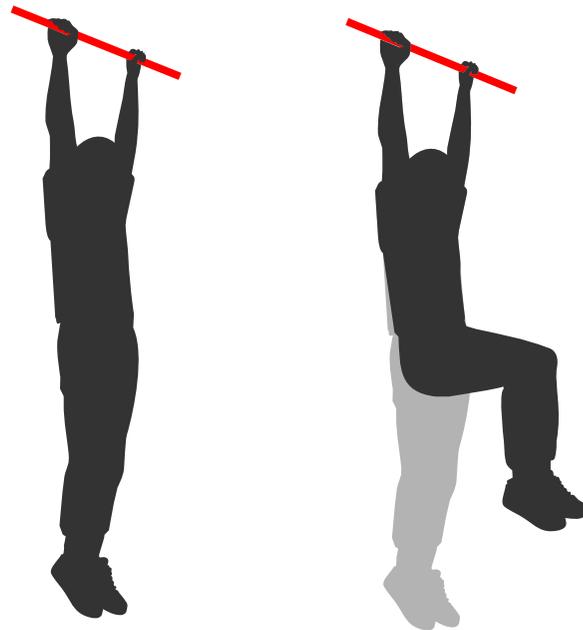


1

ПОДЪЁМ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ

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



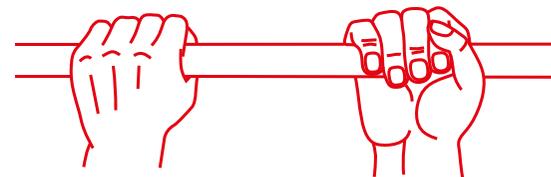
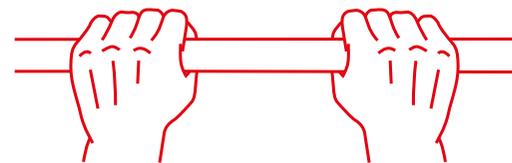
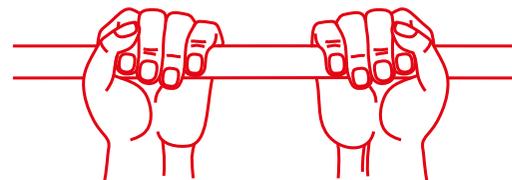
Подходит для начинающих

/ 1 повторение **1** БАЛЛ

2

ПЕРЕХВАТ

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. После чего упражнение выполняется обратно и положение рук фиксируется хватом «сверху»



Подходит для начинающих

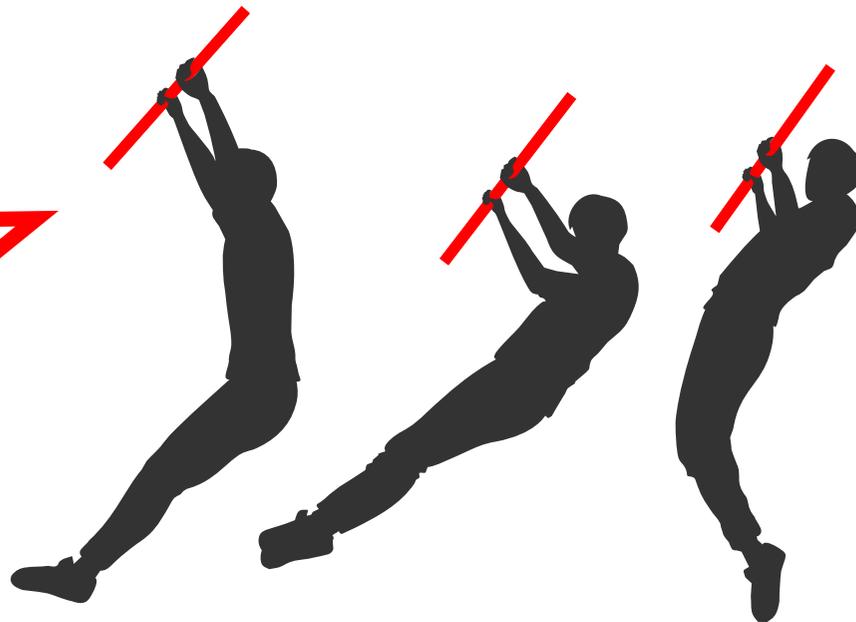
/ 1 повторение **2** БАЛЛА

3

ПОДТЯГИВАНИЕ С РЫВКОМ

Вис на перекладине. Допускается выполнение хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок.

