

**Регламент по проведению соревнований по троеборью в зачет  
Спартакиады-2019 «ССК УрСиб» на призы ГК «Стронекс»**

**Дата, время:** 5 июля ( пятница)

**График:**

**18:00** – регистрация

**18:30 - 21:00** – соревнования

**Место:** СК «Лидер» по адресу: Копейское шоссе, 43б.

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:**

1. Подъем туловища на перекладине (подтягивание)
2. Прыжок в длину с места
3. Сжимание-разжимание рук на брусках

**Женщины:**

1. Прыжки через скакалку
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

**Сжимание-разжимание рук на брусках:**

- выполняется на максимальное количество раз за 3 мин.
- руки находятся на брусках
- 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. Допускается использование участницами собственного спортивного снаряда (скакалки).

**Подтягивание из виса 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