Условия соревнований по виду

**«Комбинированное силовое упражнение»**

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

ЮНОШИ выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднимание ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

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

Каждый участник получает баллы в командный зачет в процентном отношении от результата абсолютного победителя среди мальчиков и девочек соответственно. При этом победители получают по 100 баллов. Командный результат определяется суммой баллов, набранных участниками команды.

**Условия соревнований по виду**

**«Кросс»**

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции от 1000 м до 3000 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 .