

Таблица Силового многоборья на гимнастической перекладине «РУССКИЙ СИЛОМЕР».

Упражнения системы

В течение 1 минуты спортсмен, выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.

1

«Подъем согнутых ног»

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание прямых ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). 1 подъем ног - **1 балл**. При неполном сгибании или разгибании ног повторение не засчитывается т.е. 0 баллов.

2

«Перехват»

Исходное положение: вис на перекладине хватом сверху, ноги вместе. Правая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу». Потом левая рука меняет хват «сверху» на хват «снизу». Затем упражнение выполняется в обратном порядке и руки принимают исходное положение.

1 смена хвата двух рук – **2 балла**.

3

«Подтягивание с рывком»

Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху или хватом снизу. 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

Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (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.

5

«Склепка» или «Подъем разгибом»

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. 1 повторение - 5 баллов. Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно.

6

Армейское подтягивание

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, 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 упр. №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла.

7

Подтягивание с уголком

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 упр. №6 «Армейское подтягивание» - 6 баллов.

8

Подъем переворотом

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 участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. 1 повторение - **8 баллов**. Если по причине усталости упражнение не закончено, но было выполнено подтягивание, то упражнение засчитывается как упр. №3 «Подтягивание с рывком» т.е. 3 балла. Если по той же причине упражнение не закончено, но был выполнен поднос ног с касанием перекладины, то в этом случае засчитывается как упражнение №4 т.е. 4 балла.

9

«Выход на одну»

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 пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» упр. №5 и присваивается 5 баллов.

10

«Выход на две»

Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. 1 повторение - **15 баллов**. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 5 баллов.

11

«Подтягивание на одной руке»

Вис на перекладине на одной прямой руке (хват любой). Сгибание и разгибание руки до положения «подбородка над перекладиной». Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание не допускается, но допускается рывок. 1 повторение - **30 баллов**. Рывок допускается только до положения – макушка головы ниже перекладины, далее нужно выполнить силовое подтягивание. Если за счет рывка спортсмен подтянулся выше этого положения, то упражнение не засчитывается т.е. 0 баллов.

*** Спортсмен в течение одной минуты, выполняя упражнения, имеет право спрыгивать с турника, отдыхать и дальше продолжать выполнять упражнения, время не останавливается.**