

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЫХ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СИЛЬНЕЙШИХ

1 Подъем согнутых ног – 1 БАЛЛ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног полностью.

1 повторение – 1 балл

При неполном сгибании ног повторение не засчитывается, т.е. 0 баллов.

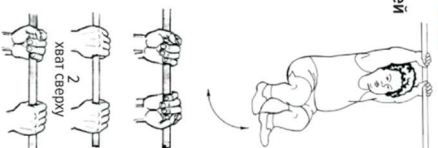
2 Перекхват – 2 БАЛЛА

Вис на перекладине хватом сверху.

По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу».

Положение двух рук фиксируется в хвате «снизу», что является окончанием одного повторения. Переход из положения хват «снизу» на хват «сверху» считается еще одним повторением.

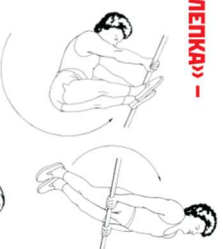
1 повторение – 2 балла



5 Подъем разгибом «Скелетка» – 5 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног к перекладине через раскачивание на махе вперед.

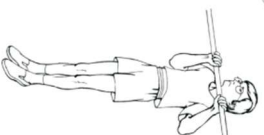
На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делается выход в упор на две руки.



6 Армейское подтягивание – 6 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременная, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые.

1 повторение – 6 баллов. Любой рывок, либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются, как упражнение №3 «подтягивание с рывком», т.е. 3 балла.



7 Подтягивание с углом – 7 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание.

1 повторение – 7 баллов.

Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается, как упражнение №6 «Армейское подтягивание», т.е. 6 баллов.

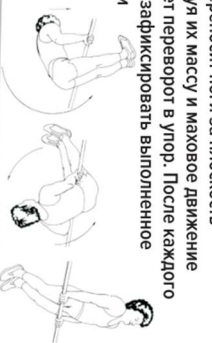


8 Подъем переворотом – 8 БАЛЛОВ

Вис на перекладине хватом сверху.

Сгибание рук с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участники переносят ноги за плоскость перекладины и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществляют переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнение в положении упора двух рук на перекладине сверху.

1 повторение – 8 баллов

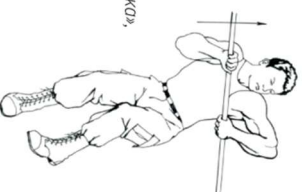


9 Выход на даны – 10 БАЛЛОВ

Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок.

1 повторение – 10 баллов

Если в момент рывка ноги поднимаются выше уровня пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Скелетка», и присваивается 5 баллов.



10 Выход на две – 15 БАЛЛОВ

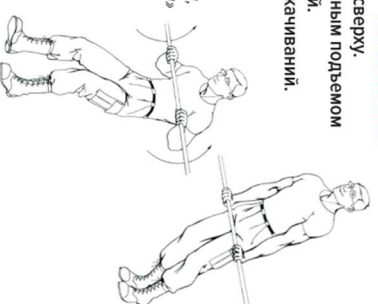
Вис на перекладине хватом сверху.

Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной.

Допускается рывок, без раскачивания.

1 повторение – 15 баллов.

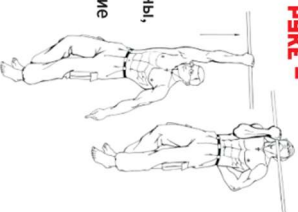
Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается, как упражнение №5 «Скелетка» и засчитывается 5 баллов.



11 Подтягивание на одной руке – 30 БАЛЛОВ

Вис на перекладине на одной руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «Подбородок над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Рывок и раскачивание не допускается.

1 повторение – 30 баллов.



3 Подтягивание с рывком – 3 БАЛЛА

Вис на перекладине.

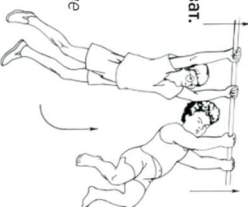
Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу или перекхват.

Сгибание и разгибание рук,

одновременное, до положения «подбородок над перекладиной».

Допускается рывок.

1 повторение – 3 балла. Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной», то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов



4 Поднос прямых ног к перекладине – 4 БАЛЛА

Упражнение выполняется из положения виса на перекладине (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний.

1 повторение – 4 балла. Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается, т.е. 0 баллов

