**Подтягивания**

* [Подтягивания на низкой (из виса лежа) перекладине](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-1)
* [Подтягивания на высокой (из виса) перекладине](http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy.html#003-2)

***Подтягивания****— базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела:*

*широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.*

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):   
вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см.   
Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.   
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.   
После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.   
Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;  
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;  
4) поочередное сгибание рук.



**Типы хвата:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Прямой хват.  При прямом хвате рука берет турник сверху 2. Обратный хват.  При обратном хвате рука берет турник снизу 3. Комбинированный хват.  При комбинированном хвате - одна рука в нижнем хвате, вторая в верхнем.   Чаще используется прямой хват, развивающий мышцы плеч и спины.   При обратном хвате тренируются мышцы-сгибатели рук.   Комбинированный вариант используется при расположении туловища вдоль перекладины. | http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/003-isp-podtygivaniy-002.jpg |

**Подтягивание из виса на высокой перекладине.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://24-sports.ru/userfiles/image/podtiagivaniya1.jpg  правила подтягиваний на высокой перекладине зимний полиатлон | Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.  Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).  Засчитывается количество правильно выполненных попыток.  **Ошибки** (попытка не засчитывается):  1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное сгибание рук. |