

## Правила подтягиваний в полиатлоне

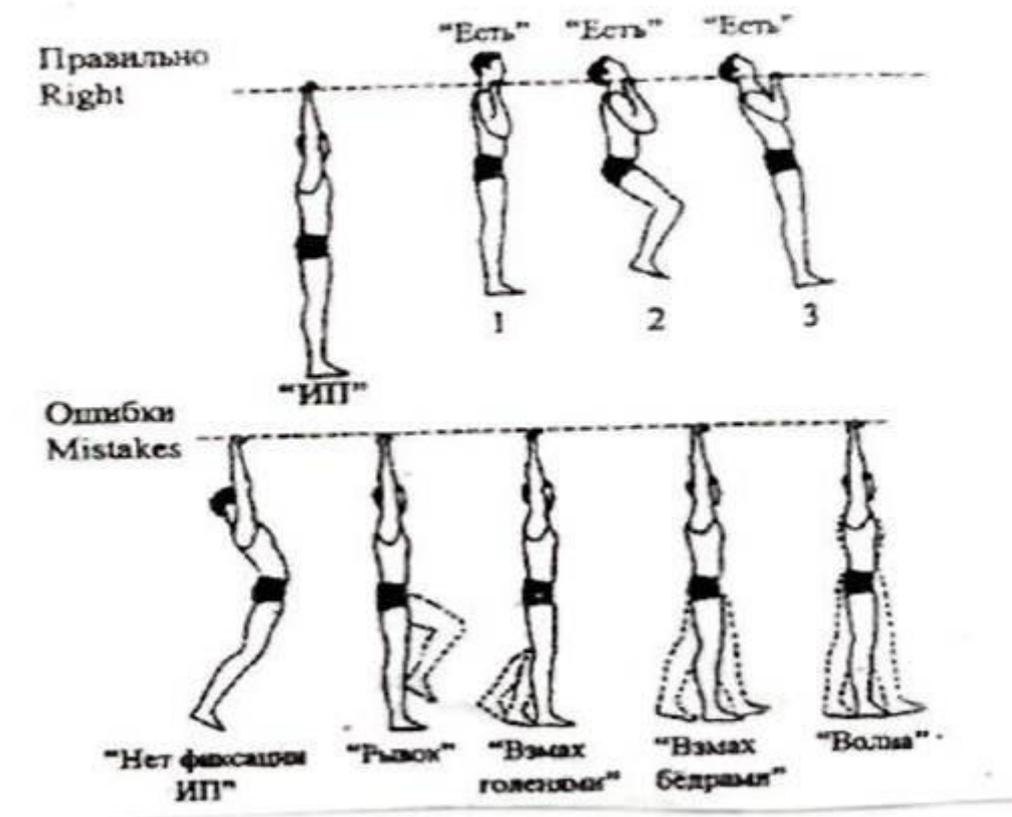
Подтягивания на высокой перекладине проводятся в рамках соревнований по зимнему полиатлону у мужчин. У женщин силовой норматив проводится в виде отжиманий от пола (сгибании-разгибании рук в упоре лежа на полу).

Подтягивания. Памятка основных правил и рекомендаций

При подтягивании участник обязан:

- из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
- опуститься в вис
- самостоятельно остановить раскачивание
- зафиксировать на 0,5сек 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.



### Видимое проявление ошибки

- “подбородок” подбородок не поднялся выше грифа перекладины
- “нет фиксации” участник не принял ИП на 0,5 сек (рис. 1)
- “рывок” (бедрами итд) резкое движение в одну сторону (рис. 2)
- “взмах” (голенью итд) маятниковое движение с остановкой (рис. 3, 4)
- “волна” поочередное резкое нарушение прямой линии ногами итд (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

## **Общие положения проведения соревнований по силовой гимнастике**

Контрольное время для выполнения упражнения подтягивание на высокой перекладине:  
для мальчиков и юношей 10-15 лет – 3 мин  
для юношей 16-17 лет (в детских командах) – 3 мин или 4 мин  
для юношей 16-17 лет и мужчин 18 лет и старше – 4 мин

### **Условия организации соревнований**

соревнования должны проводиться в спортивных залах или на открытых площадках  
участников одной возрастной группы должна судить (как правило) только одна бригада судей

