**3.4. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА**

***Стандартная гимнастическая перекладина:***

• гриф диаметром 28 ± 1 мм;

• высота перекладины от пола 2750 ± 250 мм.

***Контактная платформа, используемая для контроля сгибания рук в группе упражнений «сгибание и разгибание рук в упоре лежа»***:

• ширина 200 ± 10 мм,

• длина (между кистями рук) 300 ±10 мм,

• высота платформы 50 ± 2 мм,

• световое и звуковое устройства для сигнализации о касании грудью платформы.

***У каждого спортивного снаряда должны находиться:***

• гимнастический мат (под перекладиной - для обеспечения безопасности участников);

• разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия стартового исходного положения (далее – ИП);

• наждачная бумага;

• материя для протирки грифа перекладины;

• магнезия и спирт (для протирки рук и грифа перекладины).

1.4.3.2. В силовой гимнастике:

**• у мужчин: майка или полурукавка, трусы, спортивные туфли;**

 **разрешается выступать без обуви (в носках обязательно);**

**• у женщин - полурукавка, трусы или плотно облегающий тело костюм;**

**разрешается выступать без обуви или в носках.**

**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 старшей судьи на спортивном снаряде ИП;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Есть» («Ay!»), продолжить выполнение упражнения;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Нет» («No!»), после того как названа ошибка, зафиксировать на 0,5 с видимое для судьи ИП и по команде «Продолжайте!» («Go on!») начать выполнение очередного подтягивания;

• услышав команду старшего судьи на спортивном снаряде «Закончил!» («Finished!»), прекратить выполнение упражнения.

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

3.4.5.2.2**. Участнику запрещено:**

• задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!» («Begin!»);

• 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;

 **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.

• изменить положение хвата на грифе перекладины;

• выполнять подтягивание с ускорением или замедлением;

• отдыхать в ИП.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование ошибки** | **Видимое проявление ошибки** |
| **1** | «Подбородок» («Chin») | Подбородок не поднят выше грифа перекладины |
| **2** | «Нет фиксации» («No fixation») | ИП не зафиксировано на 0,5 с  |
| **3** | «Рывок» («Strike») | Резкое, порывистое движение руками и/или ногами  |
| **4** | «Взмах» («Swing») | Маятниковое движение с остановкой (голенями и т.д.)  |
| **5** | «Волна» («Wave») | Поочередное резкое нарушение прямой линии ногами т.д.  |
| **6** | «Поочередно» («In turn») | Явно видимое поочередное сгибание рук |
| **7** | «Руки согнуты»(«Hands are bent») | При приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах |
| **8** | «Одна рука» («One hand») | Вис на одной руке |
| **9** | «Остановка» («Stop») | Нарушение непрерывности движения вверх |
| **10** | «Голова» («Head») | Резкое движение головой вверх |
| **11** | «Касание» («Contact») | Касание любого предмета, кроме грифа перекладины, любой частью тела |