Если подтягивание не доходит до положения «подбородок над перекладиной» – 0 баллов



Подходит для начинающих

/ 1 повторение

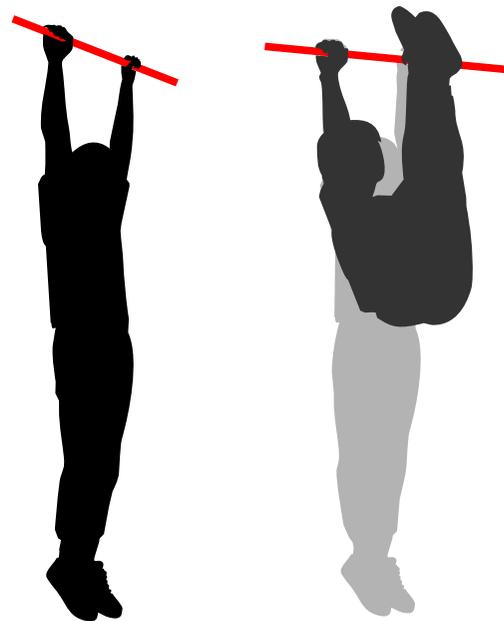
3 БАЛЛА

4

ПОДЪЁМ ПРЯМЫХ НОГ К ПЕРЕКЛАДИНЕ

Вис на перекладине хватом сверху (ноги прямые вместе). Упражнение выполняется путём подъёма ног до касания перекладины, без рывков и раскачиваний.

Если не было касания ногами перекладины, то упражнение не засчитывается – 0 баллов



Подходит для начинающих

/ 1 повторение

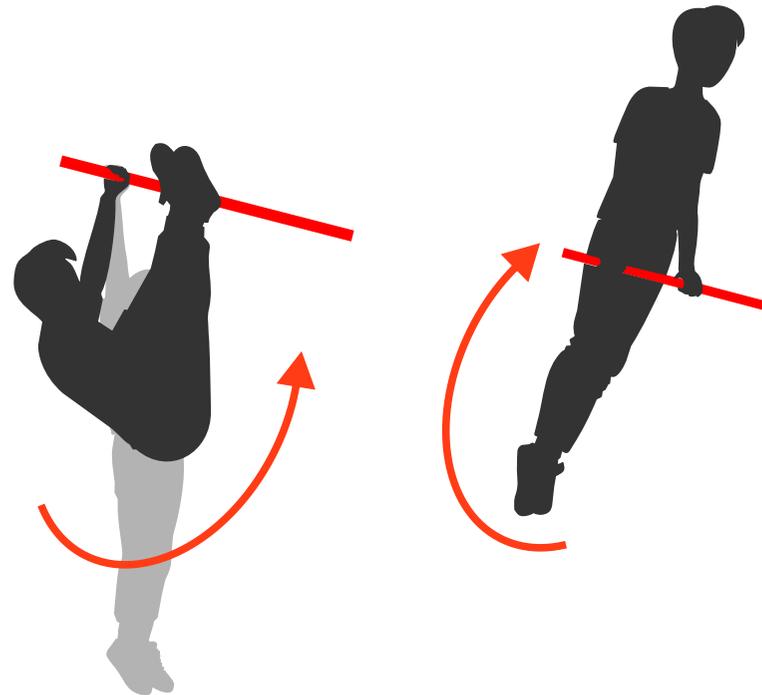
4 БАЛЛА

5

ПОДЪЁМ РАЗГИБОМ «СКЛЁПКА»

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.

Допускается выход как на одну руку, так и на две руки одновременно



Подходит для сильных

/ 1 повторение **5** БАЛЛОВ

6

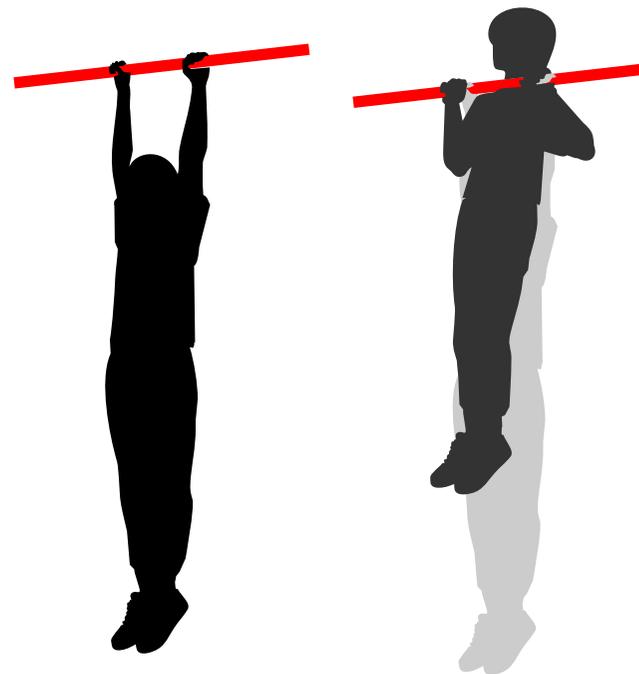
АРМЕЙСКОЕ ПОДТЯГИВАНИЕ

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

Любой рывок, либо сгибание ног в момент подтягивания, считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как «Подтягивание с рывком» – 3 балла

