



#### IV РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЗИМНИЙ СЛЕТ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

04 февраля – 19 марта 2023 г.

Республика Марий Эл

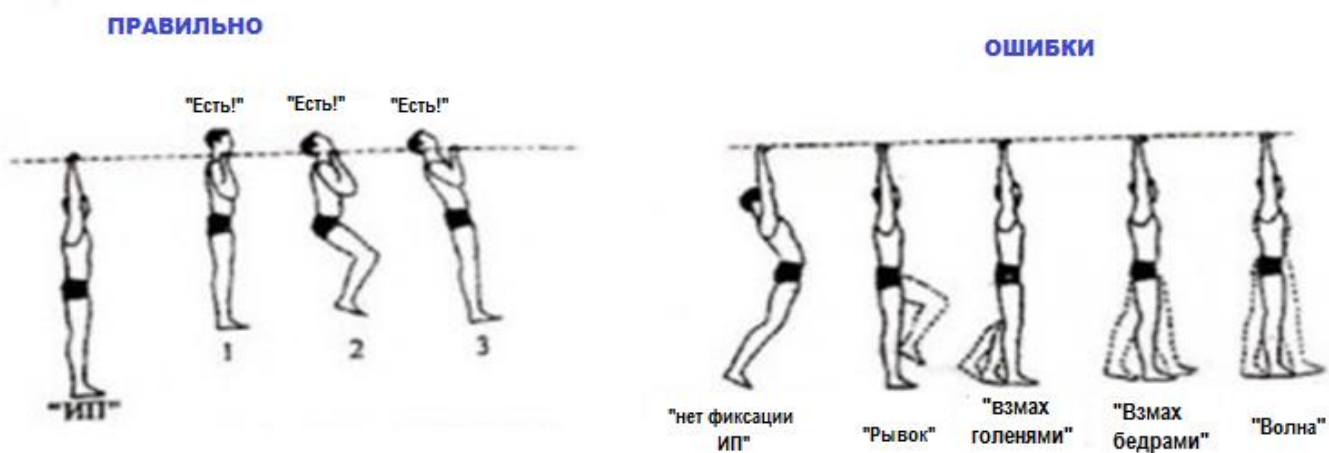
### УСЛОВИЯ ВИДА «КОМБИНИРОВАННОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

1. При выполнении упражнения производится видеозапись. Записанный видеофайл в указанные сроки предоставляется в судейскую коллегию. Судейство осуществляется в режиме офлайн, путем просмотра предоставленных видеоматериалов.
2. Состав команды: 6 участников (4 юноши и 2 девушки).
3. Юноши выполняют комбинацию элементов: подтягивание, поднимание 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.
4. Девушки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения «лежа на спине» (приложение 2). Контрольное время выполнения упражнения одной участницей – 2 минуты. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху – до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу – до касания лопатками пола).
5. Командный результат среди юношей и девушек определяется отдельно по сумме правильно выполненных упражнений всеми участниками.
6. Общекомандный 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 и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис. 2)
«взмах» (голеньями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис. 3, 4)
«волна»	поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (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
«неправильный хват»	Хват снизу (пальцы рук направлены в сторону участника), большой палец не обхватывает перекладину снизу.

### Техника выполнения «поднимание ног к перекладине»

Поднимание ног к перекладине выполняется из вися (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение вися на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Касание должно выполняться двумя ногами «одновременно». Снова зафиксировать положение вися.

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

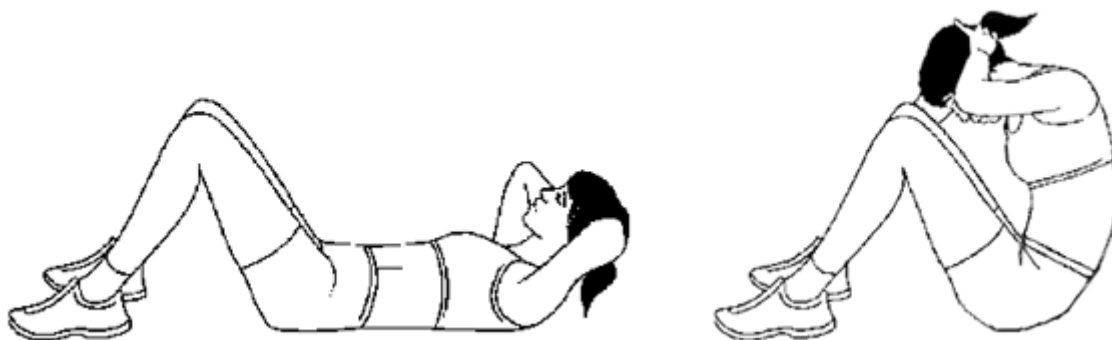
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

- 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.

