

## **УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ КОМБИНИРОВАННОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

В соревнованиях участвует команда из 6 человек (из них не менее 2 девушек).

**ЮНОШИ** выполняют комбинации элементов: подтягивание, поднятие ног к перекладине. 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. Ноги согнуты, руки за головой. Контрольное время выполнения упражнений одной участницей -2 минуты. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху- до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу- до касания лопатками пола).