



## УСЛОВИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВИДУ «КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ»

Состав команды: 6 участников (не менее 2 юношей и не менее 2 девушек).

Юноши выполняют комбинацию элементов: подтягивание, поднимание ног к перекладине (приложение 1). Порядок выполнения элементов комбинации выбирается участником самостоятельно. Менять порядок в процессе выполнения не допускается. Учитывается количество правильно выполненных комбинаций. При выполнении последней комбинации возможно зачтение дробного результата.

Девушки выполняют упражнение «Сгибание туловища» из положения «лежа на спине (приложение 2). Контрольное время выполнения упражнения одной участницей – 2 минуты. Зачитывается количество правильно выполненных упражнений (вверху – до касания коленей локтями сцепленных за головой рук, внизу – до касания лопатками пола).

Каждый участник получает баллы в командный зачет в процентном отношении от результата абсолютного победителя среди юношей и девушек соответственно. При этом победители получают по 100 баллов. Командный результат определяется суммой баллов, набранных участниками команды. В случае равенства суммы командам присуждается одно место.

### *ПРИЛОЖЕНИЕ 1*

#### **ПОДТЯГИВАНИЯ.**

##### **ПАМЯТКА ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ И РЕКОМЕНДАЦИЙ**

При подтягивании участник обязан:

из исходного положения (хват сверху, большие пальцы обхватывают перекладину снизу) подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины

опуститься в вис

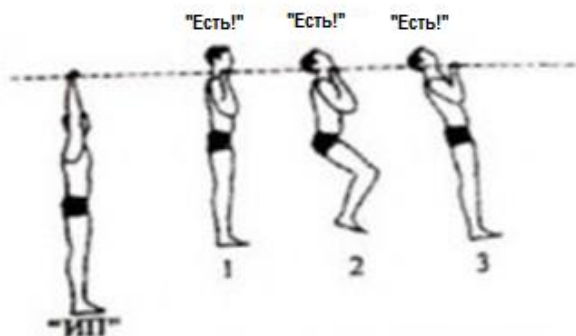
самостоятельно остановить раскачивание

зафиксировать на 0,5 сек видимое для судьи исходное положение

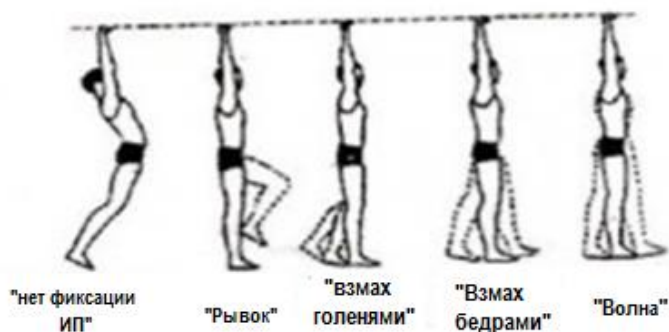
услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

Указание: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

**ПРАВИЛЬНО**



**ОШИБКИ**



Название	Видимое проявление ошибки
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	участник не принял ИП на 0,5 сек (рис. 1)
«рывок» (бедрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис. 2)
«взмах» (голеньями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис. 3, 4)
«волна»	поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 5)
«поочередно»	явно видимое поочередное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«перехват»	участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения
«Рывок головой»	резкое движение головой вверх
Ноги согнуты	при движении вверх ноги согнуты в коленных суставах

**Техника выполнения поднимание ног к перекладине**

Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, большие пальцы обхватывают перекладину снизу, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем – опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса.

**ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):

- лежа на спине на гимнастическом мате,
- руки за головой, пальцы сцеплены в «замок»,
- лопатки касаются мата,
- ноги согнуты в коленях под прямым углом,
- ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 2 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

