

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

СИЛОВОЕ МНОГОБОРЬЕ

(«Силовое двоеборье юноши (до 18 лет)», «Силовое двоеборье мужчины 18+»)

1. Общие положения

1.1. Соревнования по силовому многоборью проводятся:

- в подтягивании на высокой перекладине - у юношей и мужчин;
- в отжиманиях на брусьях - у юношей и мужчин;

Старший судья на спортивном снаряде в случае нарушения дисциплины участником, предупреждает его о нарушении дисциплины, а при повторном нарушении принимает меры к удалению нарушителя из зоны проведения соревнований.

1.2. Выполнение упражнений:

- юноши до 18 лет выполняют упражнения с собственным весом, мужчины выполняют упражнения с дополнительным фиксированным весом гири:

в подтягиваниях:

- Мужчины от 18 лет – 16 кг.

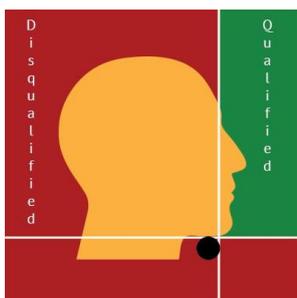
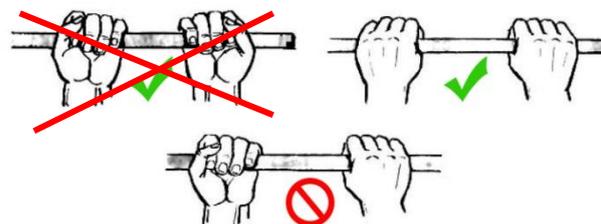
в отжиманиях на брусьях:

- Мужчины от 18 лет – 24 кг.

- в зачёт идут количество повторений в двух упражнениях, засчитанных судьями.

Подтягивания на перекладине.

- Участники выполняют упражнение, используя хват сверху.
- Использование «разнохвата» запрещено.
- В верхнем положении спортсмен обязан достичь положения, когда кончик подбородка будет выше перекладины, как по вертикали, так и по горизонтали (см. рисунок)



2. Подтягивание на высокой перекладине

2.1. Правила выполнения

- Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП (исходное положение) - вис хватом сверху (использование обратного хвата и «разнохвата» запрещено), с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Примечание 1: 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 сторону от ширины его плеч.

Примечание 2: Правильное выполнение подтягивания на высокой перекладине проиллюстрировано на Рис. 1.

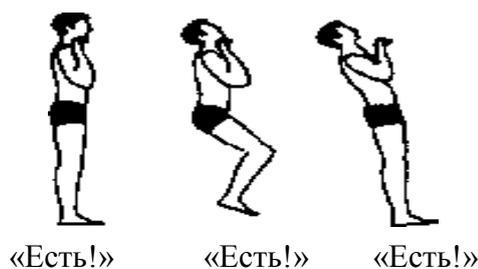


Рис. 1. Правильное выполнение подтягивания на высокой перекладине

- По команде старшего судьи на спортивном снаряде «К снаряду!», участник подходит к перекладине и в течение 1 мин имеет право подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

Примечание 1: судья-хронометрист, включая секундомер по команде «К снаряду!», информирует об истечении времени подготовки к выполнению упражнения командами «Прошло 30 секунд!», «Минута!»

- Через 1 мин после вызова к перекладине или ранее, если участник произнес: «Готов», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Начинайте!», после которой участник в течение 5 сек. должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

Примечание 1: если участник не принял неподвижное стартовое ИП в течение 5 сек. после команды «Начинайте!», старший судья на спортивном снаряде подает команду «Можно!», по которой начинается отсчет контрольного времени на выполнение упражнения.

