**КРАЕВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ЮНЫЙ СПАСАТЕЛЬ 2017»**

**1. Условия соревнований по виду «Кросс 1км»**

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1 км по среднепересеченной лесной местности с перепадом высот до 2 метров.

Кросс проводится в форме эстафеты.

Команда участвует в составе 7 человек (из них, не менее 2 девушек).

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.

**2. Условия соревнований по виду**

**«Комбинированное силовое упражнение»**

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

Контрольное время выполнения упражнения одним участником - 5 минут.

КСУ заключается в последовательном выполнении комбинации элементов:

подтягивание, поднимание ног к перекладине. Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций.

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).

Победитель в виде определяется суммой мест очков набранных девушками и юношами, по наибольшей обшей сумме.