

Памятка участнику Турнира по силовому многоборью на гимнастической перекладине «Русский силомер»

До начала Турнира:

1. Прослушать от учителя физической культуры инструктаж о правилах проведения Турнира, ознакомиться с системой упражнений и таблицей подсчета баллов.
2. Выбрать для себя одно или несколько упражнений для выполнения на Турнире.
3. Прибыть в назначенный день и время в спортивный зал школы в удобной спортивной одежде (спортивные брюки или шорты, футболка достаточной длины) и спортивной обуви.
 - участник имеет право выполнять упражнения без обуви, надевать на руки специальные накладки, перчатки, обматывать запястья эластичным бинтом;
 - во время соревнований допускается использование талька, мела; можно протирать перекладину сухим полотенцем или ветошью;
 - запрещено использовать кистевые ремни.

Во время проведения Турнира участник должен:

1. Перед началом выполнения упражнения представиться судье и сообщить, какие упражнения будут им выполняться в течение минуты.
2. Занять исходное положение «вис на руках, на перекладине».
3. После команды судьи «Старт» начать выполнение упражнений
 - упражнения выполняются в течение 1 минуты в любом порядке;
 - в течение минуты участнику разрешено спрыгивать с турника и отдыхать, но время на секундомере не останавливается;
 - касаться пола во время выполнения упражнений – не разрешается.
4. После команды хронометриста «Стоп» прекратить выполнение упражнений.