



## XXXIII РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЗИМНИЙ ТУРИСТСКИЙ СЛЁТ ОБУЧАЮЩИХСЯ II РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЗИМНИЙ СЛЕТ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

20 - 22 марта 2020 г.

Республика Марий Эл,  
Куженерский район

### УСЛОВИЯ ВИДА «КОМБИНИРОВАННОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

Состав команды: 6 участников (4 юноши и 2 девушки).

Юноши выполняют комбинацию элементов: подтягивание, поднятие ног к перекладине (приложение 1). Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

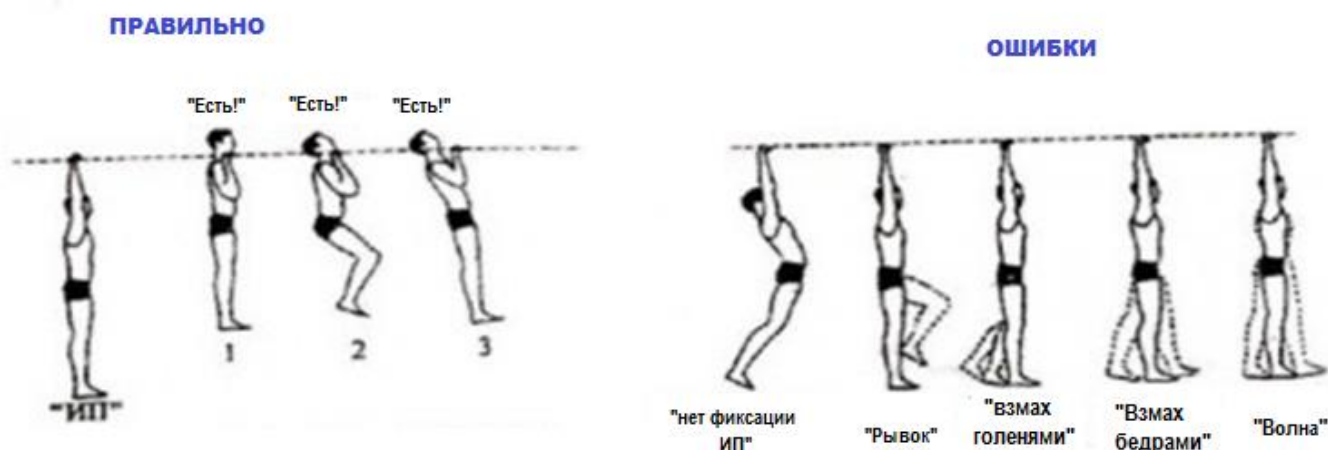
Девушки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения «лежа на спине (приложение 2). Контрольное время выполнения упражнения одной участницей – 2 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху – до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу – до касания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

Командный результат среди юношей и девушек определяется отдельно по сумме правильно выполненных упражнений всеми участниками.

Общеконандный результат определяется суммой очков-мест, набранных командами юношей и девушек. В случае равенства суммы командам присуждается одно место.

**ПОДТЯГИВАНИЯ.  
ПАМЯТКА ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ И РЕКОМЕНДАЦИЙ**

При подтягивании участник обязан:  
 из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины  
 опуститься в вис  
 самостоятельно остановить раскачивание  
 зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение  
 услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение  
 Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.



Название	Видимое проявление ошибки
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	участник не принял ИП на 0,5 сек (рис. 1)
«рывок» (бедрами итд)	резкое движение в одну сторону (рис. 2)
«взмах» (голеньями итд)	маятниковое движение с остановкой (рис. 3, 4)
«волна»	поочередное резкое нарушение прямой линии ногами итд (рис. 5)
«поочередно»	явно видимое поочередное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«перехват»	участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения
«Рывок головой»	резкое движение головой вверх
Ноги согнуты	при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах

**Техника выполнения поднимание ног к перекладине**

Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

- лежа на спине на гимнастическом мате,
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»,
- лопатки касаются мата,
- ноги согнуты в коленях под прямым углом,
- ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 2 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

