

## **Порядок выполнения упражнений по воздушно-силовой атлетике вида ПРОГРАММЫ «СИЛА РДШ»**

Ведущий протокола вызывает очередного участника к перекладине, в соответствии со списком. Участник подходит к перекладине, представляется судье на протоколе и называет упражнения, которые он будет делать.

Судья дает разрешение на выполнение упражнений и должен быть готов включить секундомер, как только участник примет исходное положение.

Участник принимает исходное положение – вис на прямых руках на перекладине.

Судья, в свою очередь, произносит: «Старт». Хронометрист запускает секундомер.

После команды судьи участник начинает выполнять упражнения максимально возможное количество раз.

По команде «Стоп» выполнение упражнения прекращается.

### **ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЗДУШНО-СИЛОВОЙ АТЛЕТИКЕ ВИДА ПРОГРАММЫ «СИЛА РДШ»**

#### ***1 Подъем***

##### ***согнутых ног***

Вис на перекладине хватом сверху. Поднимание коленей до уровня 90 градусов со сгибом в коленях, затем полное разгибание ног.

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. По очереди руки меняют хват "сверху" на хват "снизу". Фиксирование двух рук хватом "снизу" является окончанием упражнения. Возвращение в исходное положение не является повторением упражнения.

1 повторение- 2 балла.

#### ***3 Мах на турнике.***

Вис на турнике хватом сверху. Подъем туловища более чем на 45 градусов вперед за счет маха ногами вперед, затем подъем туловища назад более чем на 45 градусов за счет маха ногами назад.

1 повторение - 2 балла. При неполной амплитуде упражнение не засчитывается т.е 0 баллов.

#### ***4 Подтягивание с рывком***

Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу, разноименным хватом. 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.

#### ***5 Пронос ног между рук на перекладине***

Допускается выполнение упражнения хватом сверху, хватом снизу.

Путем сгибания и подъема, проносим ноги между руками под турником, затем полностью разгибая ноги до прямого состояния.

Упражнение засчитывается как с выкручиванием назад, так и с выкручиванием вперед.

1 повторение - 2 балла. При неполном выпрямлении тела упражнение не будет засчитано, т.е. 0 баллов.

### ***6 Поднос прямых ног к перекладине***

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.

### ***7 Отжимание в упоре на перекладине:***

Исходное положение упор двумя прямыми руками над перекладиной. Одновременное сгибание и разгибание рук до положения плеч до 90 градусов над турником. После каждого выполнения упражнения требуется зафиксироваться в положении упора двух рук на перекладине сверху.  
1 повторение - 4 балла.

### ***8 Армейское подтягивание***

Вис на перекладине хватом сверху. Одновременное сгибание и разгибание рук до положения "подбородок над перекладиной".  
1 повторение - 5 баллов. Если используется рывок или иные другие вспомогательные движения, то упражнение засчитывается как упр. №3 "Подтягивание рывком" - 3 балла.

### ***9 Подтягивание за голову***

Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до касания перекладины задней частью шеи.  
1 повторение - 6 баллов. Любой рывок либо сгибание ног в момент подтягивания считаются помощью в выполнении упражнения и засчитываются как подтягивание с рывком, т.е. 3 балла.

### ***10 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.

### ***11 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.

### ***12 Подъем разгибом («Склёпка»)***

Вис на перекладине хватом сверху. Поднос ног на перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз, за счет чего делает выход в упор на две руки.

1 повторение - 10 баллов.

**13 «Капитанский  
подъем»**

Исходное положение вниз головой, турник под коленями, хват сверху. Выпрямление тела вертикально вверх с максимальным прогибом в пояснице, затем при подтягивании вверх перенести ноги за перекладину. После каждого выполнения упражнения требуется зафиксироваться в положении упора двух рук на перекладине сверху.  
1 повторение - 12 баллов.

**14 Выход силой 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.

**15 Выход силой 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 - 20 баллов. Если в момент рывка ноги поднимаются выше пояса, то упражнение засчитывается как «Склепка» и присваивается 10 баллов.

**16 Подтягивание на одной руке с рывком**

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. Допускается раскачивание и рывок. Допускается кратковременный вис на двух руках только в нижнем положении (руки разогнуты) для отдыха и перехвата рук.  
1 повторение - 20 баллов.

**17 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. Допускается кратковременный вис на двух руках только в нижнем положении (руки разогнуты) для отдыха и перехвата рук.  
1 повторение - 50 баллов. Если используется рывок или иные другие вспомогательные движения, то упражнение засчитывается как упр. № 16 «Подтягивание на одной руке с рывком» - 30 баллов