Подходит для сильных

/ 1 повторение



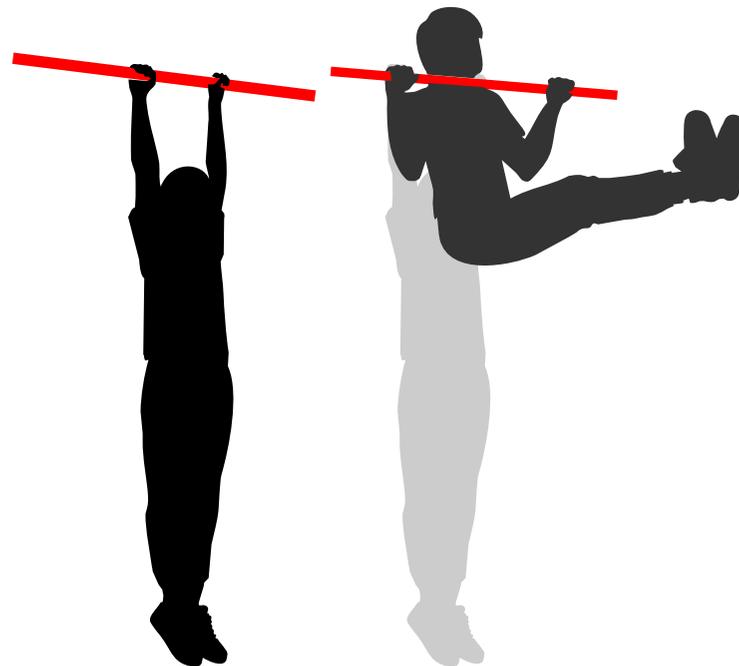
6 БАЛЛОВ

7

7.1 ПОДТЯГИВАНИЕ С УГОЛКОМ

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

Если ноги в момент подтягивания опускаются ниже горизонтали, то упражнение засчитывается как «Армейское подтягивание» – 6 баллов



Подходит для сильных

/ 1 повторение

7 БАЛЛОВ

7

7.2 ПОДТЯГИВАНИЕ ЗА ГОЛОВУ

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи.

Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как «Подтягивание с рывком» – 3 балла

Подходит для сильных

/ 1 повторение



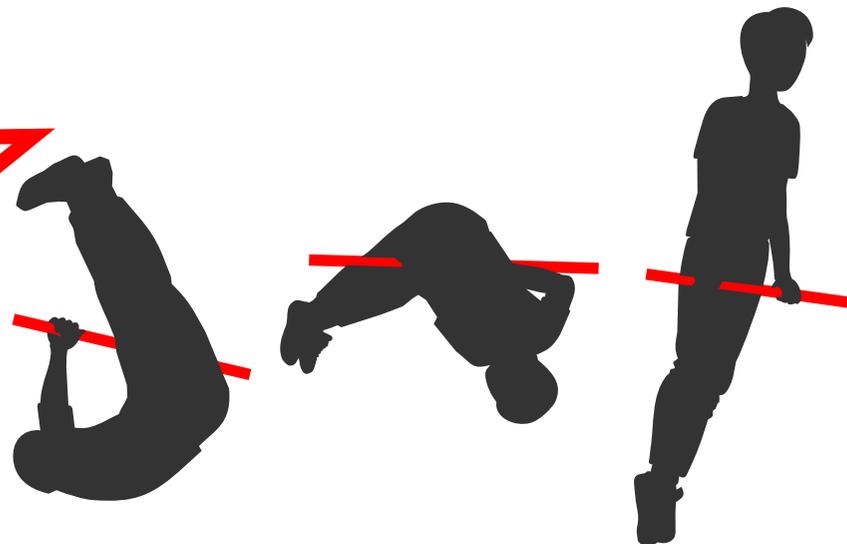
7 БАЛЛОВ

8

ПОДЪЁМ ПЕРЕВОРОТОМ

Вис на перекладине хватом сверху.
Сгибание рук, с последующим подъёмом ног
вперёд и вверх выше уровня перекладины,
так, чтобы гриф оказался на уровне пояса.
Затем, перенос ног 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.*



