**Условия соревнований по виду**

**«Комбинированное силовое упражнение»**

Состав команды: 6 человек (4 юноши, 2 девушки).

Судейская оценка выполнение упражнения заключается в касании подбородком перекладины сверху при подтягивании из свободного (полного) виса и касание одновременно двумя ногами перекладины при подъеме корпуса. Зависание участника на перекладине любой частью тела кроме кистей рук запрещено.

1. **Юноши** выполняют «Комбинированное силовое упражнение на перекладине».

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.

1. **Девушки** 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 мест-очков результатов всех участников команды, команда-победитель - по наибольшей общей сумме.

В случае равенства командных результатов предпочтение отдается команде имеющей лучший результат в личном зачете (по наличию 1 мест, 2 мест и т.д.)

Максимальное количество баллов командного результата - 100 баллов.

**Условия соревнований по виду**

**«Кросс 1 км»**

Соревнования в кроссе проводятся на дистанции 1000 м по среднепересеченной местности с перепадом высот до 2 метров. Участники проходят дистанцию в закрытой форме одежды с прикрепленным нагрудным номером команды.

Кросс проводится в форме эстафеты. По маркированному маршруту.

Количество участников: 6 человек (4 юноши, 2 девушки).

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 .