

PHYSICAL FITNESS (Male)

PERFORMANCE EVENT

Pull-Up

1. Standing with the bar adjusted to at least eight (8) inches beyond extended arm, grasp bar with back of the hand toward the contestant.
2. Flex arms, raise body, touch chin to bar; return to starting position.
3. Move upward and downward with body in extended position.
4. The contestant will be allowed five minutes to perform as many pull-ups as possible without stopping.

Push-Up

1. Front lying, palms of hands flat on floor and approximately one foot from ears directly to side of head.
2. Straighten arms to lift body.
3. Chest must touch floor for each completed movement.
4. Body must remain in a rigid position during the upward push and downward motion.
5. The contestant will be allowed five minutes to complete as many push-ups as possible without stopping.

Sit-Up

1. Back lying, legs bent at least 90° angle, feet together flat on floor, arms folded across the abdomen without holding shirt.
2. Sit up and touch the knees with the folded arms without holding shirt.
3. Keep arms folded across the abdomen. Buttocks must stay in contact with ground.
4. The Event Judge will assign a "buddy" who will hold the contestant's feet against the floor.
5. The contestant will be allowed ten minutes to perform as many sit-ups as possible without stopping.

Rules

1. The contestant must do the exercises in the following order (1) pull-ups, (2) push-ups, and (3) sit-ups.
2. Only 60 seconds will be allowed between exercises.
3. A judge will count the number of correct exercises performed. The judge will "warn" the contestant of the first improper movement; count will stop at the second improper movement, or when time is up.

Scoring

Pull-Ups - 1 point each

Push-Ups - 1/2 point each

Sit-Ups - 1/3 point each

The contestant with the highest total points shall win first place. Subsequent places will be determined by total points of each contestant.

Physical Fitness competition is counted as one of the three athletic events in which a male contestant is allowed to compete.

Силовое троеборье (мальчики)

Соревнования по силовому троеборью для мальчиков в рамках Фестиваля даров состоят из следующих видов: подтягивание, отжимание, качание пресса.

Подтягивание

1. Стоя перед перекладиной, возьмитесь за неё тыльной стороной руки.
2. Согните руки, поднимите тело, коснитесь подбородком до турника; вернитесь в исходное положение.
3. Повторяйте эти движения.
4. Участнику будет предоставлено пять минут для выполнения максимально возможного количества подтягиваний без остановки и пауз.

Отжимание

1. Исходное положение - лёжа лицом к полу, ладони рук касаются пола.
2. Выпрямите руки, чтобы поднять тело.
3. Грудь должна касаться пола для каждого выполненного движения.
4. Тело должно оставаться в жестком положении во время движения вверх и вниз.
5. Участнику будет предоставлено пять минут для выполнения как можно большего количества отжиманий без остановки и пауз.

Качание пресса

1. Исходное положение - лёжа на спине, ноги согнуты под углом не менее 90 °, ноги вместе на полу, руки сложены на груди.
2. Сядьте и дотроньтесь до колен сложенными руками.
3. Держите руки сложенными на груди.
4. Судья соревнований назначит «помощника», который будет держать ноги участника на полу.
5. Участнику будет предоставлено пять минут для выполнения как можно большего количества наклонов без остановки.

Основные правила:

1. Участник должен выполнять упражнения в следующем порядке: (1) подтягивание, (2) отжимание и (3) качание пресса.
2. Между упражнениями будет разрешено время для отдыха не более 60 секунд.
3. Судья считает количество выполненных упражнений. Судья «предупредит» участника после первого неправильного движения; отсчет остановится на втором неправильном движении или когда истекло время.

Подсчёт результатов:

- подтягивание - 3 очка каждый;
- отжимание - 2 очка каждый;
- качание пресса - 1 очко каждый.

Участник с наибольшим количеством очков занимает первое место. Последующие места будут определены по сумме баллов каждого участника.