**Инструкция выполнения подтягиваний на высокой перекладине для абитуриентов ХТТБПТ**

При подтягивании участник обязан:

* из исходного положения подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины
* опуститься в вис
* самостоятельно остановить раскачивание
* зафиксировать на 0,5сек видимое для судьи исходное положение
* услышав начало счета судьи-счетчика, продолжить движение

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



|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Видимое проявление ошибки** |
| «подбородок» | подбородок не поднялся выше грифа перекладины |
| «нет фиксации» | участник не принял ИП на 0,5 сек (рис. 1) |
| «рывок» (бедрами итд) | резкое движение в одну сторону (рис. 2) |
| «взмах» (голенями итд) | маятниковое движение с остановкой (рис. 3, 4) |
| «волна» | поочередное резкое нарушение прямой линии ногами итд (рис. 5) |
| «поочередно» | явно видимое поочередное сгибание рук |
| «руки согнуты» | при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах |
| «перехват» | участник раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони) |
| «остановка» | участник остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения |
| «Рывок головой» | Резкое движение головой вверх |
| Ноги согнуты | При движении вверх ноги согнуты в коленных суставах |

Ссылка: <https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574>