

Конкурс: «Подтягивание»

Участвуют 5 человек.

Подтягивание на перекладине. Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется (продолжить после объявления счета). Запрещается выполнение движений рывком и махом. При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «Не засчитано».

1 подтягивание – 1 балл;

Команда победительница определяется по наибольшему количеству набранных баллов участниками команды.