Краевые соревнования учащихся образовательных учреждений Ставропольского края «Школа безопасности»

Буденновский район 22-25 апреля 2017г.

Условия соревнований по виду

«Комбинированное силовое упражнение»

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.

2. Девушки (2 человека) выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой. 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.

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

Максимальное количество баллов командного результата - 100 баллов.