Техника подтягивания

Ведущей проекта подготавливаются видеоинструкции, они имеют расширяющее и уточняющее значение настоящих правил техники подтягивания и доступны публично по адресу: https://naturnik.ru/

Основные правила:
Подтягивание на турнике (перекладине) из положения виса
- Хват рук – прямой, сверху, открытый или закрытый
- Руки на турнике не уже ширины плеч. Оптимально чуть шире, до 20 сантиметров с каждой стороны. Классический способ подтягивания
- Подтягивание выполняется из положения виса с полностью разогнутыми в локтях руками без опоры на ноги.
- Подтягивание до уровня, когда подбородок находится над перекладиной.
- Ноги прямые, не согнуты в коленях, параллельны друг-другу
- После подтягивания опуститься в вис до полного выпрямления рук в локтях и зафиксироваться не менее чем на 1 секунду, после можно выполнять очередное подтягивание.
- После финального подтягивания нужно опуститься в положение виса, зафиксироваться не менее, чем на 1 секунду и только потом можно спрыгивать с турника.
- Отпускать руки для отдыха или перехватываться – нельзя. Обе руки должны быть всегда на турнике. Забираться на турник для отдыха, например, отдых на плече или предплечье не допускается.
- Рывки, раскачивания и различные техники, упрощающие подтягивание – не допускаются. Такие подтягивания не будут засчитаны. Например, участник подтянулся 5 раз по правилам, и 3 раза с нарушением правил. Будет засчитано только 5 подтягиваний.
- Во время подтягивания допускается отклонения тела от вертикального положения, свойственного для данного упражнения.

Дополнительные правила:
- Использование любых приспособлений для хвата, магнезии и иных вспомогательных средств запрещено.
- Время отдыха между подтягиванием не ограничено.