



## РЕГЛАМЕНТ ТУРНИРА ПО ОТЖИМАНИЯМ

в «Открытой Спартакиаде Комус»

20 июля 2019 г.

### Общие правила по отжиманиям

В турнире принимают участие:

- все желающие сотрудники ТПО «Комус»
- все желающие сотрудники партнеров ТПО «Комус»

Победитель определяется по большему количеству отжиманий

### Основные требования:

При выполнении отжиманий руки не должны отрываться от пола.

Простой в верхнем или нижнем положении не должен превышать 3-х секунд.

Касание пола любой частью тела, кроме стоп и ладоней (или кулаков), не допускается.

При нарушении этих пунктов, спортсмен будет сразу остановлен, а упражнение будет считаться завершенным.

Тело должно быть ровным – не допускаются отжимания только верхней частью корпуса.

Сгибания рук должны быть выполнены до уровня когда плечи параллельны полу (т.е. линия локоть-плечо-спина-плечо-локоть должна быть прямой).

Отжимания выполненные с нарушением технических требований не будут засчитаны.