Условия соревнований по виду

**«Комбинированное силовое упражнение»**

В соревнованиях участвует команда из 6 человек (4 юноши и 2 девушки).

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 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 мест-очков результатов всех участников команды, команда-победитель - по наименьшей сумме мест-очков.

В ГСК присылается скан (фото) протокола по виду «КСУ».

\_\_\_Название команды\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. участника | Зачет  м/ж | Количество |
| 1 |  | м |  |
| 2 |  | м |  |
| 3 |  | м |  |
| 4 |  | м |  |
| 5 |  | ж |  |
| 6 |  | ж |  |

Судья от команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судья из состава ГСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Условия соревнований по виду**

**«Кросс 1000 м»**

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1000м (стадион образовательной организации), длина круга стадиона, количество кругов и место старта и финиша оговаривается до старта. Участники проходят дистанцию в спортивной форме.

Команда участвует в полном составе (6 человек (4 юноши и 2 девушки)).

Участники стартуют одновременно по стадиону (необходимо сообщить судье длину круга). Результат команды определяется по сумме результатов 6 участников. 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 командного результата – 100 баллов.

В ГСК присылается видеозапись выполнения соревнований и протокол по виду «Кросс».

\_\_\_Название команды\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. участника | Время |
| 1 |  |  |
| 6 |  |  |
|  | Общее время команды |  |

Судья от команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Судья из состава ГСК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_