Подходит для сильных

/ 1 повторение

8 БАЛЛОВ

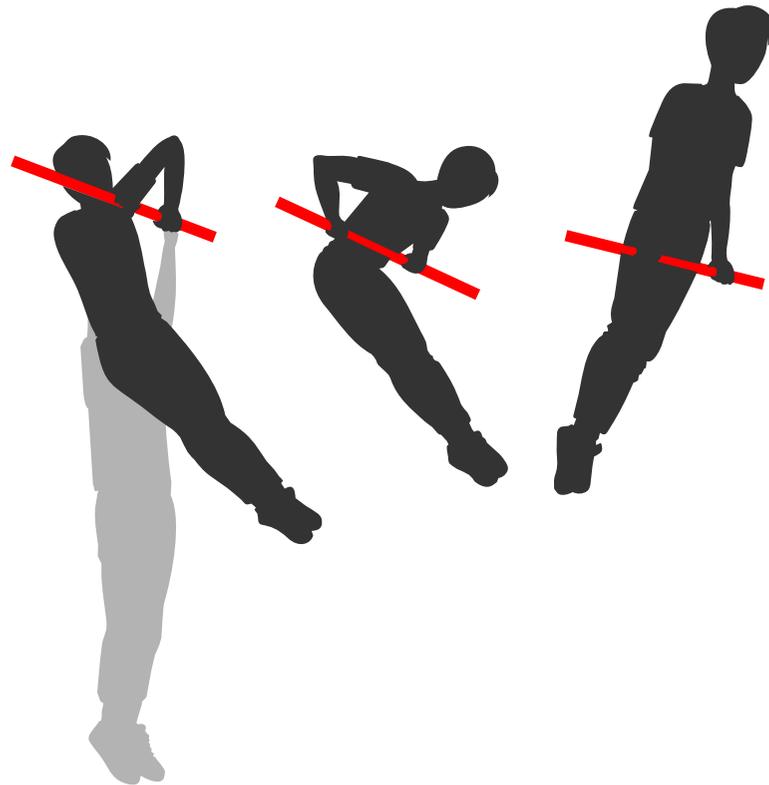
9

ВЫХОД НА ОДНУ

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

Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склёпка» – присваивается 5 баллов

Подходит для сильнейших



/ 1 повторение **10 БАЛЛОВ**

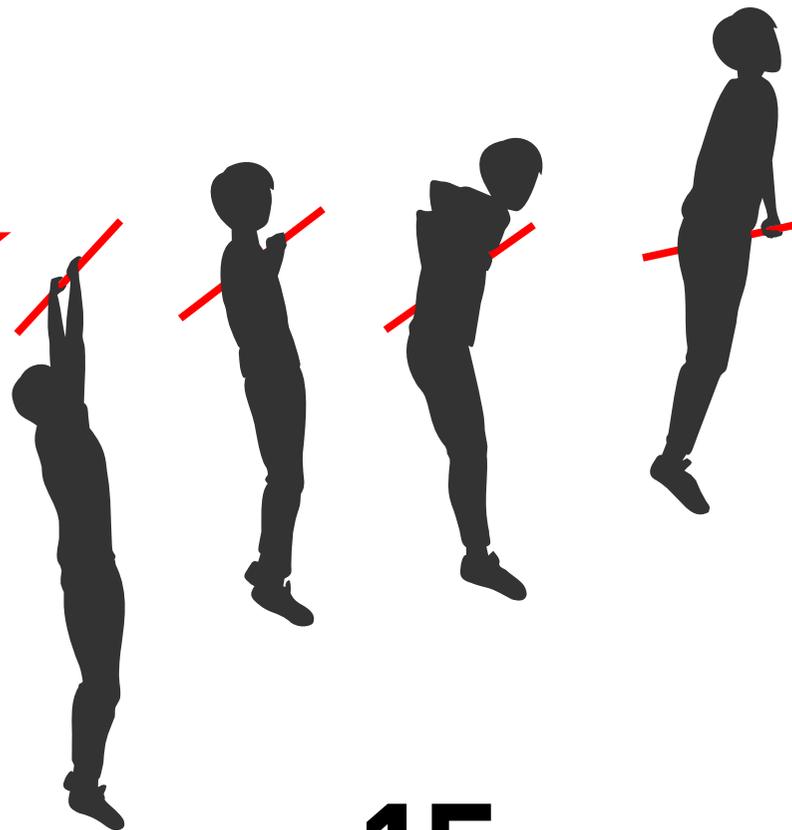
10

ВЫХОД НА ДВЕ

Вис на перекладине хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъёмом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний.

Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склёпка» – присваивается 5 баллов

Подходит для сильнейших



/ 1 повторение **15 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 и рывок не допускается



Подходит для сильнейших

/ 1 повторение **30 БАЛЛОВ**