

## Регламент по проведению соревнований по троеборью в зачет Спартакиады-2017 «ССК УрСиб» на призы ГК «Стронекс»

**Дата, время:** 14 июля с 18:15. **Место:** СК «Лидер» по адресу: Копейское шоссе, 43А.

Разыгрываются кубки и очки в зачет Главного приза **в двух дисциплинах: у мужчин и женщин.** Места в троеборье определяются по наименьшей сумме мест в отдельных видах. В случае равенства очков – по наиболее высоким местам в отдельных видах.

**Состав команды:** по 1 человеку на все виды у мужчин и женщин (участие запасных не допускается). Допускаются любые виды защиты рук.

### **Мужчины:**

- Подъем туловища на перекладине (подтягивание)
- Прыжок в длину с места
- Сжимание-разжимание рук на брусьях

### **Женщины:**

- Прыжки через скакалку
- Прыжок в длину с места
- Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

### **Сжимание-разжимание рук на брусьях**

выполняется на максимальное количество раз за 3 мин.

руки находятся на брусьях

сгибание рук до угла 90° и менее, разгибание – до 180°

ноги прямые, сгибание и раскачивание не допускается

### **Прыжок в длину с места**

участнику дается 3 попытки, в зачет идет максимальный результат.

### **Подъем туловища на перекладине (подтягивание)**

выполняется без ограничения времени

запрещается раскачивание на перекладине

руки на ширине плеч (прямой хват)

выполнение упражнения засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины

### **Прыжок в длину с места**

участнику дается 3 попытки, в зачет идет максимальный результат.

### **Прыжки через скакалку**

выполняется на максимальное количество раз за 1 мин.

### **Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине**

выполняется на максимальное количество раз за 3 мин.

ноги зафиксированы в носках, тело на наклонной плоскости без изломов, в струнку на протяжении всего времени выполнения упражнения

руки на перекладине

выполнение упражнения засчитывается при нахождении подбородка выше уровня перекладины