

ПОДГОТОВКА К ГТО. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

✓У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

👉Техника выполнения испытания.

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

Из вися 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 максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

⊖Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Советы по подтягиваниям на турнике

1. Не делайте рывков и резких движений во время подтягиваний. Упражнение должно выполняться только за счет силы мышц, не упрощайте себе задачу покачиваниями и инерцией.

2. Не форсируйте занятия на турнике, особенно если вы пытаетесь научиться подтягиваться с нуля. Торопливые быстрые движения и чрезмерная нагрузка могут повредить суставы и связки. Всегда стремитесь к улучшению качества выполнения упражнений, а не к увеличению количества.
3. Чем меньше ваш изначальный вес, тем легче вам научиться подтягиваться на турнике с нуля. Поэтому работа над подтягиваниями должна идти параллельно с процессом избавления от лишнего жира.
4. Во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание, иначе это приведет к быстрой усталости.
5. Какое бы подводящее упражнение на турнике или перекладине вы не делали, старайтесь постепенно наращивать количество повторений и подходов. Например, если сначала вы можете выполнить только 3-4 австралийских подтягивания, то постепенно увеличивайте их количество до 15-20 повторений и усложняйте угол наклона.
6. Для того чтобы прогрессировать в количестве и качестве подтягиваний, следует выполнять не только подводящие упражнения, но и **тренировать все тело целиком**. Работайте с гантелями, штангой, тренажерами и выполняйте отжимания для достижения лучших результатов.
7. Если у вас скользят руки на турнике, используйте спортивные перчатки. Они помогут избежать соскальзывания рук с перекладины.
8. Если вы не можете подтянуться больше 1-2 раз, то попробуйте подтягиваться в несколько подходов, делая достаточный перерыв между подходами (можно даже подтягиваться 1-2 раза в промежутке между другими упражнениями).
9. Популярным способом **наращивания** количества подтягиваний является метод пирамиды. Например, если вы можете подтянуться максимум 3 раза, то тренируйтесь по такой схеме: *1 повторение – 2 повторения – 3 повторения – 2 повторения – 1 повторение*. То есть у вас получится пять подходов. Между подходами выбирайте отдых по своему усмотрению.
10. Никогда не пропускайте разминку и заминку перед тренировкой на турнике. Перед выполнением подтягиваний нужно хорошо разогреться, побегав или попрыгав 5-10 минут. После тренировки нужна статическая растяжка.

Если вы хотите узнать больше о ГТО в Приозерском районе и принять участие в движении ВФСК ГТО, рекомендуем обратиться в отдел по физической культуре, спорту и молодежной политике или центр тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). Там вам расскажут о тренировках, мероприятиях и процедуре выполнения нормативов. Специалисты центра всегда на связи: <https://vk.com/club203296317> - Центр тестирования ГТО г. Приозерск

[#ГТО](#) [#ВФСКГТО](#) [#Приозерскийрайон](#) [#Спорт_нормажизни](#)