спине», ноги согнуты, руки за головой **сцеплены** между собой. Контрольное время выполнения упражнения одной участницей - 2 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями **сцепленных** за головой рук, внизу - до касания лопатками **пола**).

Результат команды определяется суммой результатов двух участниц, команда-победитель - по наибольшей общей сумме мест-очков.

Победитель в виде определяется суммой мест-очков набранных девушками и юношами.

В случае равенства результатов предпочтение отдается команде имеющей лучший результаты в личном зачете.

Максимальное количество баллов командного результата - 100 баллов.

**Условия соревнований по виду**

**«Кросс - эстафета 1000 м»**

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1000 м по среднепересеченной местности с перепадом высот до 2 метров. Участники проходят дистанцию в касках.

Кросс проводится в форме эстафеты. По маркированному маршруту.

Команда участвует в полном составе (8 человек, из них не менее 2 девушек).

Передача эстафеты между участниками производится касанием стартующего участника в пределах зоны передачи эстафеты (L=10 метров).

Результат команды определяется по последнему участнику.

В случае изменения участником маршрута дистанции в сторону уменьшения, данный участник дисквалифицируется и команда занимает место после команд прошедших дистанцию без дисквалификации.

Максимальное количество баллов за 1 командное место - 100 .