

## Спартакиада Строительных компаний Челябинской области

### Регламент проведения соревнований по троеборью.

Дата проведения соревнований: **7 июня 2025 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).

\*возможно участие только в личном зачете (результат не учитывается в общей турнирной таблице).

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. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

#### **Женщины:**

1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

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, грамотами и памятным футболками.

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