- Судья-хронометрист по команде «Можно!», включив второй секундомер, сообщает о времени, оставшемся на выполнение упражнения: «Осталось 2 минуты!» – для упражнений, контрольное время выполнения которых составляет 3 мин, «Осталось 1 минуты», «Осталось 30 секунд», «Осталось 15 секунд», «5, 4, 3, 2, 1, Время!» с остановкой секундомера в момент команды «Время!» или в момент, когда участник, спрыгнув, прекратил выполнение упражнения до истечения контрольного времени.
- Сразу после команды «Время!» старший судья на спортивном снаряде командует «Закончил!», а судья-счетчик громко сообщает количество засчитанных подтягиваний.
- Секретарь по силовой гимнастике фиксирует в рабочем протоколе своей судейской бригады время выполнения упражнения, объявленное судьей- хронометристом, и количество засчитанных подтягиваний, объявленное судьей- счетчиком, по каждому участнику, а также все случаи дисквалификации участников.

2.2. *Специальные обязанности и права участников в подтягивании на высокой перекладине*

- Участник обязан:
 - из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;
 - опуститься в вис;
 - самостоятельно остановить раскачивание;
 - зафиксировать на 0,5 с видимое для старшего судьи на спортивном снаряде ИП;
 - услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть», продолжить

выполнение упражнения;

- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет», после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 сек. видимое для судьи ИП и по команде «Продолжайте!» начать выполнение очередного подтягивания;
- услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Закончил!», прекратить выполнение упражнения.

Примечание 1: допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

- Участнику запрещено:
 - задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;
 - наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
 - отталкиваться от пола и касаться других предметов, кроме грифа перекладины;
 - делать «рывки», «взмахи», «волны» руками и/или ногами;
 - делать рывки головой;
 - сгибать руки поочередно;
 - висеть на одной руке;
 - применять накладки;
 - останавливаться при выполнении очередного подтягивания;
 - во время отдыха нарушать ИП.

Примечание 1: скрип ладоней о гриф перекладины при подтягивании не является различительным признаком нанесения на ладони или гриф клеящих веществ.

Примечание 2: плавное изменение относительного положения частей тела участника (в том числе плавное отклонение головы в любую сторону от вертикали), при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой», не является ошибкой.

Примечание 3: участник должен быть отстранен от выполнения упражнения (дисквалифицирован на вид упражнений) до его окончания в случае:

- отталкивания от пола или касания других предметов, кроме грифа перекладины, приводящих к облегчению выполнения упражнения;
- если участник во время выполнения упражнения перешел к выполнению другого гимнастического упражнения (например, подъем переворотом).

Примечание 4: за случайное касание стойки перекладины или банкетки (стремянки), например, при изменении положения хвата на грифе перекладины, участник наказывается одним не засчитанным правильно выполненным подтягиванием.

- Участник имеет право:
 - подготовить гриф перекладины к выполнению упражнения самостоятельно или с помощью тренера;
 - использовать опору или помощь тренера для принятия стартового ИП;
 - использовать магнезию и спирт для протирки рук и перекладины или подтягиваться с чистыми руками.

Примечание 1: магнезия предоставляются организаторами.

Примечание 2: допускается использование собственных магнезии и спирта, при

условии предварительной сдачи их на проверку старшему судье на спортивном снаряде.

- изменить положение хвата на грифе перекладины;
- выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.3. Ошибки участников при выполнении группы упражнений «Подтягивание на высокой перекладине» перечислены в Таблице №1 и проиллюстрированы на Рис. 2.

Таблица №1. Наименования и видимое проявление ошибок участников при выполнении группы упражнений «Подтягивание на высокой перекладине»

Наименование ошибки	Видимое проявление ошибки
«Подбородок»	Подбородок не поднят выше грифа перекладины
«Нет фиксации»	Не принято ИП на 0,5 с (рис. 2.1)
«Рывок»	Резкое, порывистое движение руками и/или ногами (например, рис. 2.2 - «Рывок» бедрами)
«Взмах»	Маятниковое движение с остановкой (голенями и т.д.) (рис. 2.3, 2.4)
«Волна»	Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис. 2.5)
«Поочередно»	Явно видимое поочередное сгибание рук
«Руки согнуты»	При приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах
«Одна рука»	Вис на одной руке
«Остановка»	Нарушение непрерывности движения вверх
«Голова»	Резкое движение головой вверх
«Касание»	Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела

Примечание 1: ошибка «Руки согнуты» не засчитывается участнику в случае наличия у него неустраняемых последствий ранее перенесенного повреждения локтевого сустава, препятствующего полному выпрямлению руки, что должно быть подтверждено медицинской справкой и врачом соревнования до начала вида упражнений. При этом рука, не имеющая указанного ограничения подвижности, должна быть выпрямлена полностью.

