**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЭТАП СОРЕВНОВАНИЙ**

**«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*06-10.06. 2022г. Туймазинский район, Республика Башкортостан*

**Условия этап «Комплексное силовое упражнение»** *(предварительные)*

В соревнованиях участвует команда из 6 человек (из них 2 девушки).

1. Юноши выполняют «Комплексное силовое упражнение на перекладине». Участвуют 4 человека от команды.

Контрольное время выполнения упражнения одним участником - 3 минуты.

КСУ заключается в выполнении комбинации элементов (порядок произвольный, но после первой комбинации не меняется): 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 частницей - 2 минуты. Засчитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху - до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу - до касания лопатками пола).

Команда-победитель определяется по наименьшей сумме мест среди юношей и девушек, при равенстве суммы мест предпочтение отдается команде по лучшему результату юношей.

Также будут определены победители в личном зачете среди девушек и юношей.