**Подтягивание на высокой перекладине (юноши)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – **вис хватом сверху**, **руки на ширине плеч, локтевые суставы полностью выпрямлены, стопы вместе**.

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис (в ИП), **полностью распрямив локтевые суставы**;

- самостоятельно остановить раскачивание, зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение;

- услышав начало счета судьи, продолжить выполнение упражнения;

При подтягивании участнику **запрещено**:

- отталкиваться от площадки (пола) и касаться других предметов;

- делать «рывки», «взмахи», «волны» ногами, туловищем и головой;

- сгибать руки поочередно;

- висеть на одной руке;

- применять накладки;

- отпускать хват, раскрыв ладонь;

- перехват рук, раскрыв ладонь;

- останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

Участник имеет право:

- использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;

- изменить положение хвата на грифе перекладины, **не раскрывая ладоней**.

**Ошибки при выполнении подтягивания на перекладине**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название:** | **Видимое проявление ошибки:** |
| “подбородок” | - подбородок не поднялся выше грифа перекладины |
| “нет фиксации” | - участник не принял ИП на 0,5 сек |
| “рывок” (бедрами) | - резкое движение в одну сторону, вверх |
| “взмах” (голенями) | - маятниковое движение с остановкой |
| “волна” | - поочередное нарушение прямой линии ногами, туловищем, головой |
| “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 |

**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки)**

Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) – упор лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы.

При сгибании-разгибании рук в упоре лёжа спортсменка обязана:

- из ИП согнуть руки в локтевом суставе на 90о (локти назад), не нарушая прямой линии всего туловища;

- разогнув руки вернуться в ИП;

- зафиксировать на 0,5сек., видимое для экзаменатора ИП;

- услышав команду экзаменатора «Нет!» зафиксировать ИП и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

**При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.**

**Запрещено:**

- касаться бёдрами площадки (пола);

- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45°;

- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;

- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;

Участник имеет право:

- отдыхать в ИП.

При нарушении правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку и после фиксации ИП объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счётом), не засчитывается одно очередное выполненное сгибание-разгибание рук.

Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончила!» и называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

**Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название:** | **Видимое проявление ошибки:** |
| «плечи» | плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх или вниз от туловища |
| «бёдра» | бёдра касаются пола |
| «таз» | таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» |
| «волна» | поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. |
| «поочерёдно» | ясно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук |
| «угол» | при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем на 45° |
| «нарушено исходное» | во время отдыха нарушено ИП |