



gto.рус

@gtosport

+7 (986) 333-33-33

narod@gto.com.ru

ФЕДЕРАЦИЯ  
МНОГОБОРЬЯ ГТО  
РОССИИ

## БЕЗ ГРАНИЦ: ИДУ НА РЕКОРД

### Подтягивания строгие до подбородка

## 6-71+ ЛЕТ



Выполнить максимальное количество повторений за 2 минуты:



Подтягивания строгие до подбородка



Оборудование



Перекладина



### Комментарии

На видео в кадре должен быть только один спортсмен, выполняющий комплекс упражнений, также допускается ассистент.

Атлет начинает задание **в висе на перекладине, руки прямые на ширине плеч, ноги вместе**. По сигналу начала комплекса атлет приступает к выполнению Подтягивания строгие до подбородка. После выполнения последнего отжимания, фиксируется результат – количество повторений.



### Штрафы

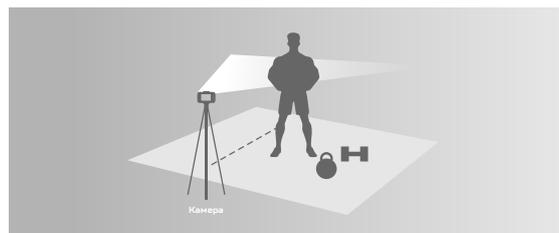
Если количество незачётных повторений составляет от 10 до 20, то атлет получает штраф – 20% от результата. Если количество незачётных повторений составляет более 20, то результат атлета аннулируется.



### Стандарты видеосъёмки

**ПЕРЕД** началом выполнения задания необходимо: назвать своё имя и фамилию, назвать категорию для выступления\*. Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений. **Видео должно быть снято горизонтально, загрузка вертикальных видео приведет к аннуляции результата.** Участник должен быть одет в спортивную одежду, не содержащую информацию, нарушающую законодательство РФ, а также видео не должно содержать нецензурную лексику.

\*Также по желанию участник может назвать ФИО своего родственника-участника ВОВ или героя ВОВ, кому хотелось бы посвятить своё выступление.



Видео должно быть снято с такого ракурса, который позволит судьям в полной мере оценить соответствие выполнение стандартам движений.



## Стандарты выполнения движений.

Без границ: иду на рекорд  
6-71+ лет



## СТРОГИЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ПОДБОРОДКА.

### Требования



1



2



3 Правильно



4 Неправильно



5

Стартовое положение: вис на перекладине на выпрямленных руках [1]. Конечное положение: вис на перекладине, подбородок выше уровня перекладины [2].

#### Что контролируем:

- выпрямленные локти в виси в стартовом положении перед каждым повтором;
- подбородок выше уровня перекладины в конечном положении [3];
- запрещено использовать технические приёмы - "бабочка", киппинг
- на всём протяжении упражнения ноги прямые. Сгибания в коленном и тазобедренном суставе запрещены [5]

Положение о соревнованиях



Видео-инструкция



Приложение в телеграме