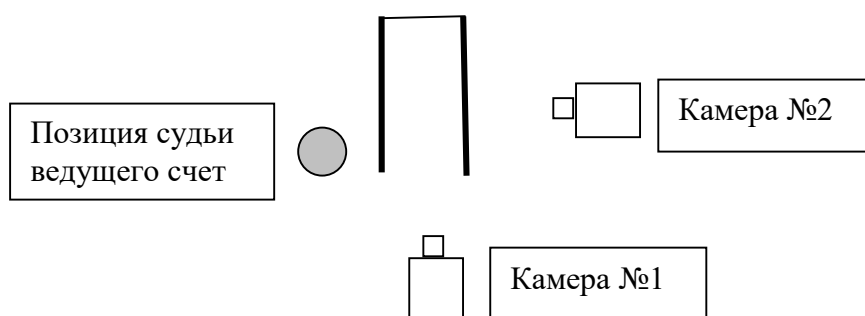
Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 2 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

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



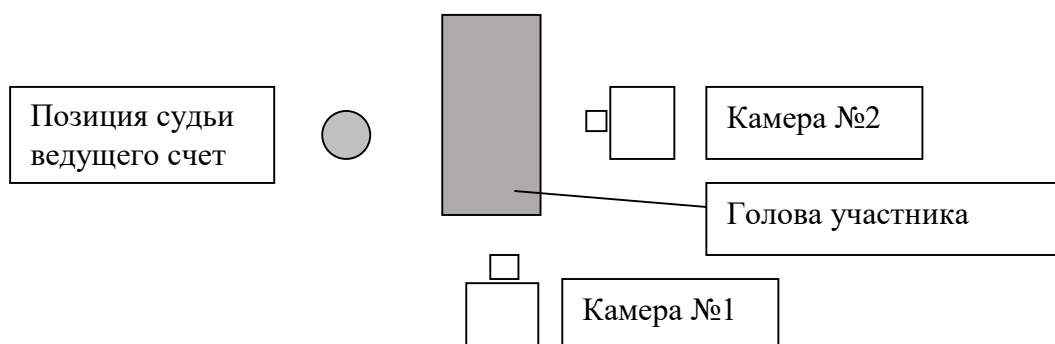
**Схема расположения камер при съемке вида «Комбинированное силовое упражнение» Мальчики**



**Требования к видеоматериалам  
при съемке вида «Комбинированное силовое упражнение». Мальчики  
Алгоритм видеосъемки.**

<b>№ файла</b>	<b>Название файла</b>	<b>Содержание файла</b>
<b>1 файл</b>	<b>Камера №1 «КСУ» работа на этапе + представление участника</b>	Включение видеокамер №1 и №2, производится одновременно. Видеоролик с каждой видеокамеры должен отражать весь период выполнения упражнений этапа, без остановок, склеек и т.п. Камера устанавливается перед турником таким образом, чтобы участник располагался лицом к камере. Перед началом работы участник держит удостоверение участника движения «Школа безопасности» рядом с лицом и называет свою фамилию, имя и отчество.
<b>2 файл</b>	<b>Камера №2 «КСУ» работа на этапе</b>	Включение видеокамер №1 и №2 производится одновременно. Видеоролик с каждой видеокамеры, задействованной в этапе, должен отражать весь период выполнения упражнений этапа, без остановок, склеек и т.п. Камера устанавливается сбоку от турника таким образом, чтобы в нее попадали участник и судья, который озвучивает количество выполненных упражнений. После окончания выполнения упражнений этапа судья, ведущий счет, объявляет на камеру общее количество выполненных участником упражнений.

**Схема расположения камер при съемке вида  
«Комбинированное силовое упражнение» Девочки**



**Требования к видеоматериалам  
при съемке вида «Комбинированное силовое упражнение». Девочки  
Алгоритм видеосъемки.**

<b>№ файла</b>	<b>Название файла</b>	<b>Содержание файла</b>
<b>1 файл</b>	<b>Камера №1 «КСУ» работа на этапе + секундомер</b>	Включение видеокамер №1 и №2, производится одновременно. Видеоролик с каждой видеокамеры должен отражать весь период выполнения упражнений этапа, без остановок, склеек и т.п. Камера устанавливается перед карематом, со стороны головы участника. Секундомер во время работы участника на этапе, удерживается в зоне видимости камеры.
<b>2 файл</b>	<b>Камера №2 «КСУ» работа на этапе + представление участника</b>	Включение видеокамер №1 и №2 производится одновременно. Видеоролик с каждой видеокамеры, задействованной в этапе, должен отражать весь период выполнения упражнений этапа, без остановок, склеек и т.п. Камера устанавливается сбоку от каремата таким образом, чтобы в нее попадали участник и судья, который озвучивает количество выполненных упражнений. Перед началом работы участник держит удостоверение участника движения «Школа безопасности» рядом с лицом и называет свою фамилию, имя и отчество. После окончания выполнения упражнений этапа судья, ведущий счет объявляет на камеру общее количество выполненных участником упражнений.