**Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения.**

**Глоссарий**

**Комплекс ГТО** – специальный комплекс упражнений, программа, направленная государством на оздоровление населения.

**Исходное положение (ИП)** – начальное положение, из которого начинают совершать упражнение.

**Вис** – упражнение на гимнастических снарядах, заключающееся в удержании тела на весу.

**Испытание** – опытное определение количественных или качественных свойств.

**Спортивный судья** – человек, контролирующий ход спортивного состязания.

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

 Подтягивание на перекладине – упражнение, которое отлично развивает мышцы спины. Регулярно делая подтягивания, можно улучшить свою осанку и состояние опорно-двигательного аппарата.

 Данное упражнение способствует пропаданию сутулости, уменьшению давления между позвонками и улучшению подвижности шеи и плеч.

 Подтягивания выполняются для юношей и девушек по-разному:

- подтягивание на высокой перекладине из виса для юношей;

- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа для девушек.

 **Подтягивание для юношей** на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

 Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**!** Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

* подбородок учащегося оказался ниже уровня грифа перекладины;
* подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
* широкий хват при выполнении исходного положения;
* отсутствие фиксации менее одной секунды исходного положения;
* совершение «маятниковых» движений с остановкой;
* участник при выполнении испытания раскрыл ладонь;
* при движении вверх у учащегося ноги согнуты в коленных суставах;
* явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

 **Подтягивание для девушек** на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

 Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 секунду исходное положение, продолжает выполнение испытания.

 При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**!** Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

* подтягивание рывками или с прогибом туловища;
* подбородок ниже грифа перекладины;
* отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.