



## КРАЕВЫЕ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»



24-28 июня 2019 г.

г. Красноярск  
ДЮТБ «Багульник»

### ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ВИДУ «КОМПЛЕКСНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

1. В соревнованиях могут принимать участие 8 участников. Результат команды определяется суммой баллов 6 лучших выступлений участников, в том числе не менее 1 девушки.
2. Юноши/мальчики выполняют комплекс упражнений-подтягивание и подъем ног к перекладине, девушки/девочки сгибание туловища из положения лежа **за 1 минуту**.
3. Порядок выполнения упражнения юноши выбирают самостоятельно (подтягивание-подъем ног или наоборот). После первого повторения последовательность выполнения упражнения нарушать нельзя.
4. После каждого подтягивания и подноса ног к перекладине необходима фиксация в положении в висе на менее 1 секунды.
5. Подтягивание на высокой перекладине (юноши) выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Повторение считается выполненным, если участник выполнил подтягивание так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опустил в вис до полного выпрямления рук.
6. Подъем ног выполняется из положения вис хватом сверху. Повторение считается выполненным, если участник поднял ноги к перекладине, коснулся верхней стороной стопы перекладины, а затем – опустил ноги в положение вис.
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.



## КРАЕВЫЕ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ «ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»

8. Для участия в виде КСУ наличие одежды, закрывающей колени и локти, не обязательно.

Очки	Юноши подтягивание и подъем ног к перекладине.	Девушки подъем туловища из положения лежа
100	40	75
99	-	-
98	39	74
97	-	-
96	38	73
95	-	72
94	37	71
93	-	-
92	36	70
91	-	-
90	35	69
89	-	-
88	34	68
87	-	-
86	33	67
85	-	-
84	32	66
83	-	-
82	31	65
81	-	-
80	30	64
79	-	-
78	29	63
77	-	-
76	28	62
75	-	-
74	27	61
73	-	-
72	26	60
71	-	-
70	25	59
69	-	-
68	24	58
67	-	-
66	23	57
65	-	-
64	22	56
63	-	-
62	21	55
61	-	-
60	20	54
59	-	-



**КРАЕВЫЕ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

<b>58</b>	<b>19</b>	<b>53</b>
<b>57</b>	-	-
<b>56</b>	<b>18</b>	<b>52</b>
<b>55</b>	-	-
<b>54</b>	<b>17</b>	<b>51</b>
<b>53</b>	-	-
<b>52</b>	<b>16</b>	<b>50</b>
<b>51</b>	-	-
<b>50</b>	<b>15</b>	<b>49</b>
<b>49</b>	-	-
<b>48</b>	<b>14</b>	<b>48</b>
<b>47</b>	-	-
<b>46</b>	<b>13</b>	<b>47</b>
<b>45</b>	-	-
<b>44</b>	<b>12</b>	<b>46</b>
<b>43</b>	-	-
<b>42</b>	-	<b>45</b>
<b>41</b>	<b>11</b>	-
<b>40</b>	-	<b>44</b>
<b>39</b>	-	-
<b>38</b>	<b>10</b>	<b>43</b>
<b>37</b>	-	-
<b>36</b>	-	<b>42</b>
<b>35</b>	<b>9</b>	-
<b>34</b>	-	<b>41</b>
<b>33</b>	-	-
<b>32</b>	<b>8</b>	<b>40</b>
<b>31</b>	-	-
<b>30</b>	-	<b>39</b>
<b>29</b>	<b>7</b>	-
<b>28</b>	-	<b>38</b>
<b>27</b>	-	-
<b>26</b>	<b>6</b>	<b>37</b>
<b>25</b>	-	-
<b>24</b>	-	<b>36</b>
<b>23</b>	-	-
<b>22</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
<b>21</b>	-	<b>34</b>
<b>20</b>	-	<b>33</b>
<b>19</b>	-	<b>32</b>
<b>18</b>	<b>4</b>	<b>31</b>
<b>17</b>	-	<b>30</b>
<b>16</b>	-	<b>29</b>
<b>15</b>	-	<b>28</b>
<b>14</b>	<b>3</b>	<b>27</b>
<b>13</b>	-	<b>26</b>
<b>12</b>	-	<b>25</b>
<b>11</b>	-	<b>24</b>



**КРАЕВЫЕ ОТКРЫТЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
«ШКОЛА БЕЗОПАСНОСТИ»**

---

<b>10</b>	<b>2</b>	<b>23</b>
<b>9</b>	-	<b>22</b>
<b>8</b>	-	<b>21</b>
<b>7</b>	-	<b>20</b>
<b>6</b>	-	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
<b>4</b>	-	<b>17</b>
<b>3</b>	-	<b>16</b>
<b>2</b>	-	<b>15</b>
<b>1</b>	-	<b>14</b>