

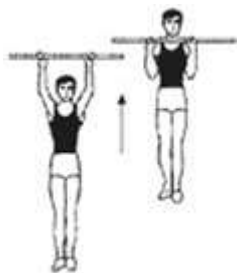
### Норматив ГТО «Подтягивание»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
II степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
III степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
IV степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
V степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
VI степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30
VII степень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	20	25

#### ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

- \* **Основной акцент:** мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.
- \* **Исполнение:** возмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.



## ПОДТЯГИВАНИЯ СРЕДНИМ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

- \* **Основной акцент:** широчайшие мышцы спины и бицепсы.
- \* **Исполнение:** хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



## ЭХ, РАЗ, ЕЩЕ РАЗ, ЕЩЕ МНОГО, МНОГО РАЗ...

Прежде чем приступить к целенаправленным тренировкам, определи свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выясни, к какой группе ты относишься, и выполняй предписанный для тебя комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестируй себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

### 1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1

- \* **Проблема:** ты пока слишком слаб для собственного веса.
- \* **Решение:** выполняй только обратную часть подтягиваний. То есть подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а опускайся только за счет силы рук. Между сетами отдыхай ровно минуту.

*График тренировок:*

- 1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
- 4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

### 2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4

- \* **Проблема:** ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.
- \* **Решение:** делай большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

*График тренировок:*

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.

4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

### **Третья Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7**

\* **Проблема:** ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости.

\* **Решение:** делай большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если ты обычно выполняешь 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделай 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое ты сможешь выжать в каждом сете.

График тренировок: сделай максимальное количество подтягиваний. Отдохни минуту и повтори попытку. Отдыхай столько, сколько хочешь, пока не наберешь необходимое количество повторов.

### **Четвёртая группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12**

\* **Проблема:** такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.

\* **Решение:** подтягивайся с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, ты сможешь подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

### **Подтягивание на низкой перекладине**

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.