

Колени сдвинуты вместе, ноги в них согнуты под углом 90° , ладони рук положены под голову, локтями вперед.

При подъеме туловища подбородок, должен касаться колен, при наклоне лопатки касаются пола полностью. Упражнение выполняется 30 сек., после чего принимается положение упора на руки.

Отжим на руках от пола.

Исходное положение туловища линейное. При опускании положение не меняется, грудь должна коснуться пластиковой бутылки. При подъеме туловища руки должны быть примерно на ширине плеч и полностью выпрямленными в локтях. Упражнение выполняется 30 сек.

2.3. Подведение итогов.

Места в личном зачете определяются по сумме правильно выполненных упражнений в двоеборье.

При равенстве результатов предпочтение отдается участнику, выполнившему больше упражнений по подтягиванию на перекладине.

Места в командном зачете определяются по сумме правильно выполненных упражнений в двоеборье пятью участниками. При равенстве результатов предпочтение отдается команде, выполнившей больше упражнений по подтягиванию на перекладине.

3. Награждение призеров.

Награждение состоится 19.02.2021 года в 16.00 в ДМЦ.

3.1. Победители и призёры в личном и командном зачетах награждаются кубками, грамотами, медалями.

3.2. Команды-участницы, не попавшие в число призеров, награждаются свидетельствами об участии.

4. Судейство:

Полесская С.В. – зам. директора по УВР,

Иванов В.В. – педагог дополнительного образования.

Васючков А.В., боцман шлюпочной базы

5. Условия финансирования соревнований.

Расходы, связанные с организацией и проведением соревнований, осуществляются за счёт средств бюджета ГБУ ДО ДМЦ «Юный моряк».

ЗАЯВКА
*на участие в районных лично-командных соревнованиях
по спортивному двоеборью*

От _____

№ п/п	Фамилия, имя	Класс	Допуск врача и печать (на каждой строчке)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Всего допущено к соревнованиям _____ человек

Руководитель команды _____
(Ф.И.О.)

Приказом № _____ от « ____ » _____ 2021 года назначен ответственным за жизнь, здоровье и безопасность вышеперечисленных членов команды

Контактные телефоны

М.П.

Директор ОУ