

Ученик выбирает из перечня два упражнения и подходит к турнику. Судья засекает время (1 минуту). Первое заявленное упражнение выполняется участником максимальное количество раз. После чего ученик может (если осталось время) либо отдохнуть и продолжить повторы, либо объявить следующее упражнение и начать его выполнять. Два заявленных упражнения можно чередовать в произвольном порядке. В течение минуты участник может выполнять неограниченное количество подходов и отдыхать, спрыгивая с турника. По истечении минуты судья дает команду «Стоп».

Каждое упражнение участник начинает выполнять из положения виса (руки прямые). Если при выполнении очередного упражнения оно было выполнено неправильно, то судья засчитывает его как ноль очков.

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
<b>Упражнения для начинающих</b>			
1	«Подъем согнутых ног»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание ног с подниманием коленей до уровня 90 градусов, затем опускание и разгибание ног (полностью). -1 балл.	<b>1</b>
2	«Перехват»	Вис на перекладине хватом сверху, ноги вместе. По очереди правая рука, а за ней левая меняют хват «сверху» на хват «снизу», положения двух рук фиксируется в хвате «снизу», после чего упражнение выполняется обратно и фиксируется сверху, что является окончанием одного повторения. 1 повторение - 2 балла.	<b>2</b>
3	«Подтягивание с рывком»	Вис на перекладине. Допускается выполнение упражнения хватом сверху или хватом снизу. Сгибание и разгибание рук, одновременное, до положения «подбородок над перекладиной». Допускается рывок. 1 повторение - 3 балла.	<b>3</b>
4	«Поднимание прямых ног к перекладине»	Внимание: Упражнение разрешается выполнять только в начале зачетной минуты. Упражнение выполняется из положения виса на перекладине, хватом сверху (ноги прямые, вместе), путем подъема ног до касания перекладины без рывков и раскачиваний. 1 повторение - 4 балла.	<b>4</b>
<b>Упражнения для сильных</b>			

№	Название упражнения	Требования к выполнению* В течение 1-й минуты спортсмен выполняя упражнения на перекладине, набирает максимальное количество баллов, не касаясь земли ногами.	Баллы
5	«Склепка» или «Подъем разгибом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднимание ног к перекладине через раскачивание на махе вперед. На махе назад ноги резко опускаются вниз за счет чего делается выход в упор на две руки. 1 повторение - 5 баллов.	5
6	«Армейское подтягивание»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание и разгибание рук, одновременное, без рывков и раскачивания, до положения «подбородок над перекладиной». Ноги вместе, прямые. 1 повторение - 6 баллов.	6
7	«Подъем переворотом»	Вис на перекладине хватом сверху. Сгибание рук, с последующим подъемом ног вперед и вверх выше уровня перекладины, так, чтобы гриф оказался на уровне пояса. Затем участник переносит ноги за плоскость перекладины, и, используя их массу и маховое движение туловищем, осуществить переворот в упор. После каждого переворота необходимо зафиксировать выполненное упражнения в положении упора двух рук на перекладине сверху. 1 выполнение упражнения - 7 баллов.	7
8	«Подтягивание с углом»	Вис на перекладине хватом сверху. Поднять прямые ноги под углом 90 градусов (уголок) и выполнить в этом положении подтягивание. 1 повторение - 8 баллов.	8
<b>Упражнения для сильнейших</b>			
9	«Выход на одну»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с поочередным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок. 1 повторение - 10 баллов.	10
10	«Выход на две»	Вис на перекладине на прямых руках хватом сверху. Подтягивание с одновременным подъемом рук в упор над перекладиной. Допускается рывок, без раскачиваний. 1 повторение - 15 баллов.	15

11	«Подтягивание на одной руке»	Вис на перекладине на одной прямой руке ( хват любой).Сгибание и разгибание руки до положения « подбородка над перекладиной».Вторая рука не касается рабочей руки и перекладины, при любом касании упражнение не засчитывается. Раскачивание не допускается, но допускается рывок. 1 повторение – 30 баллов	30
----	------------------------------	---	----