участники одной возрастной группы должны (как правило) выступать вместе  
у каждого снаряда должны находиться: столы и стулья (включая стул для участника), полотенце, табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады, хронометры для судей, карточки красного и белого цвета для показа правильности выполнения упражнения слабо слышащим участникам, у перекладины – магnezия, наждачная бумага, материя для протирки грифа перекладины, разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия стартового ИП, под перекладиной – для обеспечения безопасности участников должен находиться мат

на соревнованиях, где невозможно по техническим причинам накануне организовать официальную тренировку с опробованием снарядов и показательным судейством – особенности трактовки Правил доводятся до сведения представителей и тренеров команд на совещании представителей, а участникам предоставляется возможность во время проведения разминки опробовать снаряды и магnezию, ознакомиться с особенностями судейства

Снаряды для подтягиваний

Стандартная гимнастическая перекладина:

гриф диаметром  $28 \pm 1$  мм

высота перекладины от пола  $2750 \pm 250$  мм

Указание: Допускается использование перекладин других размеров, конструктивные особенности которых не влияют на выполнение упражнения.

Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе. Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук участника, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или в большую стороны от ширины его плеч.

По команде старшего судьи на снаряде «К снаряду!», участник в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно или с помощью тренера подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения. Участник имеет право использовать предоставленную организаторами магnezию, использовать собственную магnezию при условии своевременной сдачи ее на проверку в судейскую коллегию или подтягиваться с чистыми руками.

Через 1 минуту после вызова к перекладине (если участник не готов раньше), старший судья подает команду «Начинайте!», после которой участник должен принять

неподвижное стартовое ИП и услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения. Указание: помощь участнику в принятии стартового ИП может оказать тренер (представитель).

При подтягивании участник обязан:

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

опуститься в вис

самостоятельно остановить раскачивание

зафиксировать на 0,5сек 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.

При подтягивании участнику запрещено:

наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль

отталкиваться от 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 вдоль или поперек грифа перекладины, раскрыв ладонь

останавливаться при выполнении очередного подтягивания

Указания:

1. «Скрип ладоней» о гриф перекладины при подтягивании не является различительным признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ;

2. Перемещение по грифу перекладины без раскрытия ладоней не считается ошибкой;

3. Плавное отклонение головы в любую сторону от вертикали не является ошибкой.

Плавное изменение относительного положения частей тела участника при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

Участник имеет право:

использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП

изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней

выполнять подтягивание с ускорением или замедлением

Каждое правильно выполненное подтягивание отмечается командой «Есть!», подаваемой старшим судьей в момент подъема подбородка выше грифа перекладины. После фиксации участником ИП (на 0,5 сек) судья-счетчик немедленно объявляет очередной счет завершенного подтягивания. Начало объявления счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: Судья-счетчик имеет право задержать счет, если убежден, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

При нарушении участником правил выполнения упражнения старший судья немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку, а судья-счетчик после прихода участника в ИП и фиксации на 0,5 сек объявляет предыдущий счет. При ошибке «Перехват!», что фиксируется по раскрывшейся ладони, участнику не засчитывается одно очередное

правильно выполненное подтягивание. Судья-хронометрист информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 сек!», «Минута!». Если участник прекратил выполнение упражнения самостоятельно (спрыгнув) или по команде «Закончил!», судья-хронометрист останавливает секундомер и объявляет время выполнения упражнения.

Судья хронометрист по команде «можно», включив секундомер, поминутно сообщает о текущем времени выполнения упражнения. В последнюю минуту контрольного времени судья-хронометрист информирует «Осталась 1 минута», «Осталось 30 секунд», «Осталось 15 секунд», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!». Одновременно с командой «Время!» старший судья командует «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

Указание: Если участник в контрольное время не зафиксировал до начала очередного счета последнее правильно выполненное движение – это движение ему не засчитывается.

На соревнованиях первого уровня старший судья на снаряде сразу после окончания упражнения обязан проверить пальпаторно и протирая неразведенным спиртом гриф перекладины и кисти рук участника на отсутствие-наличие клеящих веществ, затем, а секретарь – сделать отметку в протоколе. Обнаружив признаки использования клеящего вещества старший судья на снаряде обязан немедленно пригласить председателя просмотрной комиссии и заместителя главного судьи по силовой гимнастике для повторной совместной проверки кистей рук участника и грифа перекладины. При равенстве голосов решение принимается в пользу участника. Установление факта использования клеящего вещества является основанием для дисквалификации участника на данное соревнование.

Указание: если участник не успел зафиксировать ИП после выполненного правильно движения до начала команды «Стоп!» – это движение ему не засчитывается.