

## Спартакиада Строительных компаний Челябинской области

### Регламент проведения соревнований по троеборью.

Дата проведения соревнований: **30 июля 2022 года (суббота)**;

Время проведения: с **10:00 ч.** Начало регистрации участников: с **9:30 ч.**

Место проведения соревнований: **ЛК им. Е. Елесиной г. Челябинска (пр. Ленина, 84).**

**Главный судья:** Платонова Лариса Фоминична, отличник физической культуры и спорта, мастер спорта по фигурному катанию, судья первой категории по легкой атлетике.

К соревнованиям допускаются лица, не имеющие ограничения в состоянии здоровья.

**Состав команды: 1 мужчина и 1 женщина** на все виды дисциплин (участие запасных не допускается).

Места в троеборье определяются по наименьшей сумме мест в отдельных видах. В случае равенства очков – по наиболее высоким местам в отдельных видах.

#### **Мужчины:**

1. 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.

2. Прыжок в длину с места:

- участнику дается 3 попытки, в зачет идет максимальный результат.

3. 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.

*\*Допускаются любые виды защиты рук.*

#### **Женщины:**

1. Прыжки через скакалку:

- выполняется на максимальное количество раз за 1 мин. Допускается использование участницами собственного спортивного снаряда (скакалки).

2. Прыжок в длину с места:

- участнику дается 3 попытки, в зачет идет максимальный результат.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

- стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см;
- выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

#### **Награждение:**

Команды, занявшие 1-3 места, награждаются медалями и грамотами.

Дополнительно в личном зачете отдельно мужчины и отдельно женщины, занявшие 1-3 места, награждаются грамотами и медалями.