Примечание 2: ошибка «Рывок» засчитывается участнику в случаях, не приводящих к облегчению его движения вверх.

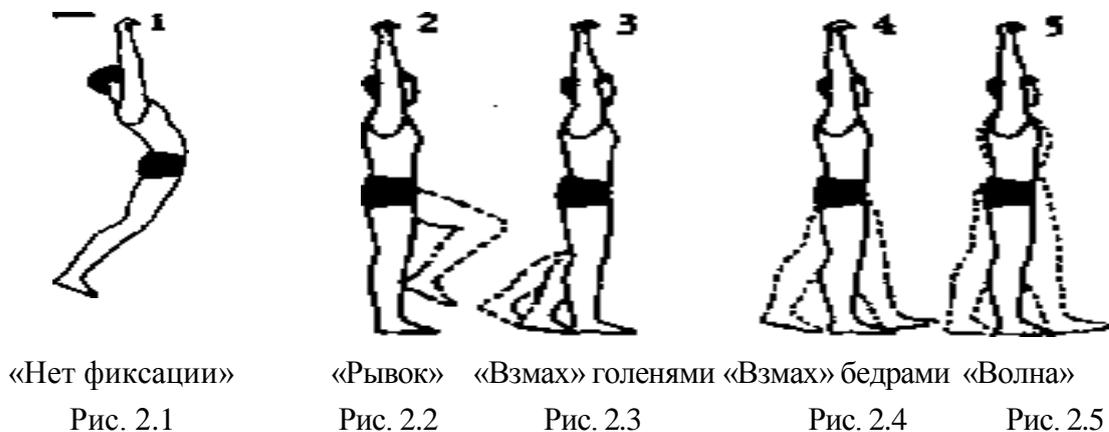


Рис. 2. Ошибки участников при выполнении группы упражнений «Подтягивание на высокой перекладине»

3. Отжимания на брусьях.

Хват рук должен быть таким, чтобы большой палец был с внутренней части брусьев, а остальные пальцы - с наружной части.

3.1. Правила выполнения:

- По команде судьи «Приготовиться» спортсмен занимает исходное стартовое положение: Спортсмен висит на выпрямленных руках над брусьями;
- Команда судьи «Старт» будет дана после того, как спортсмен будет неподвижен (ноги не касаются земли, руки расположены на брусьях и выпрямлены в локтях);
- Услышав команду судьи, спортсмен с зафиксированных рук начинает движение вниз до тех пор, пока трицепс не будет параллелен брусьям (90 градусов в локтях), либо ниже параллели. Затем, только по команде судьи «Вверх», начинает движение вверх до полной фиксации рук;
- Когда спортсмен примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), судья должен дать сигнал к окончанию упражнения. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Завершить».
- Разрешается использование любых типов бинтов, применяемых на запястья и не превышающих длины 0,8 м. каждый или напульсников.
- Расстояние между параллельными брусьями может варьироваться, однако оно не должно превышать 60 см и быть ближе 40 см.

3.2. Причины, по которым подход может быть не засчитан:

- спортсмен начинает движение до команды «Старт»;
- любая часть тела участника (кроме ладоней) касается земли или брусьев;
- 90 градусов в локтях не было достигнуто;
- двойное движение вниз, чтобы либо увеличить глубину, либо попытаться достичь 90 градусов в локтях, после того, как началось движение вверх;
- помощь ассистентов во время непосредственного выполнения упражнения;

3.3. Разрешенный инвентарь:

- Атлетический пояс
- Кистевые бинты
- Магнезия