

**Регламент соревнований по троеборью
Спартакиады-2016 «ССК УрСиб на призы ГК «Стронекс»**

Дата, время: 21 июля с 18:00

Место: л/к им. Елены Елесиной, пр. Ленина, 84

График:

17:30 – регистрация участников

17:55 – открытие соревнований

18:00 – начало соревнований

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).

Мужчины:

- Сжимание-разжимание рук на брусьях
- Поднятие туловища (пресс)
- Подъем туловища на перекладине (подтягивание)

Женщины:

- Прыжки через скакалку
- Поднятие туловища (пресс)
- Прыжок в длину с места

Сжимание-разжимание рук на брусьях

Участник занимает позицию на брусьях. Руки выпрямлены. Висит на руках. По команде инструктора «Старт» начинает выполнение сжиманий-разжиманий рук в локтях за 1 минуту на максимальное число повторений.

После каждого правильно выполненного повторения инструктор озвучивает общее число выполненных повторений. После каждого неверно выполненного повторения, инструктор повторяет общее число правильно выполненных повторений.

Правильно выполненное повторение считается то, которое выполнено из полностью распрямленных рук (180°) до сгибания рук в локте до угла 90° или меньше.

Поднятие туловища (для мужчин и женщин)

Мужчины: Участник занимает позицию на наклонной плоскости, ноги зафиксированы в носках под углом 45°. Руки заведены за голову, сведены в «замок».

Женщины: Участник занимает позицию на горизонтальной плоскости, ноги зафиксированы в носках. Руки заведены за голову, сведены в «замок».

По команде инструктора «Старт» начинает поднятие туловища за 1 минуту на максимальное число повторений. После каждого правильно выполненного повторения инструктор озвучивает общее число выполненных повторений. После каждого неверно выполненного повторения, инструктор повторяет общее число правильно выполненных повторений.

Правильно выполненное повторение считается, когда участник касается локтями колен. В нижней точке тело распрямляется полностью.

Подъем туловища на перекладине

Участник занимает позицию на перекладине. Прямым хватом. Руки на ширине плеч. Ноги выпрямлены. По команде инструктора «Старт» начинает поднятие туловища на максимальное число повторений.

После каждого правильно выполненного повторения инструктор озвучивает общее число выполненных повторений. После каждого неверно выполненного повторения, инструктор повторяет общее число правильно выполненных повторений.

Правильно выполненное повторение считается, когда участник подтягивается таким образом, чтобы подбородок поднимался выше перекладины. В нижней точке руки выпрямлены полностью. Запрещается раскачивание и сгибание ног.

Прыжки через скакалку

Прыжок выполняется на двух ногах. Скакалка удерживается на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Каждый прыжок начинается с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку спина должна быть прямой.

По команде судьи «Старт» начинается выполнение прыжков за 1 минуту на максимальное число повторений. После каждого выполненного повторения судья озвучивает общее число правильно выполненных прыжков.

Выполненным считается прыжок, который перепрыгивается через скакалку, если участник останавливается, он продолжает выполнять прыжки до окончания времени.

Примечание: спортивный инвентарь выдается в Судейской, участница может использовать свою скакалку

Прыжок в длину с места

Участнику дается 3 попытки, из которых в зачет идет максимальный результат.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Прыжок измеряется судьей с линией отталкивания до пяточной части стопы.

Принцип проведения соревнований:

1. Все мужчины-участники будут разделены на 3 условные группы - А, В, С

Все женщины участницы будут разделены на 3 условные группы - А, В, С

Разделение по группам согласно жеребьевке, которая будет проводиться перед началом соревнований.

2. Группа А (мужская)

идет по маршруту БРУСЬЯ - ПРЕСС - ПОДТЯГИВАНИЕ

Группа В (мужская)

идет по маршруту ПРЕСС - ПОДТЯГИВАНИЕ - БРУСЬЯ

Группа С (мужская)

идет по маршруту ПОДТЯГИВАНИЕ - БРУСЬЯ - ПРЕСС

3. Группа А (женская)

идет по маршруту СКАКАЛКА - ПРЕСС - ПРЫЖОК

Группа В (женская)

идет по маршруту ПРЕСС - ПРЫЖОК - СКАКАЛКА

ГРУППА С (женская)

идет по маршруту ПРЫЖОК - СКАКАЛКА - ПРЕСС

На каждом из этапов находится судья, который вызывает спортсмена по списку из группы для выполнения упражнения и делает соответствующие отметки в протоколе.